

### Tapenade noire

- 200 g d'olives noires à la grecque dénoyautées
- 7 filets d'anchois à l'huile non dessalés
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres

Mettre tous les ingrédients dans le bol d'un robot mixeur, à part l'huile d'olive. Mixer finement ou grossièrement selon vos goûts. Ajouter 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive en filet, tout en continuant de mixer, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Variante : la tapenade aux olives noires & avocat  
 - Avocanado - plus douce et onctueuse.  
 Diviser les quantités d'ingrédients ci-dessus par 2. Mixer les finement avec 2 avocats mûrs et 2 c. à soupe de jus de citron. Ajouter ensuite une c. à soupe d'huile d'olive.

### Tapenade verte au thon

- 200 g d'olives vertes dénoyautées
- 50 g de thon à l'huile d'olive
- 1 c. à soupe de câpres
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

Égoutter le thon.  
 Mettre dans le bol d'un robot mixeur tous les ingrédients sauf l'huile d'olive. Mixer finement ou grossièrement en fonction de vos goûts. Ajouter 4 ou 5 c. à soupe d'huile d'olive en filet tout en continuant de mixer, jusqu'à obtenir la consistance désirée. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### Sacristains aux noisettes & saucisson

- 1 pâte feuilletée
- 1 œuf
- 40 g de noisettes
- 50 g de saucisson

Préchauffer le four à 200°.  
 Battre l'œuf en omelette. Hacher grossièrement les noisettes. Couper le saucisson en petits dés. Badigeonner d'œuf la surface de la pâte feuilletée. Répartir les noisettes et le saucisson sur la moitié de la pâte. Replier la partie vierge par-dessus. Appuyer légèrement pour coller la pâte. Découper des lanières d'environ 1,5 cm de large. Former des torsades : tenir les morceaux de pâte par chaque bout et tourner en sens inverse. Les disposer sur une plaque couverte de papier sulfurisé, en les espaçant car la pâte va gonfler. Enfourner et cuire 12 à 15 minutes.

Suggestions : les sacristains peuvent se décliner en de nombreuses versions pour s'adapter à toutes les envies. Fromages, anchois, oignons, rondelles de courgettes grillées, chorizo, olives, tomates séchées ... etc ...

### Rillettes de sardines & ciboulette

- 2 boîtes de filets de sardines à l'huile d'olive (70 g égoutté x 2)
- 120 g de fromage à tartiner
- 1 citron vert
- 1/2 c. à café de gingembre moulu
- 6 ou 7 brins de ciboulette

Écraser les sardines à l'aide d'une fourchette. Ajouter le jus du citron, le gingembre moulu et la ciboulette ciselée. Saler et poivrer. Mélanger puis incorporer le fromage à tartiner. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

### Rillettes de thon aux épices

- 1 boîte de thon à l'huile d'olive (100 g égoutté)
- 75 g de fromage à tartiner
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à café de curcuma
- 1/2 c. à café de Ras el hanout
- 1 c. à café de coriandre ciselée

Égoutter le thon. L'écraser à l'aide d'une fourchette. Ajouter le citron, les épices et la coriandre. Saler et poivrer. Mélanger puis incorporer le fromage à tartiner. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Suggestions : varier les poissons (maquereaux, saumon ...) les épices et les herbes aromatiques. Et pour une version encore plus originale, ajouter une "lichette" de pastis ou de whisky.

### Verrines de pastèque, feta & basilic

- Pour 4 à 6 : 150 g de feta
- 1/4 de pastèque
- Quelques feuilles de basilic
- Huile d'olive

Ôter l'écorce de la pastèque. Former des boules à l'aide d'une cuillère parisienne ou couper la en cube.

Disposer, dans des verrines, les morceaux de pastèque, le basilic ciselé, la feta émiettée et un filet d'huile d'olive.

