

Nos meilleures salades de l'été

Taboulé de lentilles

👤 4 ⏱ 15 MN ⏱ 15 MN

- 300 g de lentilles en conserve
- 150 g de tomates cerises
- 2 carottes nouvelles ■ 1 petit concombre bio ■ 1 petit oignon vert
- 1 citron bio ■ 2 c. à soupe d'herbes ciselées ■ 10 cl d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.

Grattez les carottes et rincez-les, ainsi que le concombre et les tomates. Coupez le tout en petits dés. Lavez l'oignon et hachez-le, tige comprise. Nettoyez, zestez et pressez le citron.

Rincez et égouttez les lentilles, puis versez-les dans un saladier. Ajoutez les dés de crudités, l'oignon, les herbes, le zeste et le jus du citron, l'huile, du sel et du poivre. Mélangez et laissez reposer 15 mn.

Répartissez le taboulé dans des verrines et décorez, par exemple, de fleurs alimentaires.



© Foodstockphoto/Fred & Fab - Beau Food Experts / Dominik Savaris - Sunny Photo

PSCHITT Le marché de la cannette continue de progresser avec + 5 % en deux ans. Le monde du vin s'y intéresse de plus en plus afin de s'adapter aux nouveaux modes de consommation, et notamment celui des jeunes. *Source : Baromètre GIE La Boîte Boisson/CSA, 2022.*

Courgettes et halloumi

👤 4 🕒 20 MN 🍴 10 MN

- 4 jeunes courgettes fermes
- 250 g de fromage halloumi
- 250 g de tomates cerises
- 1 avocat ■ 1 oignon rouge
- 100 g d'olives de Kalamata
- 10 feuilles de menthe ■ 5 brins d'aneth ■ 50 g de pistaches nature mondées ■ 3 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre.
- Pour la vinaigrette :** ■ 1/2 citron (jus)
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel.

Lavez et séchez les courgettes, puis coupez-les en tranches dans la longueur. Pelez puis

émincez l'oignon. Taillez le fromage en tranches d'environ 0,5 cm d'épaisseur.

Rincez et séchez les tomates, puis coupez-les en 2. Lavez, essorez et ciselez les herbes. Préparez la vinaigrette : pressez le citron, puis fouettez son jus avec l'huile et le miel. Pelez l'avocat, dénoyotez-le et taillez la chair en cubes.

Chauffez l'huile sur un gril. Cuisez-y à feu vif les tranches de courgettes 2 mn sur chaque face. Débarrassez et, à la place, grillez celles de halloumi 2 mn de chaque côté.

Mélangez dans un saladier les courgettes, les cubes d'avocat, les tomates, l'oignon, les olives, les herbes, la vinaigrette, du sel et du poivre. Ajoutez les tranches de halloumi grillées et parsemez des pistaches.

Une alternative à la viande ?

Riche en protéines, le halloumi, qui conserve une texture ferme lorsqu'il est grillé, est un aliment intéressant pour remplacer la viande, associé à des légumes. Mais attention, il est assez gras (24 % de MG).



Plaisirs salés Nos meilleures salades de l'été

Maïs et chèvre

4 10 MN

- 400 g de maïs en conserve ■ 200 g de chèvre frais ■ 2 oignons verts ■ 2 citrons verts
- 1/2 bouquet de persil ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café d'épices à chili ■ sel.

Rincez le maïs. Nettoyez les oignons puis émincez-les, tige comprise. Pressez 1 citron, nettoyez l'autre et coupez-le en tranches fines. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Fouettez ensemble l'huile, le jus de citron, le miel et les épices. Versez dans un saladier avec le maïs, les oignons et le persil. Émiettez dessus la moitié du chèvre et mélangez.

Salez à votre convenance, puis émiettez le reste de chèvre par-dessus. Servez avec les tranches de citron.



LE CHIFFRE

59,45 %

DES FRUITS ET LÉGUMES NON BIO contiendraient des résidus de pesticides.

Source : Générations futures, 2022.



Pommes de terre et saumon

4 15 MN 30 MN

- 300 g de saumon au naturel en conserve ■ 400 g de petites pommes de terre de chair ferme ■ 1 oignon rouge ■ 4 brins d'aneth
- 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de cidre ■ 1 c. à soupe de baies roses ■ sel ■ poivre.

Pelez et rincez les pommes de terre. Faites-les cuire à la vapeur 25 à 30 mn selon leur calibre. Laissez tiédir.

