

Les bases de la cuisine d'été

Cuisiner oui, mais comment faire quand on n'a pas d'idées et pas le temps ?

Pour commencer, on peut regarder ce qu'on a dans le frigo et dans les placards !

En effet, il existe mille et une façons de préparer un même aliment.

Par exemple avec une pomme de terre :

En Purée, *Frite*, **Sautée**

EN GRATIN, dans une soupe,

En *Salade*, A LA VAPEUR !

La patate ça vous épate !



Ou encore une poire :

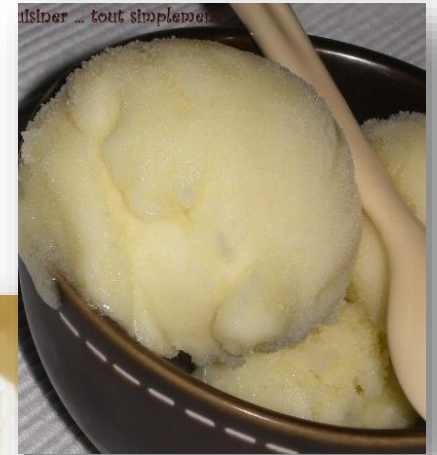
CRUMBLE, *compote*,

nature en salade avec d'autres fruits ou de la glace ou **du chocolat**,

en **MORCEAUX** ou **MIXÉE** dans du yaourt ou **smoothie**.

en *salade salée avec du fromage* et autres légumes,

en gâteau, *poêlée*, pochée...



Pour s'inspirer : Ci-dessous une **liste** de toutes les façons possibles de préparer les aliments.

Cette liste n'est pas exhaustive, en cuisine tout est permis !

les « simples et rapides »

Purées chaudes ou froides (caviar d'aubergines, houmous), variantes genre hachis Parmentier ou brandade de morue

Soupes chaudes ou froides (été : gaspacho, soupes de fruits), avec des morceaux ou sans morceaux

Légumes vapeur

Poêlées de légumes sautés avec ou sans viande et poisson

Pâtes ou riz mélangés avec légumes,
lardons....accompagnements

Omelettes

Salades avec légumes ou/et fruits

Tartines

Sandwich ou wrap

Burgers ou croque-monsieur

Smoothies avec légumes ou/et fruits

Compotes

les « plus sophistiqués »

qui demandent un peu plus de préparation et assez d'attention en cours de cuisson

Tagines et autres plats mijotés type couscous, ratatouilles, bœuf bourguignon... pour lesquels il faut ajouter/cuisiner les ingrédients au fur et à mesure de la cuisson

Samossas ou briques ou nems

Farcis (*empanadas*) au four ou à la poêle

Crêpes

Galettes, boulettes ou röstis

Crèmes

Mousses

Tiramisu

..

..

Les « au four »

un peu plus de préparation mais une fois au four on s'en occupe presque plus !

Crumbles de fruits ou légumes (avec du parmesan)

Quiches

Tartes sucrées ou salées

Cakes salés ou sucrés

Pizzas

Tourtes

Flans sucrés ou salés

Gratins ou tians

Lasagnes

Si vous manquez de temps, certaines préparations peuvent être très rapides : les soupes, compotes et purées peuvent vous permettre de bons petits plats en un rien de temps (surtout avec l'aide d'un mixeur),

LES PETITS PLUS QUI CHANGENT TOUT !

A ajouter à toutes les préparations possibles !

- Croûtons ou chapelure
- Epices
- Graines et ou fruits secs
- Herbes aromatiques et fleurs
- Oignons/échalotes caramélisées
- Câpres
- Cornichons
- Tomates séchées
- Anchois marinés
- Fromage râpé
- Sauces en tout genre (chutneys, raïtas, coulis, yaourt frais parfumés, etc...)
- Des copeaux de parmesan

Les Recettes du jour !

<p>Gazpacho</p> <p>1,5 Kg de tomates 700 g de concombre 200 g d'oignon 80 g d'ail 200 g de poivron vert 40 cl huile d'olive 20 cl ou moins de vinaigre 1 concombre en petit dés pour la déco Un pain de campagne Fleur de sel Éventuellement fromage de chèvre/ parmesan/ jambon cru</p>	<p>Recette :</p> <p>Découper grossièrement les tomates, les poivrons, les oignons, l'ail et les concombres (conserver une tomate et un demi concombre pour la déco finale) et mixer le tout avec un peu de mie de pain, ajouter un peu d'eau si c'est trop épais. Enfin ajouter l'huile d'olive et le vinaigre. Saler, poivrer.</p> <p>Découper en petits dés la tomate et le demi concombre et disposer au milieu des bols pour décorer.</p> <p>Ensuite présenter avec une tartine. Découper des tranches de pain, faites les griller si vous pouvez. Frotter avec de l'ail (si la tartine n'est pas grillée, ça ne marchera pas et donc il faudra hacher l'ail, le mélanger à de l'huile d'olive et ensuite appliquer le tout sur la tartine), arroser légèrement d'huile d'olive, disposer quelques feuilles de roquette, un peu de sel et du fromage de chèvre ou tout autres bonnes choses.</p> <p>C'est prêt !</p>
<p>Carpaccio de courgettes</p> <p>1 kg de courgettes 4 échalotes 4 citrons jaunes Huile d'olive Olives noires et/ou vertes (dénoyautées c'est plus simple) Cannelle, Sel, poivre</p>	<p>Recette :</p> <p>Découper les courgettes en rondelles très fines à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe ou d'un couteau bien aiguisé long puis disposer les dans un saladier.</p> <p>Hacher les échalotes et les olives noires ajouter aux courgettes puis presser les citrons et arroser le tout avec le jus. Saupoudrer cannelle, saler, poivrer, huile d'olive. Laisser reposer quelques temps selon le goût. Plus on laisse reposer plus les courgettes seront cuites par le citron.</p>
<p>Salades pois chiche</p> <p>800 g de pois chiche cuits 3 poivrons rouges 4 tomates 2 gousses d'ail écrasées 1 citron jaune Cumin Huile d'olive Éventuellement des olives, du persil, de la coriandre fraîche</p>	<p>Recette :</p> <p>Égoutter les pois chiches et les rincer.</p> <p>Couper les poivrons et les tomates en petits dés et les mélanger aux pois chiches.</p> <p>Assaisonner avec le citron, l'huile d'olive, l'ail écrasé, le sel, le poivre et la <u>coriandre</u> fraîche (ou du <u>persil</u> plat). C'est prêt !</p>
<p>Yaourt amélioré</p> <p>Fromage blanc ou yaourt Coulis de fruits rouges ou fruits entiers Miel Gingembre frais</p>	<p>Recette :</p> <p>Mixer ou hacher les fruits si besoin. Hacher finement le gingembre et mélanger le avec le yaourt. Dans un verre transparent, mettre un peu de miel, ajouter le yaourt et verser le coulis de fruits par-dessus. C'est prêt et c'est frais ! On peut aussi ajouter dessus, des fruits secs types raisins ou morceaux de dattes, du muesli, du biscuit écrasé, de la menthe....tout ce qui nous semble bon !</p>
<p>Salades de fruits</p> <p>1 Pastèque 1 melon Basilic/Menthe/sirop de fleur de sureau</p>	<p>Recette</p> <p>Découper la pastèque et le melon en dés ou en boule si on a l'ustensile et le temps ! Hacher le basilic et la menthe, mélanger le tout et arroser avec un peu de jus de fruits ou de sirop dilué !</p>