



Les recettes d'Aromarie

La cuisine de l'été, Légumes et fruits du soleil



Aromarie – Marie-Noëlle Bouissy
Naturopathe
Chalon sur Saône – Tournus

La cuisine du soleil est la meilleure façon de prolonger les vacances, pour retrouver ce petit goût de « farniente » tellement agréable !

Je vous propose donc quelques recettes colorées et épicées bien sûr, pour garder ou retrouver votre humeur estivale.

Tarte fine à la tomate

Rapide, colorée et croustillante, c'est la tarte idéale du dernier moment !



1 pâte feuilletée

2 grosses tomates bien mûres

3 c à soupe de pesto

Sel, sucre, poivre du moulin, mélange Italien (ou origan)

Etendre la pâte à plat sur une plaque, étaler le pesto avec le dos d'une c à soupe,

Couper les tomates en tranches dans le sens de la largeur et les étaler sur la pâte sans les chevaucher.

Saler, sucrer 1 pincée contre l'acidité), poivrer au moulin et

ajouter 1 c à dessert de mélange italien.

Arroser d'un filet d'huile d'olive et mettre à four chaud (200°) pendant 25 mn environ, il faut qu'elle soit bien cuite, c'est le secret de cette tarte !

Servir aussitôt.

Pizza aux filets de sardines

1 pâte à pizza

1 pot de coulis de tomates ou 1 brick PM

6 filets de sardines sans arrêtes

1 poignée d'olives noires dénoyautées

Sel, sucre, poivre du moulin, mélange pour pizza

La pâte :

Mélangez 200 g de farine, 3 c à soupe d'huile d'olive, ½ sachet de levure chimique et du sel avec de l'eau tiède jusqu'à obtention d'une pâte souple.

Etalez-la sur 1 feuille de papier sulfurisé.

Couvrir avec le coulis de tomates, saler, 1 pincée de sucre, poivrer puis étaler les filets de sardines, les olives et le mélange pour pizza.

Un filet d'huile d'olive et mettre au four à 200° pendant 20-25 minutes.

Servir avec une salade de roquette.

Variante : on peut remplacer le coulis par une concassée de tomates fraîches.



Pâtes fraîches aux légumes d'été confits



Pâtes fraîches type tagliatelles ou raviolis au fromage
1 petit fenouil
1 petite courgette
1 grosse tomate bien mûre
1 gousse d'ail
1 oignon rouge
1 poignée d'olives noires dénoyautées
1 c à soupe de mélange italien
Sel et poivre du moulin

Couper le fenouil à la mandoline en tranches très fines et la courgette en « spaghetti » (avec un économiseur spécial)

Dans une sauteuse ou un wok, faire sauter à l'huile d'olive tous les légumes tranchés sauf la tomate.

Peler la tomate, la couper en petits dés et la mettre dans le saladier de service avec le mélange italien, le sel, le poivre du moulin et arroser d'huile d'olive.

Puis faire cuire les pâtes selon le mode d'emploi,

Les égoutter et les verser sur la tomate. Bien mélanger et déposer les légumes sur les pâtes. Ajouter les olives et servir aussitôt avec des copeaux de parmesan.

Variante : vous pouvez aussi ajouter du poivron rouge ou de l'aubergine.

Tarte tatin tomates, gingembre et thym

1 pâte feuilletée

8 tomates allongées bien mûres

1 c à soupe de miel

1 c à soupe de vinaigre balsamique

½ c à café de purée de gingembre

1 branche de thym frais

Sel, poivre du moulin et huile d'olive

Faire dégorger les tomates pendant 1 h en les plaçant dans une passoire après les avoir saupoudrées de sel.

Dans le moule de cuisson, le badigeonner d'huile d'olive et verser et étaler le mélange : miel, vinaigre, gingembre.

Poser les tomates épongées, bien serrées, la face bombée contre le moule.

Emietter le thym, saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive. Mettre au four à 200° pendant 20 mn.

Puis poser la pâte feuilletée dessus en rentrant les bords et poursuivre la cuisson pendant 30 mn environ.