Lavez, séchez, effeuillez et ciselez l'aneth.

Coupez les pommes de terre en rondelles. Pelez puis émincez l'oignon. Égouttez le saumon.

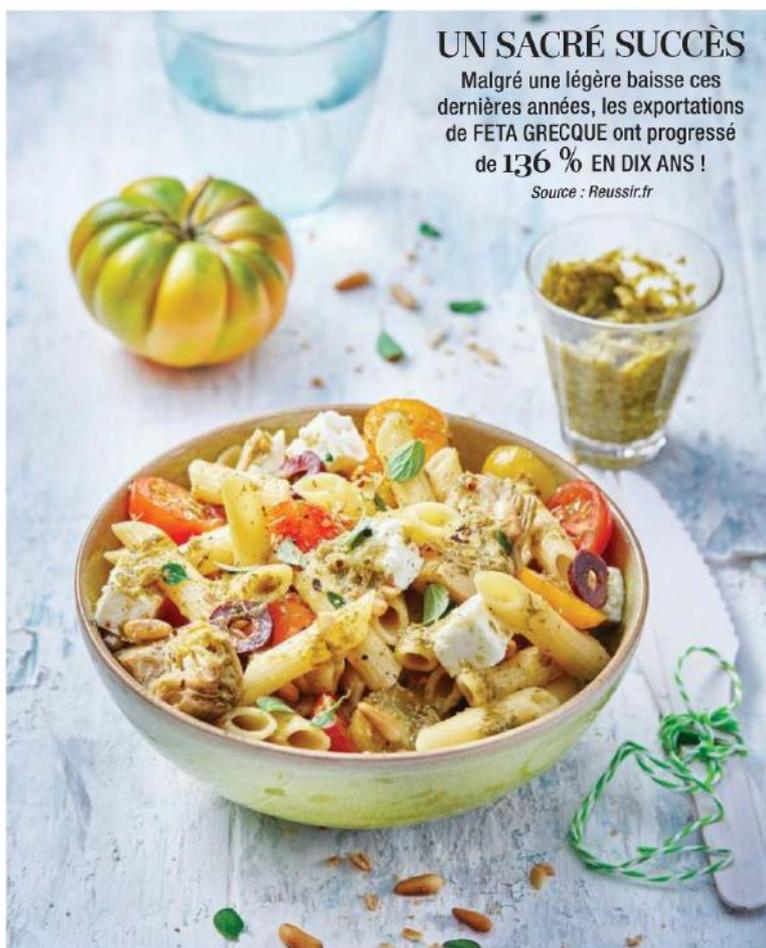
Fouettez l'huile, le vinaigre et l'aneth et versez dans

un saladier. Effeuillez le saumon dedans, ajoutez les pommes de terre, l'oignon et les baies roses. Salez, poivrez et remuez délicatement.

C'EST DANS LA BOÎTE

178 conserves DE SAUMON de quatre espèces, pêché sur une période de 42 ans, ont été l'objet d'une étude menée par l'université de Yale (avril 2024). Une idée de génie qui permet d'évaluer sur des décennies la santé de l'écosystème marin.

Source : Techno-science.net



UN SACRÉ SUCCÈS

Malgré une légère baisse ces dernières années, les exportations de FETA GRECQUE ont progressé de **136 % EN DIX ANS !**

Source : Reussir.fr

Penne aux cœurs d'artichauts, tomates et feta

4 personnes 15 MN 10 MN

■ 400 g de penne ■ 8 cœurs d'artichauts en conserve
 ■ 250 g de tomates cerises de couleurs variées ■ 150 g de feta ■ 3 brins d'origan ■ 1 c. à soupe d'olives violettes dénoyautées ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe de pignons ■ sel ■ poivre.
Pour la sauce : ■ 1 gousse d'ail ■ 50 g de parmesan ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 50 g de pignons ■ 50 g de pistaches nature décortiquées ■ 2 c. à soupe de chapelure.

Cuisez les penne le temps indiqué sur le paquet. Pendant ce temps, préparez la sauce : torréfiez les pignons 1 mn à sec dans une poêle

sans cesser de remuer. Laissez refroidir, puis mixez-les avec les pistaches, le parmesan, l'ail pelé, la chapelure et l'huile. Salez et poivrez.

Égouttez les pâtes. Réunissez-les dans un saladier avec l'huile, du sel et du poivre, mélangez et laissez refroidir.

Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en 2. Égouttez les cœurs d'artichauts, puis détaillez-les en quartiers. Rincez, essorez puis effeuillez l'origan. Émincez les olives.

