

Galettes 2 semoules

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 gr de semoule de blé moyenne
- 100 gr de semoule de maïs moyenne
- 36 mL d'huile d'olives (ou 2,5 cs)
- 130 gr d'oignons frais (0,1 botte)
- 10 gr de piment en flocon (2,5 cc)
- 12 cL d'eau (8 cs)
- 4,5 gr de sel (1 cc)
- 30 gr de farine

* cc = cuillère à café

* cs = cuillère à soupe

Préparation :

1. Mettre la semoule de blé, la semoule de maïs, le sel, les flocons de piment dans un saladier et mélanger.
2. Arroser avec l'huile d'olive puis mélanger avec les mains jusqu'à l'obtention d'un sable grossier (type crumble).
3. Émincer finement les oignons puis les ajouter.
4. Ajouter progressivement l'eau en pétrissant jusqu'à obtenir une pâte ferme, malléable et non collante.
5. Fariner le plan de travail.
6. Former des boules puis les aplatir à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.
7. Former des galettes rondes d'1 cm d'épaisseur.
8. Travailler les bords pour qu'ils soient continus sinon ils risquent de craquer ou brûler durant la cuisson.
9. Piquer chaque face des galettes avec une fourchette.
10. Huiler une poêle et y déposer une galette.
11. Faire tourner la galette sur elle-même de temps en temps pour que la cuisson soit uniforme. Retourner la galette pour une cuisson des deux côtés.

Tzatziki courgette concombre

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 200 gr de courgettes nouvelles
- 100 gr de concombre
- 400 gr de fromage blanc
- 50 gr de coriandre fraîche ou basilic (1/2 botte)
- Les zestes de 2/3 d'un citron
- 4 cs d'huile d'olive (6 cl)
- Un peu moins d'1/2 cc rase de sel (2 gr)

Préparation :

1. Laver puis râper les courgettes et le concombre à l'aide d'une râpe fine.
2. Laisser égoutter dans de l'essuie-tout.
3. Zester le citron et hacher les zestes.
4. Laver, effeuiller puis hacher la menthe et la coriandre.
5. Battre le fromage blanc. Ajouter l'huile d'olive etc le sel.
6. Mélanger tous les ingrédients ensemble et mettre au frais.

Salade hot carottes

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 700 gr de carottes
- 300 gr d'oignons
- 30 gr de roquette
- 1 cc de harissa
- 3 cs huile de tournesol
- 3 cs de vinaigre de cidre
- ½ cc de cumin poudre
- ¾ cc de sel
- ½ cc de graines de carvi
- ½ cc de sucre

Préparation :

1. Éplucher les carottes et les mettre entière à cuire à la vapeur pendant une vingtaine de minutes. Elles doivent rester un peu fermes.
2. Couper les oignons en lamelles et les faire revenir doucement à la poêle jusqu'à ce qu'ils soient fondants
3. Faire revenir les graines de carvi à la poêle à sec jusqu'à ce qu'elles soit dorées, puis les broyer au mortier et pilon.
4. Dans un saladier, mettre l'huile, le vinaigre, les épices, le sel et le sucre et mélanger
5. Couper les carottes en rondelles et les ajouter dans le saladier ainsi que les oignons
6. Ajouter la roquette à la dernière minute avant de servir.

Gaspacho tomate-pastèque

Ingrédients (pour 7 personnes) :

- 800 gr de tomates juteuses (peau fine)
- 400 gr de chair de pastèque
- 50 gr de céleri branche
- 1/3 d'une botte d'oignons frais
- 75 gr de pain dur
- 1 gousse d'ail
- 20 gr de basilic
- 1 cs de vinaigre de vin (15 ml)
- 2 cs d'huile d'olive (30 ml)
- 15 cL d'eau
- 1/2 cc de sel (3 gr)
- 1 petite cc de poivre noir moulu (2 gr)

Préparation :

1. Laver et effeuiller le basilic.
2. Tremper le pain dur dans de l'eau pour l'humidifier.
3. Couper grossièrement les tomates, les oignons frais, les aulx, le céleri branche, le pain.
4. Mixer le tout au robot.
5. Ajouter la pastèque en morceaux et 3/4 du basilic
6. Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre de vin, l'ail, l'eau ; le sel et le poivre.
7. Parsemer de basilic.

Chutney frais de tomates

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 4 petites tomates
- 2,5 cm morceau de gingembre
- 2-3 piments rouges ou verts
- 1 cs de citron
- 1 cs d'huile d'olive ou de sésame
- ¼ cc de sel
- 1 cs de raisins secs
- 1 cc de graines de cumin et de coriandre
- 2 cs de coriandre

Préparation :

1. Laver les tomates et les couper en cubes.
2. Laver et râper le gingembre ou le couper très finement.
3. Épépiner et couper finement les piments.
4. Laver, effeuiller et hacher la coriandre fraîche.
5. Presser le citron.
6. Torréfier les graines de cumin et de coriandre à la poêle, à sec, puis les piler au mortier pilon.
7. Mélanger tous les ingrédients.
8. Laisser reposer à température ambiante durant 1 à 2 heures.