Attendre 10 mn puis démouler et servir aussitôt avec une salade de roquette.



Tomates farcies au chèvre frais



6 tomates rondes bien mûres
500 g de fromage de chèvre frais (pas de faisselle)
1 œuf
1 c à soupe de « persillade au piment d'Espelette »
30 g de pignons de pin
Huile d'olive, sel et poivre du moulin
Préparer les tomates en les vidant, les salant et les retournant pour dégorger.

Mélanger le fromage, l'œuf, la persillade, saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Garnir les tomates, remettre le chapeau, arroser d'un filet d'huile d'olive et mettre 45 mn à 150°.

Servir chaud mais non brûlant avec une salade verte assaisonnée avec huile d'olive, vinaigre balsamique, sel et la même persillade que les tomates.

Les « vrais » petits farcis de Nice

4 tomates rondes moyennes et bien mûres
4 petites courgettes
2 petites aubergines
2 gros oignons rouges
2 petits poivrons rouges ou jaunes
150 g de veau haché
150 g de poitrine fumée
1 œuf
50 g de riz cuit
2 oignons blancs et 3 gousses d'ail
Fines herbes

1 petite branche de céleri

50 g de parmesan

Sel, poivre du moulin et huile d'olive fruitée.

Blanchir 10 mn les oignons, les courgettes et les aubergines.

Prélever la chair de tous les légumes à farcir, saler les légumes et les faire dégorger.

Faire blondir à l'huile d'olive, l'ail écrasé, les oignons hachés, puis ajouter la chair hachée des légumes.

Ajouter les viandes hachées, le riz, les herbes et le céleri hachés, le parmesan, l'œuf, le sel et le poivre.

Farcir les légumes, mettre un peu de chapelure sur chaque, un filet d'huile d'olive et mettre 20 mn à 180°.



Aubergines confites aux épices



- 4 aubergines
- 2 c à soupe de miel
- 15 cl de vinaigre de Xérès
- 15 cl de vinaigre balsamique
- 1 c à café de purée de gingembre
- ½ c à café de cannelle
- 1 c à café de poivre moulu grossièrement, sel

Peler les aubergines en laissant une bande sur 2, et les couper en bâtonnets.

Les faire blanchir à la vapeur 10 mn et bien les éponger.

Puis les faire revenir à l'huile d'olive à feu vif, saler, poivrer et ajouter la cannelle et le gingembre et laisser 5-10 mn.

Mélanger le miel et les 2 vinaigres, verser les légumes dans un plat allant au four, les arroser avec le mélange et mettre 10 mn à 200°.

A déguster aussi bien avec du poisson que de la viande grillée, ou encore avec du quinoa ou du boulghour.

Couscous herbes et épices

500 g de couscous moyen

½ c à café de curcuma

½ c à café de raz-el-hanout jaune

2 c à soupe de fines herbes mélangées (ciboulette, coriandre, menthe, persil)

2 c à soupe d'huile d'olive + 2

Sel et poivre du moulin.

Verser l'huile d'olive dans une casserole, faire chauffer et ajouter les épices et le poivre, bien mélanger et laisser 1 mn en tournant puis ajouter la semoule, remuer encore 1 mn puis verser ½ l d'eau bouillante, saler, couvrir et laisser cuire 5 mn à feu très doux.

Aérer le couscous à la fourchette, attendre 10 mn puis ajouter les fines herbes hachées et l'huile d'olive.

Bien mélanger à la fourchette et servir tiède avec une salade de tomates bien mûres assaisonnées avec une vinaigrette au curcuma, vinaigre balsamique et huile d'olive.



Beignets de sauge fraîche

Faire une pâte à beignet légère et tremper de belles feuilles de sauge entières.

Les faire frire à l'huile d'olive. Les servir par exemple avec des brochettes de porc et de la ratatouille, mais aussi avec une simple salade de tomates.