Mélangez dans le saladier de pâtes les tomates, les cœurs d'artichauts, les olives, la sauce et les pignons. Coupez la feta en morceaux puis incorporez-la.

Poulet et courgettes grillées

4 personnes 30 MN 30 MN

■ 2 blancs de poulet ■ 4 courgettes fermes ■ 200 g de tomates cerises ■ 1 oignon vert ■ 1 poignée de mâche ■ 2 brins de menthe ■ 2 brins de coriandre ■ 200 g de lentilles vertes ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ sel ■ poivre. **Pour la sauce :** ■ 1/2 concombre bio ■ 1/2 citron bio ■ 1 gousse d'ail ■ 2 brins de menthe ■ 300 g de yaourt à la grecque.

Rincez les lentilles, puis cuisez-les en suivant les indications portées sur le paquet (20 mn environ). Passez-les sous l'eau fraîche puis égouttez.

Détaillez les blancs de poulet en tranches assez épaisses. Salez-les et poivrez-les. Lavez l'oignon et ciselez-le, tige comprise.

Préparez la sauce : extrayez le jus du citron, lavez le concombre et râpez-le à la grille à gros trous. Pelez et pressez l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez la menthe. Mélangez le tout au yaourt, salez, poivrez et réservez au frais.

Lavez les courgettes, émincez-les dans la longueur. Lavez puis essorez la mâche. Rincez les tomates et coupez-les en 2. Lavez, séchez et effeuillez les herbes.

Faites dorer les tranches de courgettes 2 mn sur chaque face sur un gril avec 2 c. à soupe d'huile. Retirez-les, versez 2 c. à soupe d'huile et faites griller les escalopes de poulet 3 mn à feu vif de chaque côté.

Mélangez dans un saladier les lentilles, les tomates, la mâche, l'oignon, les herbes, le reste d'huile, du sel et du poivre. Ajoutez les tranches de courgettes et le poulet. Remuez délicatement. Servez avec la sauce au yaourt.



SPÉCIALITÉ DE NOS RÉGIONS

Choisissez des **LENTILLES VERTES DU PUY AOP**. Ces petites perles de la Haute-Loire sont aussi bonnes pour la santé que pour le palais, et leur prix reste très doux.



Haricots blancs et tomates

👤 4 🕒 15 MN 🍲 50 MN

- 200 g de haricots secs borlotti ou coco
- 300 g de tomates ■ 2 gousses d'ail ■ 3 brins de basilic pourpre ■ 3 brins de cerfeuil ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive ■ 2 c. à soupe de vinaigre de xérès ■ 1 c. à soupe de sauce soja ■ 1 cube de bouillon de légumes ■ sel ■ poivre.

Commencez la recette la veille : faites tremper les haricots dans un grand volume d'eau froide.
Terminez la recette le jour même : rincez puis égouttez les haricots, mettez-les dans une casserole, couvrez largement d'eau puis émiettez dessus le cube de bouillon. Portez à ébullition et laissez frémir 50 mn. Salez en fin de cuisson.
Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en tranches. Rincez, épongez, effeuillez puis ciselez le basilic et le cerfeuil. Pelez et hachez l'ail.
Égouttez les haricots, puis transvasez-les dans un saladier avec les tomates, l'ail et les herbes. Fouettez ensemble l'huile, le vinaigre et la sauce soja, puis arrosez-en le tout. Poivrez, rectifiez l'assaisonnement en sel et mélangez. Servez tiède ou froid.

ATTENTION !

Le Haut Conseil de la santé publique déconseille de donner des **PRODUITS À BASE DE SOJA** avant 3 ans.

Source : Haut Conseil de la santé publique, 2022.

Taboulé de chou-fleur

👤 4 🕒 30 MN

- 1/2 chou-fleur ■ 1 barquette de tomates cerises
- 1/2 concombre ■ 1/2 oignon rouge ■ 1 citron ■ 12 feuilles de menthe ■ 12 feuilles de persil plat ■ 2 c. à soupe de noisettes ■ 2 c. à soupe de raisins secs blonds ■ huile d'olive ■ sel et poivre.

Pelez le demi-concombre, épépinez-le et coupez sa chair en dés.

