

Lutry EnCuisine n° 3

Crudités estivales

Entrée: soupe de concombre-citron froide

Plat: salades niçoise, césar, grecque



Dessert: tiramisu aux fruits rouges



Salade César

Pour 4 personnes

Ingrédients

Sauce:

- 1 jaune d'oeuf
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cc de moutarde
- 1 cc de sauce Worcestershire
- 1 cc de pâte d'anchois
- 2 cs de jus de citron
- 0.5 dl d'huile de colza
- Poivre et sel

Salade:

- 4-8 tranches de lard à griller
- 2 tranches de pain blanc coupé en petits dés
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 laitue coupée en morceaux
- Un peu de Sbrinz en copeaux

Salade grecque

Ingrédients

- 4 tomates
- 1/2 poivron rouge
- 1/2 poivron jaune
- 1 concombre
- 200 g de Feta
- 1 poignée des olives noirs.
- Sel, poivre, huile d'olive et origan séché.

Salade niçoise

Ingrédients

- 200 g de haricots verts
- 4 petites pommes de terre
- 1 boîte de thon au naturel (200 g)
- 3 œufs durs
- 4 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 petit oignon
- 50 g d'olives noires
- 8 filets d'anchois (optionnel)
- 1 poignée de feuilles de basilic frais
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin
- Sel et poivre



Salade niçoise rapide

Préparation 15 min

Cuisson 10 min

Repos 25 min

 Facile 4 pers. € 431/pers.

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers.

- ☐ 200 g Thon
- ☐ 1 boîte(s) Anchois
- ☐ 2 Œuf(s)
- ☐ 15 Olives noires
- ☐ 4 Tomate(s)
- ☐ 4 Radis
- ☐ 1 Poivron(s) vert(s)
- ☐ Quelques feuilles Mesclun
- ☐ 4 c. à soupe Huile d'olive
- ☐ 2 c. à soupe Vinaigre de vin
- ☐ 1 c. à café Moutarde
- ☐ Sel poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Faites durcir les œufs 9 min dans une casserole d'eau frémissante, refroidissez-les rapidement dans l'eau froide puis écalez-les et coupez-les en quartiers. Pendant ce temps, coupez les tomates en quartiers, le poivron en lamelles, les olives et les radis en fines rondelles. Égouttez le thon et les filets d'anchois.

ÉTAPE 2

Dressez la salade niçoise directement dans les assiettes : déposez d'abord quelques feuilles de mesclun, puis les quartiers de tomates en étoile. Répartissez ensuite le poivron, les filets d'anchois et le thon émietté. Terminez avec les radis, les œufs et les olives.

ÉTAPE 3

Préparez la vinaigrette en émulsionnant dans un bol la moutarde, le vinaigre, l'huile d'olive, un peu de sel et de poivre. Nappez-en les assiettes, et dégustez immédiatement.



Salade à la grecque

Préparation 15 min

Repos 15 min

Facile

4 pers.

€

196/pers.

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers.

- ☐ 500 g Tomate(s) cerise(s)
- ☐ 0,5 Concombre(s)
- ☐ 1 Oignon(s) rouge(s)
- ☐ 8 Olives noires
- ☐ 60 g Feta
- ☐ 1 c. à soupe Herbes de provence
- ☐ 2 c. à soupe Huile d'olive
- ☐ 1 c. à soupe Vinaigre de vin rouge
- ☐ 1 pincée(s) Sel
- ☐ 1 pincée(s) Poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Lavez et coupez en quatre les tomates cerises. Nettoyez puis taillez le concombre en deux dans la longueur, puis en rondelles. Pelez, dégermez et émincez finement l'oignon rouge. Découpez la feta en cubes. Coupez en deux les olives noires, puis dénoyautez-les.

ÉTAPE 2

Dans un saladier, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Saupoudrez d'herbes de Provence, et assaisonnez de sel et de poivre (selon votre goût). Émulsionnez bien.

ÉTAPE 3

Ajoutez dans le saladier les olives noires dénoyautées, les cubes de feta, les tomates cerises, les rondelles de concombre et l'oignon rouge émincé. Remuez pour bien répartir la sauce dans toute la salade.

ÉTAPE 4

Recouvrez le saladier avec du film alimentaire et placez-le au réfrigérateur. Conservez au frais cette salade grecque jusqu'au moment de la déguster. Servez bien froide, accompagnée de viande ou de volaille grillée.