Suggestions : ajouter des échalotes ou oignons ciselés ainsi que quelques pignons de pin torréfiés. Remplacer, par exemple, la feta par de la mozzarella ou le basilic par de la menthe ou de la coriandre ... Et du melon peut être utilisé à la place de la pastèque.

Gambas marinées & grillées  
Lait de coco, curry, citron vert

Pour 4 : • 12 gambas • 1 brique de lait de coco  
• 1 citron vert • 3 ou 4 c. à café de curry

Préparer la marinade en mélangeant le lait de coco, le jus et le zeste du citron vert ainsi que le curry.

Dans un sachet, type congélation, mettre les gambas et la marinade. Malaxer bien pour que la marinade enrobe toutes les gambas. Entreposer au réfrigérateur, minimum 2 heures.

Faire griller les gambas sur un grill ou au barbecue.

Suggestions : remplacer la marinade par 1 c. à soupe de ketchup, 1 c. à soupe de miel liquide et le jus d'un citron vert.

Pour une version anisée, mélanger 1 c. à soupe de pastis avec 2 c. à soupe de crème et une branche de fenouil.

Salade de pâtes aux herbes fraîches

Pour 4 : • 200 g de pâtes crues • 250 g de tomates cerises • 150 g de billes de mozzarella  
• Une trentaine de brins de ciboulette • Une douzaine de branches de persil • Une vingtaine de branches de menthe • Une vingtaine de branches de basilic • Huile d'olive

Cuire les pâtes al dente. Les laisser refroidir.

Effeuilier les herbes aromatiques et les ciseler finement.

Dans un saladier, mélanger les tomates cerises coupées en deux, les billes de mozzarella et les herbes avec un filet d'huile d'olive. Saler et poivrer. Goûter et rectifier l'assaisonnement si nécessaire.

Suggestions : utiliser des poivrons de toutes les couleurs, coupés en dés, à la place des tomates ou des rondelles de courgettes et d'aubergines grillées.

Remplacer les pâtes par du riz ou de la semoule.

Brochettes de poulet mariné  
Marjolaine & citron

Pour 4 : • 4 blancs de poulet • 1 citron • 2 c. à café de marjolaine • 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparer la marinade en mélangeant le jus et le zeste du citron, la marjolaine et l'huile d'olive. Saler.

Couper les blancs de poulet en lanières. Mettre le poulet et la marinade dans un sachet, type congélation. Malaxer bien afin que la marinade enrobe tous les morceaux de poulet. Entreposer au réfrigérateur, minimum 2 heures.

Rouler chaque lanière de poulet en spirale. Les enfiler sur des piques à brochettes. Les faire griller sur un grill ou au barbecue.

Suggestions : utiliser, en remplacement de la marjolaine, du thym, du romarin, de la coriandre ou de l'estragon, par exemple. Remplacer les blancs de poulet par de la dinde ou de la viande d'agneau.

La marinade de la recette des gambas marinées & grillées au lait de coco, curry et citron vert se marie aussi très bien avec le poulet.

Flan de poivrons

Pour 4 à 6 ramequins : • Bocal de poivrons rouges épluchés (370 g égoutté) • 3 œufs • 3 c. à soupe de crème épaisse • 1 pincée de piment d'Espelette

Préchauffer le four à 200°.

Égoutter et presser les poivrons pour éliminer un maximum de jus.

Dans le bol d'un robot mixeur, mettre tous les ingrédients. Saler et poivrer. Mixer finement.

Répartir la préparation dans les ramequins. Enfourner et cuire 15 minutes.

Suggestions : remplacer les poivrons rouges par des piquillos ou du caviar d'aubergines. Utiliser du fromage à tartiner à l'ail et aux fines herbes à la place de la crème épaisse.

Verrines aux pêches & petits suisses

Pour 4 à 6 : • 6 petits suisses • 2 ou 3 pêches  
• 2 ou 3 c. à soupe de miel • 3 sablés bretons

Peler les pêches et les couper en très petits morceaux.