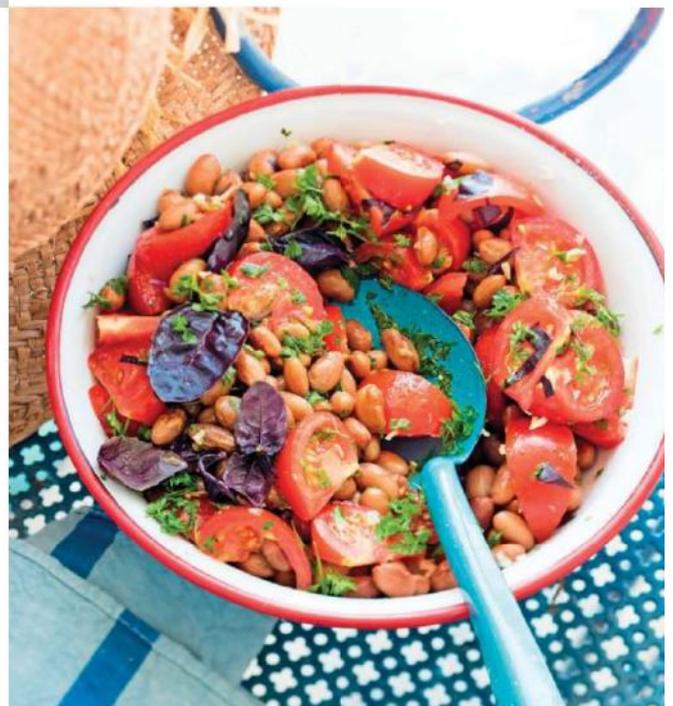
Rincez le demi-chou-fleur, ôtez les sommités en les coupant au ras des tiges. Mixez-les au robot par petites impulsions afin d'obtenir une graine similaire à celle de la semoule.

Ciselez les feuilles de menthe et de persil. Râpez

le zeste du citron. Mélangez le tout avec la semoule de chou-fleur, l'oignon pelé et coupé en tout petits dés, le concombre, les noisettes concassées, les raisins et les tomates coupées en 4.
Mélangez le jus du citron avec du sel et du poivre, puis émulsionnez avec 1 filet d'huile d'olive. Assaisonnez-en le taboulé, mélangez délicatement et réservez au frais jusqu'au service.

RENDEZ-VOUS

Le 27 novembre prochain, c'est LA JOURNÉE DU CHOU-FLEUR, célébré le 7^e jour du mois de frimaire, selon le calendrier révolutionnaire.



Maxi Cuisine 37

Plaisirs salés Nos meilleures salades de l'été

Salade de pommes de terre

👤 4 À 6 ⏱ 20 MN 🍷 15 MN

- 3 pommes de terre moyennes à chair ferme
- 12 tomates cerises ■ 1 petit oignon rouge
- 3 ou 4 gros radis roses ■ 6 brins de persil ■ 50 g d'olives noires ■ 50 g de pignons de pin ■ 10 cl de vin blanc ■ 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc ■ huile d'olive ■ sel et poivre.

Faites cuire les pommes de terre à l'eau bouillante 15 à 20 mn, suivant leur grosseur, jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce dans la chair. Pelez et ciselez l'oignon. Égouttez les pommes de terre et pelez-les. Mettez-les dans un saladier avec les oignons, arrosez du vin blanc et d'1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et laissez tiédir.

Faites griller à sec les pignons de pin. Nettoyez les radis et tranchez-les en rondelles fines. Ciselez le persil. Coupez les tomates en 2.

Émulsionnez 1 c. à soupe de vinaigre de vin blanc avec 3 c. à soupe d'huile dans un bol. Mélangez dans un saladier les pommes de terre avec les oignons et le vin, le persil, les radis, les tomates, les olives, les pignons de pin, puis assaisonnez de la vinaigrette.



SPÉCIALITÉ DE NOS RÉGIONS

LES RATTES sont une variété de pommes de terre française qui a plus de 100 ans. Elles sont particulièrement appréciées des chefs pour leur chair ferme et savoureuse qui se prête à tous les modes de cuisson.



Haricots rouges, avocat et œufs de caille

👤 4 ⏱ 20 MN 🍷 3 MN

- 150 g de haricots rouges cuits en conserve ■ 2 avocats ■ 8 œufs de caille ■ 300 g de tomates cerises de couleurs variées ■ 1 oignon vert
- 100 g de mesclun ■ 10 cl de crème liquide ■ 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron ■ sel ■ poivre.

Plongez les œufs de caille

3 mn dans de l'eau bouillante. Réservez-les dans de l'eau froide. Rincez puis égouttez les haricots. Lavez et séchez les tomates, puis coupez-les en quartiers.

