

Salade féta, melon et roquette

C'est l'été. Il fait chaud et honnêtement manger quelque chose de lourd et chaud le soir ne me faisait pas vraiment envie. Le melon c'est de saison. J'adore la féta. C'est une combinaison assez magique en plus. Mais il faut la relever un peu. Alors de la roquette pour un côté poivré et un ingrédient secret pour l'originalité !

Pour 2 personnes (en plat principal) : 1 melon charentais – 100g de féta AOC – 1 grosse poignée de roquette – 1/3 de bouchon de fleur d'oranger – 2CS d'huile d'olive citronnée – 2CS de jus de citron bio – Sel – Poivre noir – 2CS de sésame doré

Dans un saladier, déposez la roquette propre et sèche.

Coupez le melon en 2. Retirez les pépins et à l'aide d'une cuillère à parisienne, détaillez tout le melon. Ajoutez les billes à la roquette.

Égouttez la féta, coupez-la en petits dés, puis ajoutez-la au reste de la salade.

Préparez la sauce dans un bol à part : Mélangez le jus de citron, l'huile d'olive, la fleur d'oranger, une pincée de sel et de poivre. Versez la sauce sur la salade. Mélangez bien. Saupoudrez de graines de sésame. Mélangez de nouveau.

Et voilà c'est prêt !

Si vous êtes un carnivore dans l'âme, vous pouvez ajouter quelques tranches de viandes de grison pour accompagner.

Penne complet au thon et citron confit

« Oooh, mais qu'est-ce qu'on va se faire à manger ce soir ? »
... « Bah je ne sais pas... J'ai mangé une salade ce midi » ... Bon, en mode qu'est-ce qu'on a dans le placard. Bon alors, j'ai des penne au blé complet... Un boîte de thon. Ah, j'ai de la crème. Mince, il m'aurait fallu des citrons... Ah, mais j'ai des citrons confits, je vais mettre ça.

Et voilà, le repas sauvé par des pâtes au thon et citron confits. Simple, efficace. C'est le plat de pâtes préféré de mon chéri !

Pour 2 personnes : 200g de penne complet cru – 1 boîte de thon au naturel – 5CS de crème épaisse à 15% – 2cc d'aneth – 1 gros citron confit – Sel – Poivre

Dans un premier temps, faites cuire vos pâtes dans 2L d'eau salée.

Une fois cuite, égouttez-les rapidement et remettez-les dans la casserole.

Ajoutez la crème et mélangez. Ajoutez l'aneth et mélangez.

Égouttez le thon (gardez le jus pour vos chats), puis émiettez le thon dans les pâtes. Mélangez.

Coupez en petits dés le citron confit et ajoutez-le aux pâtes. Mélangez.

Rectifiez l'assaisonnement au besoin et servez dans une assiette chaude !

LA blanquette de veau

Tout le monde connaît la blanquette de veau. Une recette bien de chez nous. Par contre, tout le monde ne connaît pas Jéjé et son addiction à la blanquette de veau. Cela faisait 5 ans qu'il me réclamait une blanquette. L'occasion ne s'était pas vraiment présentée... J'ai gaffé, j'ai juré et j'ai du faire une blanquette pendant les vacances ! Attention, cette recette est longue à réaliser.

Pour 4/6 personnes (en fonction de l'appétit) : 750g d'épaule de veau – 100g d'oignons jaunes – 100g de blanc de poireaux – 5 cives – 5 feuilles de laurier – 2CS d'herbes de Provence – 1 gousse d'ail – 50g de beurre – 30g de farine – 10g de crème épaisse à 40% – 2 jaunes d'œuf – 125g de champignons de Paris – 1/4 de citron jaune – 125g d'oignons nouveaux – 100g de carottes.

Pour l'accompagnement : Du riz blanc nature.

Sortez votre viande 30min avant pour qu'elle ne soit pas trop froide. Coupez-la en gros morceau d'environ 50g chacun pour que la cuisson soit uniforme.

Placez ces morceaux dans une casserole et couvrez d'eau à +3cm. Montez jusqu'à ébullition et écumez l'eau de cuisson au fur et à mesure pendant 5min. Égouttez, rincez à l'eau froide et réservez.

Rincez vos poireaux. Épluchez l'ail, les oignons et les carottes. Coupez-les en morceaux.

Dans un sachet de thé, préparez votre bouquet garni : Herbes de Provence, laurier.

Dans une grande casserole, placez la viande, un peu de gros sel et couvrez d'eau à +3cm. Amenez à ébullition. Ajoutez alors le bouquet garni, les carottes, l'ail et les oignons et les poireaux.

Laissez cuire à feu doux pendant 50min.

Pendant ce temps, dans une casserole, faites fondre le beurre et ajoutez la farine. Fouettez à la cuillère en bois pour assécher le mélange et que cela forme une pâte crémeuse. Laisser refroidir.

Épluchez les petits oignons.