Salade de concombres à la persane



2 jeunes concombres
2 c à soupe de pistaches décortiquées non salées
100 g de grains de raisin
1 gousse d'ail écrasé
4 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe de jus de citron
1 c à soupe de menthe fraîche hachée
150 g de feta
1 c à café de Zaatar
Sel et poivre du moulin

Faire dégorger 1 h, dans une passoire, les concombres non pelés, salés et coupés en cubes. Puis les rincer, les éponger et les mettre dans un saladier avec l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, la menthe et le poivre.

Faire griller les pistaches à sec à la poêle, les hacher grossièrement, et les ajouter dans le saladier ainsi que les grains de raisin coupés.

Emietter la feta et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Vous pouvez ajouter à la fin les grains d'une ½ grenade.

Muffins ricotta – pesto

Pour une fois c'est une recette sans légumes, mais ces petits muffins sont tellement bons à l'apéritif, que je n'ai pu m'empêcher de vous donner la recette.

250 g de ricotta
220 g de farine complète (T110)
1 sachet de levure chimique ou 1 c à café de bicarbonate
2 c à soupe d'huile d'olive
50 g de parmesan râpé
125 g environ de pesto
10 cl de crème légère liquide
1 c à café de mélange « italien », sel au piment d'Espelette et poivre du moulin

Battre les œufs avec la ricotta, l'huile d'olive, la crème légère, le mélange italien, le sel et le poivre, puis ajouter la farine, la levure ou le bicarbonate, la moitié du parmesan et mélanger rapidement sans chercher à faire un mélange homogène.

Remplir des caissettes en papier ou en silicone et disposer dans chacun un peu de pesto et de parmesan.

Mettre 20 mn au four à 180°.

Servir à température ambiante.



Terrine de cabillaud à la provençale



1 kg de filet ou de dos de cabillaud

1 courgette

½ bouquet de basilic

6 œufs

20 cl de crème légère épaisse

10 cl de coulis de tomates

10 olives noires dénoyautées

3 c à soupe de concentré de tomates

1 c à soupe de mélange cajun, sel et poivre du moulin

Couper le poisson en gros cubes et en réserver 4 ou 5

Mixer le reste du poisson avec les œufs, la crème, les épices, le basilic en feuilles, puis ajouter la courgette râpée, le coulis et le concentré de tomates, le sel et le poivre.

Dans une terrine ou un moule à cake huilé ou chemisé, verser la moitié du mélange,

poser les cubes de poisson et les olives, puis verser l'autre moitié.

Mettre la terrine à cuire 1h30 à 150°. La laisser refroidir puis la mettre au froid.

Servir froide avec une concassée de tomates fraîches au basilic et à l'huile d'olive.

Pizza abricots – romarin



Faire une pâte à pizza (voir plus haut) en ajoutant 2 c à soupe de sucre roux.

L'étaler en rectangle, badigeonner de confitures d'abricots sans aller complètement jusqu'aux bords, laisser 1 cm environ.

Disposer les oreillons d'abricots bien mûrs face bombée vers le fond.

Saupoudrer de romarin frais haché et de sucre roux.

Faire cuire à 200° pendant 20-25 mn environ.

Variante : vous pouvez ajouter ou remplacer par des nectarines, et dans ce cas utiliser de la confiture de cerises.

Panna cotta au lait d'amande pêches et verveine

400 ml de crème fleurette légère
100 ml de lait d'amande
3 feuilles de gélatine (4 si vous préférez une consistance assez ferme)
60 g de sucre roux ou 2 c à soupe de sirop d'agave
2 petite branches de verveine fraîche ou 2 petites poignées de feuilles sèches
1 kg de pêches ou nectarines blanches bien mûres
1 c à soupe de sucre sichuan, tonka, vanille.



Faire chauffer le lait et la crème, lorsqu'elle bout, éteindre et ajouter la moitié de la verveine. Faire infuser 5 mn.

Puis enlever la plante et ajouter le sucre et remettre sur le feu, juste pour un bouillon, éteindre et ajouter la gélatine préalablement trempée dans l'eau et essorée.

Battre au fouet pendant quelques minutes et mettre en verrines.