Rincez puis essorez le mesclun.

Nettoyez l'oignon puis émincez-le, tige comprise. Pelez les avocats et détaillez la chair en morceaux.

Réunissez dans un saladier les avocats, les tomates, la salade, l'oignon et les haricots. Salez, poivrez et mélangez.

Écalez les œufs, coupez-les en 2 puis déposez-les sur la salade. Mélangez la crème, l'huile et le jus de citron, puis nappez-en le tout. Poivrez légèrement avant de servir.

Le saviez-vous ?

De nombreux cas d'éclotions d'œufs de caille achetés en supermarché ont été recensés – et même de rares cas d'œufs de poule ! Une petite couveuse suffit. On tente ?

LE CHIFFRE 98 %

des Français estiment que L'ŒUF est une source inépuisable de créativité.

Source : CNPO/CSA, 2023.

Quinoa et cheddar

👤 4 ⏱ 15 MN 🍴 15 MN 🍷 20 MN

■ 200 g de quinoa ■ 150 g de cheddar ■ 2 oignons verts
■ 2 citrons bio ■ 200 g de tomates cerises poires jaunes ■ 10 brins de persil ■ 4 c. à soupe d'huile d'olive.

Rincez 2 ou 3 fois le quinoa.

Cuisez-le 15 mn dans 1,7 fois son volume d'eau bouillante salée. Couvrez et laissez reposer 20 mn.

Lavez et séchez les tomates.

Réservez-en quelques-unes entières et coupez le reste en 2. Taillez le cheddar en dés.

Ôtez la première peau des oignons, puis émincez-les, tiges comprises. Rincez, essorez, effeuillez et ciselez le persil.

Nettoyez les citrons.

Zestez et pressez-en 1 et taillez l'autre en tranches. Mélangez le jus avec l'huile.

Mélangez dans un saladier le quinoa, le cheddar, toutes les tomates, le persil, les oignons, le zeste de citron et la vinaigrette au citron. Salez et poivrez. Servez frais avec les tranches de citron.



À la grecque

👤 4 ⏱ 15 MN

■ 100 g d'olives noires ■ 200 g de feta ■ 350 g de tomates cerises
■ 1 concomre bio ■ 1 petite salade verte ■ 1 oignon rouge ■ 1 citron (jus) ■ 10 cl d'huile d'olive ■ 1 c. à soupe d'origan séché ■ sel ■ poivre.

Effeuillez la salade, puis lavez et essorez les feuilles. Nettoyez les tomates et le concomre, puis taillez-les en tranches. Pelez puis émincez l'oignon.

Pressez le citron. Mélangez son jus, l'origan, un peu de sel et du poivre. Versez l'huile tout en fouettant pour émulsionner.

Mélangez la salade, les tomates, le concomre, l'oignon et les olives dans un saladier. Coupez la feta en cubes, ajoutez-les et arrosez de l'émulsion. Remuez et servez très frais avec, par exemple, du pain pita.

UNE PRODUCTION EN BERNE

LA RÉCOLTE D'OLIVES

dans les pays méditerranéens n'a pas été bonne en 2023, tout comme en 2022. Et ce sont les olives de table qui se font plus rares, les fruits étant prioritairement utilisés pour la production d'huile.

Source : Reussir.fr



Plaisirs salés Nos meilleures salades de l'été

Assiette fraîcheur, vinaigrette aux anchois

4 personnes 20 MN 3 MN

■ 300 g de tomates cerises de couleurs variées ■ 3 mini-concombres ■ 1 oignon rouge ■ 1/2 bouquet de basilic ■ 50 g d'olives violettes dénoyautées ■ 200 g de fromage halloumi ■ 1 c. à soupe d'huile neutre ■ sel ■ poivre.

Pour la vinaigrette : ■ 3 filets d'anchois à l'huile ■ 1 gousse d'ail ■ 5 c. à soupe d'huile d'olive ■ 3 c. à soupe de vinaigre balsamique.

Préparez la vinaigrette : pelez l'ail, épongez les anchois puis écrasez le tout. Ajoutez l'huile et le vinaigre, poivrez et mélangez.