Mélanger les petits suisses avec le miel.

Dans des verrines, déposer une couche de petits suisses, quelques morceaux de pêches et terminer par du sablé breton émietté.

Suggestions : varier les fruits frais selon les goûts et les envies. Remplacer le miel par de la confiture, du Nutella ou du chocolat en poudre.

### Gâteau à la poêle Chocolat & framboises

Pour 6 : • 125 g de farine • 50 g de poudre  
d'amandes • 1 c. à soupe de levure • 30 g de  
cacao en poudre non sucré • 150 g de sucre  
• 3 œufs • 50 g de beurre • 125 g de chocolat  
noir • 100 ml de lait • 125 g de framboises

Faire fondre le chocolat avec le beurre. Mélanger la farine, la poudre d'amande, la poudre à lever et le cacao en poudre. Battre les œufs avec le sucre. Ajouter le chocolat fondu puis le lait en mélangeant soigneusement. Incorporer le mélange sec.

Faire chauffer une poêle, d'environ 24 cm de diamètre, avec une noisette de beurre. Verser la préparation dans la poêle bien chaude et répartir

les framboises en les enfonçant dans la pâte. Couvrir et laisser cuire une vingtaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que le gâteau soit complètement pris. À l'aide d'une assiette, retourner le gâteau et cuire environ 5 minutes sur l'autre face.

Variante : Mélanger 125 g de farine, 50 g de poudre d'amandes et 1 c. à soupe levure. Battre 150 g de sucre avec 3 œufs. Ajouter 60 ml d'huile d'olive puis 100 ml de lait et 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger. Incorporer le mélange sec. Cuire comme indiqué précédemment en répartissant dans la préparation 4 ou 5 abricots coupés en petits morceaux.

### Clafoutis aux cerises & sirop d'orgeat

Pour 4 à 6 ramequins ou 1 plat de 22 cm de diamètre : • 250 g de mascarpone • 50 g de farine • 1 œuf • 100 ml de sirop d'orgeat • 20 g de sucre + saupoudrage • 500 g de cerises

Préchauffer le four à 160°.

Laver et sécher les cerises. Les répartir dans un plat de 22 cm de diamètre, ou des ramequins, beurré et saupoudré de sucre.

Dans un récipient, battre les œufs et le sucre. Incorporer la farine puis ajouter le mascarpone et le sirop d'orgeat. Bien mélanger. Verser la préparation sur les cerises.

Enfourner et cuire 45 minutes. Ou 30 minutes pour les ramequins. Saupoudrer d'un peu de sucre

dés la sortie du four.

Suggestions : utiliser des pêches ou abricots en remplacement des cerises. Varier le parfum du sirop. Pour une version sans gluten, remplacer la farine par 35 g de maizena ou féculé de maïs.

### Cappuccino glacé & chantilly

Pour 4 à 6 : • 3 yaourts grecs • 100 ml de café très serré • 60 g de sucre en poudre • Chantilly • Cacao en poudre pour saupoudrer

Mélanger le yaourt, le sucre et le café. Entreposer au congélateur pendant 3 heures, en fouettant énergiquement la préparation toutes les heures.

Servir dans des verrines avec un peu de chantilly, saupoudré de cacao.

Suggestions : Remplacer le café par du cacao en poudre pour une version chocolatée.

Le yaourt se décline très facilement en glace express fruitée. Congeler des fruits frais, en quantité égale au yaourt, coupés en très petits morceaux. Les mixer avec le yaourt et quelques feuilles d'herbes aromatiques. Servir immédiatement.

*Peser sans balance :*

*Un pot de yaourt ordinaire équivaut à environ 60 g de farine ou 100 g de sucre ou 45 g d'amandes en poudre ou 125 ml de liquide.*

*Une cuillère à soupe équivaut à environ 8 g de farine ou 12 g de sucre ou 15 g de beurre ou 8 g de cacao en poudre ou 15 ml de liquide.*