



Idées recettes spéciales canicule

pour tous les moments

MARIE-NOËLLE BOUISSY - AROMARIE

Naturopathe

www.aromarie-naturo.com

Voici quelques petites recettes faciles, fraîches, originales et rapides ! Car il n'y a rien de plus fastidieux que de rester longtemps en cuisine dans les périodes de canicule



Aussi j'ai choisi de vous proposer :

- Des petites sauces légères crues pour accompagner vos légumes d'été
- Des petits beignets de légumes légers et croustillants
- Des tartes colorées

et d'autres encore à découvrir



Salsa tomates crue

à faire à la minute, un délice sur toutes les pâtes, les spaghettis de courgettes mais également sur tous vos légumes sautés ou rôtis

Le mariage du cru et du cuit !

Dans un blender : (ou mixer plongeant)

Mettre 2-3 tomates bien mûres, 2 petits oignons frais, des herbes fraîches (basilic, ciboulette, céleri, barbe de fenouil, thym frais) et 2-3 c à soupe d'huile d'olive, sel , 1 pincée de sucre et 1 c à café de « mélange du Sud », mixer plus ou moins selon la consistance désirée.

Servir aussitôt.



Sauce poivron rouge et haricots



Pour cette sauce vous pouvez utiliser un poivron que vous faites griller au four en position Grill à 200°, mais si vous êtes pressés vous pouvez également utiliser un bocal de poivrons rouges au naturel.

Mixer ensemble 250 g de haricots blancs cuits, 1 poivron rouge grillé et pelé, 1 gousse d'ail, 1 c à soupe de « mélange du Sud », 1 c à soupe de jus de citron, sel, et 1 grosse c à soupe d'huile d'olive.

Tartines pesto vert et tomates

Dans un blender mettre :

50 ml d'huile d'olive, des herbes vertes hachées au choix :

- Roquette, basilic, fanes de radis, fanes de carottes et même de navets nouveaux, mâche, jeunes pousses d'épinards ...

1 grosse c à soupe de « curry vert », sel, 1 c à soupe de citron, 50 g de poudre d'amandes

Goûtez pour vérifier l'assaisonnement et rectifier si besoin

Vous pouvez aussi ajouter un peu de purée de sésame ou Tahin.

D'autres parts,

Hacher grossièrement 1 ou 2 tomates bien mûres, les saler rapidement.

Tartiner vos tranches de pain de pesto et parsemer de dés de tomates, arroser d'un mini filet d'huile d'olive et servir aussitôt.





Crème de carottes et patate douce au curry et au cumin

Faire cuire 500 g de carottes coupées en rondelles et une grosse patate douce pelée et coupée en morceaux dans 2 verres d'eau avec sel et 1 c à soupe de cumin en graines.

Laisser refroidir, égouter puis,

Mettre dans le bol du robot avec 1 c à soupe de jus de citron, 3 c à soupe de Tahin, 1 c à soupe de Curry de Madras et mixer finement. Goûter et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Houmous de petits pois à la menthe et citron confit

Mixer ensemble :

400 g de petits pois cuits

2 c à soupe de Tahini

2 c à soupe d'huile d'olive

1 dizaine de feuilles de menthes

1 petit citron confit

1 c à soupe de « Curry vert »

1 c à soupe de jus de citron.



Houmous « tout rouge »

Mixer ensemble 1 petite betterave cuite avec 400g de pois chiches cuits égouttés, 1 c à soupe de « Tahin », 1 petit oignon rouge haché très fin, le jus d'un citron, 1 grosse c à s de coriandre hachée, 1 de « Curry vert », 1 c à soupe d'huile d'olive, sel et poivre du moulin.

Radziki à la menthe

Dans le bol du mixer mettre

½ botte de radis juste la racine coupée et laisser 3 cm de vert, 2 yaourts à la grecque (ils existent maintenant aussi en version végétale au soja), 1 c à soupe de « Curry vert », 1 dizaine de feuilles de menthe, sel et quelques gouttes de citron.



Les beignets

La pâte de base :

Farine de pois chiches (à défaut de riz), sel, et eau pétillante froide ou eau plate et 1 pincée de bicarbonate.

Les quantités dépendent du nombre de personnes on va dire que pour une douzaine de beignets il vous faudra environ 150 g de farine, pour l'eau : verser petit à petit jusqu'à obtenir l'onctuosité d'une pâte à beignets.

Les légumes :

A l'économe : rubans de courgettes, de carottes nouvelles, fenouils émincés à la mandoline, champignons de Paris en tranches fines



ou légumes râpés :

Carottes, panais, potimarrons, butternuts, courgettes, fenouils....

Dans un saladier assaisonner vos légumes puis ajouter la pâte il faut que les légumes soient juste enrobés de pâte.

Pour les rubans les tremper un par un dans la pâte.

Puis faire cuire à la poêle dans de l'huile d'olive.

Les tartes

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 du Sud

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 du Sud.

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.





Tarte fine de rubans de courgettes au Zaatar

Etaler une pâte feuilletée à plat sur son papier.

La badigeonner d'huile d'olive et saupoudrer rapidement de Zaatar.

Faire des rubans de courgettes à l'économe, les disposer rapidement sur la pâte, saler, saupoudrer plus généreusement de Zaatar et arroser d'huile d'olive.

Faire cuire à 200° pendant 15 à 20 minutes.

Tarte de légumes au citron confit

Râper gros des légumes de saison : Courgettes à la belle saison, et l'hiver : carottes, panais, chou, céleri-raveles assaisonner dans un bol avec 1 citron confit coupé en très petits morceaux, 1 c à café de « Curry vert », sel, poivre et 1 filet d'huile d'olive.