Lavez puis séchez les tomates et les concombres. Coupez quelques tomates en 2 et tous les concombres en tranches. Pelez

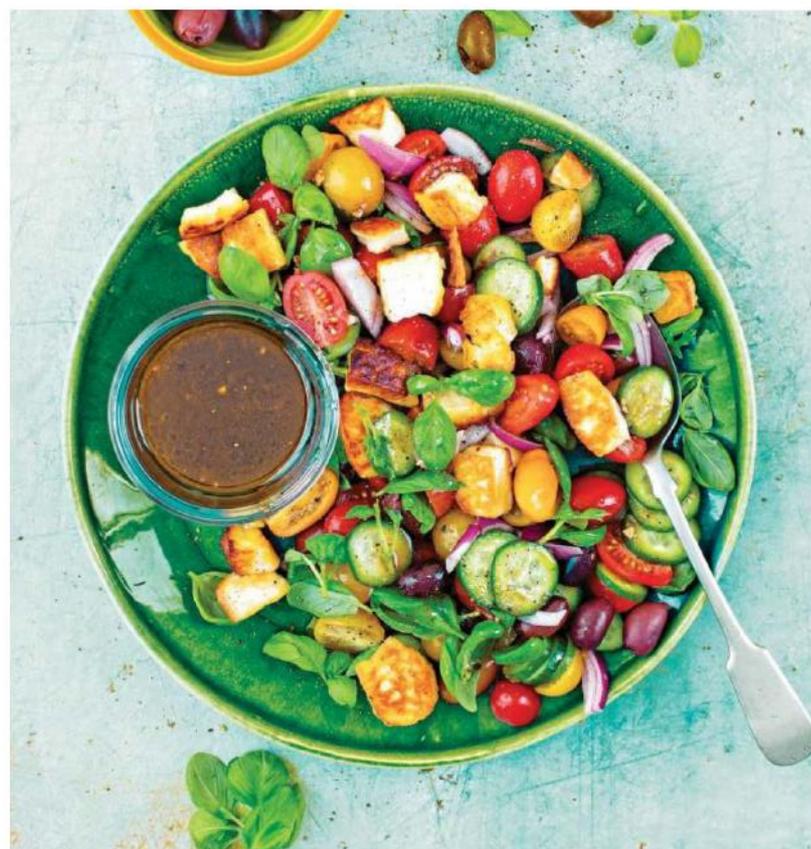
puis émincez l'oignon. Rincez, essorez puis effeuillez le basilic.

Coupez le fromage halloumi en cubes. Dans une poêle avec l'huile, faites-les dorer 3 mn en les tournant sur toutes leurs faces.

Mélangez dans un saladier les tomates, les concombres, les cubes de fromage, l'oignon, les olives, le basilic, du sel et du poivre. Arrosez de la moitié de la vinaigrette, remuez et servez avec le reste.

Un super poisson

Les anchois semblent délaissés dans les assiettes. Pourtant, leur chair grasse est notamment une excellente source d'oméga 3. Achetez-les frais ou faites-les simplement dessaler avant de les cuisiner.



Morue et pois chiches

4 personnes 25 MN 12 H 10 MN

■ 350 g de morue salée ■ 250 g de pois chiches cuits en conserve ■ 1 concombre ■ 2 oignons verts ■ 2 gousses d'ail ■ 1/2 bouquet de persil ■ 1 c. à soupe de baies roses ■ sel ■ poivre.

Pour la sauce : ■ 1 citron (jus)

■ 1/2 citron confit ■ 10 cl d'huile d'olive.

Faites tremper la morue 8 à 12 h dans de l'eau fraîche, en la changeant à 2 reprises.

Épongez la morue. Cuisez-la 10 mn dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, puis émiettez le poisson en retirant soigneusement toutes les arêtes.

Rincez puis égouttez les pois chiches. Épluchez le concombre, coupez-le en 2, retirez les graines et taillez-le en brunoise. Pelez puis hachez les oignons et l'ail. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil.

Préparez la sauce : épépinez le citron confit et coupez-le en petits dés. Pressez le citron frais. Réunissez le tout avec l'huile et mélangez.

Mélangez tous les ingrédients et la sauce dans un saladier. Salez et poivrez à votre convenance.

MARSEILLE PROVENCE GASTRONOMIE

Du 1^{er} au 31 juillet, Provence Tourisme organise DES DÎNERS INSOLITES DANS DES LIEUX EXCEPTIONNELS. Une occasion à ne pas rater pour découvrir un patrimoine parfois méconnu tout en se régaland de produits du terroir. (Renseignements : Mpgastronomie.fr)

40 Maxi Cuisine

HIP, HIP, HIP, HOURRA !

ALYZÉE MARCHAL remporte le concours Vocation Sommelier organisé par Campari France.