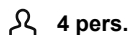


Salade César au poulet

Préparation 4 h

Cuisson 10 min

Repos 4 h 10 min



INGRÉDIENTS

Pour 4 pers.

- ☐ 2 Escalope(s) de poulet
- ☐ 1 Salade verte
- ☐ 100 g Parmesan en copeaux
- ☐ 7 Biscotte(s)
- ☐ 1 poignée(s) Croûton(s)
- ☐ 0,5 Citron(s)
- ☐ 1 Échalote(s)
- ☐ 1 pincée(s) Piment d'Espelette
- ☐ 1 noix Beurre allégé
- ☐ 1 pincée(s) Sel
- ☐ 1 pincée(s) Poivre
- ☐ 4 c. à soupe Crème fraîche (légère)
- ☐ 0,5 Citron(s)
- ☐ 1 c. à soupe Moutarde
- ☐ 1 c. à café Parmesan râpé

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Émincez les blancs de poulet, placez-les dans un plat et versez le jus du demi-citron dessus. Laissez mariner au minimum 4 heures au frigo.

ÉTAPE 2

Réduisez 2 biscottes en miettes, puis ajoutez le piment d'Espelette, le sel et le poivre. Faites chauffer le beurre dans une poêle anti-adhésive. Panez les émincés de poulet dans la chapelure aux épices et mettez-les dans la poêle chaude. Laissez cuire environ 3 à 4 min, jusqu'à ce que les aiguillettes de poulet soient cuites.

ÉTAPE 3

Dressez les assiettes individuellement ou mettez tous les ingrédients dans un saladier. Mélangez la salade, les biscottes restantes brisées en morceaux, les croûtons, l'échalote émincée, les copeaux de parmesan et les morceaux de poulet.

ÉTAPE 4

Dans un bol, préparez la vinaigrette avec la crème fraîche, la moutarde, le jus du demi-citron, le parmesan et le vinaigre balsamique. Assaisonnez avec le sel et le poivre.

ÉTAPE 5

Arrosez la salade César de vinaigrette, et servez-la en entrée ou en plat unique.



Tiramisu aux fraises facile

Préparation 25 min

Repos 3 h

Repos 25 min



Facile



6 pers.



€



186,0 Kcal/pers.

INGRÉDIENTS

Pour 6 pers.

- ☐ 12 Biscuit(s) rose de Reims
- ☐ 500 g Fraise(s)
- ☐ 250 g Mascarpone
- ☐ 3 Œuf(s)
- ☐ 90 g Sucre en poudre
- ☐ 5 cl Limoncello
- ☐ 1 Sachet Sucre vanillé

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Commencez par laver soigneusement les fraises sous un filet d'eau froide. Équeutez-les délicatement puis découpez-les en petits quartiers réguliers. Dans un saladier, mélangez les fraises coupées avec 30 g de sucre en poudre et le limoncello. Laissez macérer au réfrigérateur pendant toute la préparation.

ÉTAPE 2

Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Fouettez les jaunes avec le sucre en poudre restant et le sucre vanillé pour obtenir un mélange pâle et mousseux. Ajoutez ensuite le mascarpone et continuez de fouetter afin d'obtenir une crème lisse et homogène. Réservez.

ÉTAPE 3

Montez les blancs d'œufs en neige bien ferme à l'aide d'un batteur électrique. Les blancs doivent être fermes pour bien aérer la crème. Incorporez-les délicatement au mélange de mascarpone, avec une spatule, en effectuant des mouvements enveloppants pour ne pas casser les blancs.



Soupe de concombre froide à la menthe et yaourt

Préparation 5 min

Repos 5 min



Facile



4 pers.



€

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers.

- ☐ 2 Concombre(s)
- ☐ 1 bouquet(s) Menthe fraîche
- ☐ 1 pot(s) Yaourt(s) nature(s)
- ☐ 1 pot(s) Crème fraîche (légère)
- ☐ Vinaigre de cidre
- ☐ Sel poivre

PRÉPARATION

ÉTAPE 1

Lavez et découpez les concombres. Réservez 2 c. à soupe de petits dés et passez le reste au mixeur avec la menthe.

ÉTAPE 2

Versez le mélange dans un saladier et incorporez le pot de yaourt, la crème, 1 c. à soupe de vinaigre, 1 c. à café de sel et 1 c. à café de poivre. Mélangez à nouveau.

ÉTAPE 3

Laissez reposer au réfrigérateur. Servez bien frais et décorez chaque bol de dés de concombre au dernier moment!