Puis couper les fruits en 4 et les faire compoter à petit feu avec l'autre moitié de la verveine pendant 15 à 20 mn. Eteindre le feu puis ajouter le sucre et remuer doucement pour le dissoudre.

Laisser refroidir avec la verveine.

Servir les verrines froides nappées de nectarines.

Variante : vous pouvez remplacer les pêches par des abricots, dans ce cas goûter et si besoin rajouter du sucre car les abricots sont plus acides en cuisant.

Info : en moyenne on compte 16 g de gélatine au litre en sachant qu'une feuille pèse 1 g Et 4 g d'agar-agar au litre.

Tarte fine aux reines-claude et aux épices douces



1 pâte feuilletée
Reines-claude bien mûres
2 c à soupe rases de semoule fine
4 c à soupe de sucre aux épices douces

Etendre la pâte dans un moule, verser la semoule mélangée avec 2 c à soupe de sucre.

Dénoyauter les prunes, et les poser sur la pâte.

Saupoudrer du sucre restant et faire cuire 25 mn

à 180 – 200°. il faut que la pâte soit croustillante.

Servir tiède.

Clafoutis figues et pistaches

4 œufs
4 c à soupe de farine T65
1/2 sachet de levure chimique
2 briquettes de crème légère liquide (ou 1 boîte de lait concentré non sucré)
100 gr de sucre roux
400 g env de figues fraîches
60 g de pistaches non salées.
1 c à soupe de sucre aux épices douces

Mélanger tous les ingrédients sauf les figues et les pistaches et battre au fouet pendant quelques minutes.

Dans un plat chemisé au papier sulfurisé, poser les figues coupées en 2 ou 4 selon la grosseur et les pistaches concassées.

Verser l'appareil œufs-crème, et saupoudrer de sucre aux épices à la surface.

Mettre au four à 180° pendant 45 mn environ.

Servir frais.



Cheese cake léger aux fruits d'été



500 g de St Moret
2 blancs d'œufs
50 g de cassonade
½ c à café de vanille en poudre
400 g de fruits d'été mélangés

Fouetter 500g de fromage St Moret avec la vanille. Ajouter 2 blancs d'œufs battus en neige très ferme avec le sucre. Incorporer délicatement les fruits coupés en dés. Verser

dans un moule en silicone (pour pouvoir le démouler facilement) et mettre au frais.

Ne consommer que le lendemain, bien frais avec un coulis de fruits de votre choix.

Sirop de mirabelles à la cardamome

2 kg de mirabelles
1.5 kg de sucre
20 cl d'eau, 1 c à soupe de cardamome moulue

Dénoyauter les prunes et les passer au mixer.

Faire un sirop avec le sucre, la cardamome et l'eau, ajouter les mirabelles et faire cuire 10 minutes.

Filtrer au travers d'une passoire et mettre en bouteille.



Grosse crêpe aux fruits de l'été

700 g de fruits mélangés
20 cl de crème légère liquide
2 œufs
125 g de farine
½ sachet de levure chimique
30 g de sucre
1 fève de Tonka
4 pincées de sel



Mélanger la crème, les œufs, la farine, la levure, la fève de Tonka râpée, le sucre et le sel.
Bien battre au fouet pendant quelques minutes.
Incorporer les fruits coupés en dés.
Mettre un peu d'huile dans une poêle, verser le mélange et faire cuire 8 à 10 minutes, puis retourner et couvrir pendant 5 mn environ. Il est important de bien surveiller la cuisson.
Servir chaud, parsemé de sucre à la vanille.

Ma petite épicerie :

Mélange Italien pour pizza ou pour pâtes
Purée de gingembre
Persillade au piment d'Espelette
Pignons secs
Cannelle
Curcuma
Raz-el-hanout
Zaatar
Sel au piment d'Espelette
Mélange Cajun
Sucre sichuan, tonka, vanille
Sucre aux épices douces
Sucre à la vanille
Vanille en poudre
Cardamome
Fève de tonka.

Vous pourrez trouver tous ces ingrédients dans notre boutique à Tournus.

Aromarie – Arome voyageur : 6, rue de la République 71700 Tournus