Dans une casserole, faites fondre 30g de beurre avec un peu d'eau, du sel et du sucre. Placez les petits oignons dedans pour les glacer.

Épluchez et émincez les champignons. Dans une casserole, portez à ébullition un peu d'eau, du citron, 10g de beurre et un pincée de sel. Faites-y cuire 5min à feu vif les champignons.

Quand la viande est cuite, sortez-la du bouillon et réservez 1L de ce même bouillon que vous filtrez.

Diluez le roux froid avec le bouillon filtré et portez à ébullition en fouettant constamment. Fouettez pendant 10min à feu doux.

Mélangez vos jaunes d'œufs avec la crème épaisse. (c'est la liaison)

Hors feu, mélangez le bouillon épaissi et la liaison. Portez ensuite à ébullition quelques secondes.

Dans un grand plat de service : placez un lit de riz blanc, placez la garniture puis la viande. Versez de la sauce filtrée.

Émincez les cives rincées puis parsemez le dessus du plat.

Servir bien chaud !

Kouïgn Amann

J'ai passé quasiment toutes mes vacances d'été en Bretagne quand j'étais enfant. D'ailleurs chaque fois que je sens l'odeur de l'iode et du sable ça m'y fait penser ! J'y suis récemment retournée avec des amis. J'avais envie de tenter une recette phare (breton ^^) de cette région. J'ai décidé de faire une KOUIGN AMANN* !

Pour un Grand Kouïgn Amann : 250g de farine – 300g de beurre demi-sel **pommade** – 250g de sucre – 10g de levure fraîche (ou 5g de levure boulangère sèche) – 10cl d'eau – 1 pincée de sel.

Dans un bol, diluez la levure émiettée dans 3CS d'eau tiède.

Dans une jatte, versez la farine et faites-y un puis. Placez la pincée de sel sur le côté pour qu'elle ne touche pas la levure. Versez la levure et les 10cl d'eau. Ramenez au fur et à mesure de la farine au centre et mélangez. Commencez à pétrir pour obtenir une pâte souple et plisse (une pâte à pain finalement).

Formez une boule et laissez la pâte dans la jatte couverte d'un film alimentaire. Laissez pousser 3h dans un endroit chaud et sec.

Travail de la pâte (c'est un peu comme faire une pâte feuilletée) :

Farinez votre plan de travail, et abaissez votre pâte pour obtenir une forme carrée d'1cm d'épaisseur.

Étalez 50g de beurre et 50g de sucre sur la pâte. Repliez chaque coté au centre (on ne doit plus voir le beurre). Abaissez la pâte assez finement que dans un sens (ça doit faire une bande). Recommencez l'opération avec beurre et sucre.

Repliez une dernière fois et laissez poser 30min au frais dans un film.

Faites préchauffez votre four à 210°C.

Sortez la pâte du froid et abaissez-la de nouveau. Étalez 50g de beurre et 50g de sucre sur la pâte. Repliez chaque coté au centre (on ne doit plus voir le beurre). Abaissez la pâte assez finement que dans un sens (ça doit faire une bande). Recommencez l'opération avec beurre et sucre.

Beurrez largement votre moule (à tarte ou brownie). Positionnez votre pâte dedans. A l'aide d'un pinceau, étalez du beurre sur le dessus de la pâte et saupoudrez de sucre.

Enfournez pour 35min.

Faites fondre le reste du beurre. A bout de 10min, versez un peu de beurre sur le kouign amann et cela toutes les 5min jusqu'à la fin de la cuisson. S'il reste du sucre, vous pouvez aussi continuer de saupoudrer. L'idée c'est de nourrir la pâte pendant la cuisson pour éviter qu'elle ne se dessèche.

Une fois cuit, laissez refroidir et servez-le tiède. Mais vous pouvez aussi le manger à température ambiante !

** Goûté et approuvé par des bretons !*

Salade au melon

Le melon, ça me fait tout de suite penser aux vacances. Souvent manger en dessert, il est très agréable dans une salade. Il apporte une fraîcheur et une pointe de sucre dans une salade un peu banale. Bon alors qu'est-ce qu'on y met ?

Pour 4 Personnes : 250g de billes de mozzarella – 250g de tomates cerises – 1 melon charentais – 4 cives (ou à défaut une dizaine de feuilles de basilic) – Huile d'olive – Jus de citron – Sel – Poivre.

Lavez vos tomates et coupez-les en 2. Réservez dans un saladier.

Égouttez vos billes de mozzarella et ajoutez-les aux tomates.

Préparez votre melon. Retirez les pépins. Faites des cubes de melon (si vous avez le temps, utilisez une cuillère à parisienne pour faire des billes de melon). Ajoutez ensuite le melon aux tomates et à la mozza.

Rincez les cives, et émincez-les. Disposez-les sur les légumes.

Préparez une sauce avec l'huile d'olive et le jus de citron (plus ou moins acide). Salez, poivrez et couvrez la salade.

Remuez-bien et servez frais !