Les déposer sur la pâte uniformément, saupoudrer d'une c à soupe de levure maltée, un filet d'huile d'olive et faire cuire 20 minutes environ à 190°.



Socca à la poêle aux tomates cerises

Pour la pâte :

Verser dans un saladier 400 ml d'eau et 45 ml d'huile d'olive.

Verser 200 g de farine de pois chiche en pluie en remuant (attention aux grumeaux), ajouter un peu d'ail semoule, du sel et 1 c à soupe d'origan.

Laisser reposer 30 mn en remuant au fouet de temps en temps.

Faire chauffer de l'huile d'olive dans une poêle,

Verser la moitié de la pâte et faire cuire à feu doux jusqu'à ce que des bulles se forment,

La retourner alors délicatement (il faut que le dessous soit doré) et faire dorer de l'autre côté.

D'autres parts faire éclater et légèrement noircir à la poêle des tomates cerises dans de l'huile d'olive avec sel, poivre et thym frais.

Verser sur la socca avec leur jus.

Servir avec une salade verte.



Pain perdu salé

Dans une assiette creuse battre 2 œufs avec 1 brick de crème de soja, 1 c à soupe de « Curry vert », sel et poivre du moulin.

Passer chaque tranche de pain rassis dans le mélange puis faire cuire à la poêle dans de l'huile d'olive.

Servir avec les différentes sauces salées.



Spirales au citron confit et aux olives

100 g de farine de pois chiches

100 g de farine de blé type 65

1 pot de yaourt ou de lait ribot

1 sachet de levure chimique

1 c à café de sucre, ½ c à café de sel

2 c à soupe d'huile

½ citron confit et 2 c à s d'olives vertes hachées

Mélanger dans le bol du robot les farines, le sucre, le sel, la levure.

Puis dans un 2^{ème} temps ajouter le yaourt, l'huile, les condiments et faire tourner le robot jusqu'à ce que la boule se forme.

Etaler sur 1 cm sur un papier sulfurisé, découper en lanières, former des spirales et faire cuire au four à 200° entre 20 et 35 minutes.



Les crackers aux graines

Mélanger 100 g de graines (tournesol, lin, sésame, courge) avec 50 g de farine de pois chiches et 75 g de farine de blé complet,

1 pincée de sel, 1 c à soupe de cumin entier, 50 ml d'huile d'olive et 50 ml d'eau.

Former une boule et l'étaler entre 2 feuilles de papier cuisson.

Découper en carrés ou rectangles et faire cuire 20 minutes à 180°

Falafels petits pois

Dans le bol du robot mettre :

500 g de petits pois cuits et 500 g de pois chiches cuits

4 c à soupe de farine de riz

10 brins de persil et 5 de menthe

1 oignon rouge

1 petit citron confit

4 c à soupe d'huile d'olive

1 c à soupe de « Curry vert »

Sel

Faire des boulettes, les disposer sur du papier cuisson sur la plaque du four

Les arroser d'huile d'olive et faire cuire 20 minutes à 200°.



Pâté aux champignons

Faire tremper pendant 2 heures dans de l'eau au départ à 80°, 150 g de graines de tournesol
Hacher grossièrement 200 g de champignons de Paris avec 4 échalotes.



Les faire sauter dans de l'huile d'olive à feu vif avec 1 c à soupe de « mélange du Sud », puis baisser le feu et faire cuire quelques minutes pour qu'ils soient fondants.

Dans le bol du robot mélanger :

Les légumes, les graines égouttées, 1 c à soupe de sauce soja si possible Tamari et 1 c à soupe d'huile d'olive.

Mixer pour obtenir une pâte, vérifier l'assaisonnement ajouter de la sauce soja si ce n'est pas assez salé.

Verser dans un bocal « le Parfait » ou une petite terrine et faire cuire 20 minutes à 180°.

Laisser refroidir et mettre au frais quelques heures.

Les Douceurs

Cake chocolat-menthe

Mélanger au fouet :

50 g de poudre d'amandes, 1 c à café de poudre à lever, 150 g de compote de pommes sans sucre ajouté et 3 œufs battus.

Ajouter 2 feuilles de menthe hachées finement, 2 c à soupe d'huile de noisettes ou noix et 150 g de chocolat noir fondu.

Mettre dans un petit moule à cake et faire cuire 20 mn environ à 180°.



Banana Bread Végé

Mélanger

220 g de bananes écrasées (environ 3 petites ou 2 grosses)

200 g de farine T80

1 sachet de poudre à lever

50 g de poudre de noisettes ou d'amandes

1 pincée de sel

50 g de fromage blanc de coco

75 g d'huile de coco non fondue

50 g de raisins ou de canneberges

Vous obtenez une pâte très épaisse, la verser dans un moule cake, décorer avec une banane entière et faire

cuire 35 mn environ à 180°.



Grosse crêpe aux fruits de l'été

700 g de fruits mélangés
20 cl de crème végétale (soja, amande...)
2 œufs
125 g de farine T65 ou 80
½ sachet de poudre à lever
30 g de sucre
1 pincée de sel
Le zeste d'1 demi-citron



Mélanger la crème, les œufs, la farine, la poudre à lever, le zeste de citron 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 froid, légèrement saupoudré de sucre à la vanille.

Pizza abricot - romarin



Faire une pâte à pizza en y ajoutant 2 c à soupe de sucre (et juste 1 pincée de sel)

La pâte:

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

Étalez-la sur 1 feuille de papier sulfurisé.

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 d'1 c à soupe sucre à la vanille

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.

