

La Bretonne

Salicorne et haricots beurre en méli-mélo croquant-fondant

Pour 4 (entrée) ou 2 personnes
(plat principal)
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

- * 400 g de haricots verts
(ou de haricots beurre)
- * 2 œufs
- * 150 g de salicorne bien fraîche
- * 200 g de thon blanc germon à l'huile d'olive
- * ½ bouquet de persil plat
- * Facultatif : quelques fleurs de bourrache
- * Sel

Sauce idéale : la Vinaigrette à l'ancienne



Sauce du jour : la Vinaigrette à l'ancienne

4 c. à soupe d'huile de tournesol désodorisé,
1 c. à soupe de vinaigre de vin rouge,
1 c. à café un peu bombée de moutarde
à l'ancienne, sel, poivre.

Bien mélanger les ingrédients à la fourchette
ou au fouet, de façon à obtenir une bonne
émulsion ou, encore mieux, mixer pour une
texture encore plus crémeuse !

Connaissez-vous la salicorne, cette jolie plante charnue, croquante et si délicatement iodée, dont la saison commence en mai, et qui n'est ni tout à fait une algue, ni tout à fait un légume, mais plutôt un peu les deux, en fonction des caprices de la marée... Découvrez-la vite en salade où elle fait des merveilles, surtout associée à des compagnons tendres et fondants (ici, des haricots verts), histoire de créer un chouette contraste de textures !

► Équeuter les haricots, puis les faire cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée. Faire aussi cuire les œufs 8 minutes chrono.

► Bien rincer la salicorne sous l'eau claire pour la dessaler un peu, hacher le persil, égoutter le thon, préparer la sauce.

► Écaler les œufs, les couper en morceaux.

► Égoutter les haricots, les laisser un peu tiédir, puis mélanger le tout dans un saladier avec la sauce (ou disposer joliment dans les assiettes, puis napper de sauce).



La Chaperon rouge

Fraises des bois et des jardins, cerises, roses sauvages, galettes au beurre

Pour 4 personnes (dessert)
Préparation : 10 min

- * 250 g de fraises bien parfumées
- * 300 g de cerises mûres à point
- * 1 tasse de fraises des bois
- * 4 galettes bretonnes pur beurre (ou sans beurre, sans gluten, au choix)
- * Facultatif : quelques pétales d'églaïntines sauvages, ou de roses non traitées

Sauce idéale : le miel parfumé



Sauce du jour : le miel parfumé

4 c. à soupe de miel d'acacia, 1 c. à café d'extrait d'amande amère, 1 c. à café d'extrait de vanille liquide.
Mélanger tout simplement les ingrédients au fouet.

C'est LA salade de fruits qu'une certaine petite fille de conte pour enfants aurait pu partager avec Mère-Grand, histoire de se remettre de ses émotions ! La fameuse galette qu'elle portait dans son panier aurait certainement été un peu écrasée après tout ce charivari, mais qu'à cela ne tienne : émiettée sur les fraises et les cerises cueillies dans les bois, c'est encore plus gourmand ! Et si le petit bouquet d'églaïntines ramassé pour Mère-Grand a perdu quelques pétales dans la bataille, on les déposera sur les assiettes, c'est si joli ainsi...

- ▶ Équeuter les fraises, les couper en quatre (sauf les fraises des bois, qui peuvent évidemment rester entières !).
- ▶ Dénoyer les cerises. Écraser les galettes bretonnes avec un rouleau à pâtisserie (ou les mixer dans un robot).
- ▶ Préparer la sauce au fond d'un saladier, puis ajouter les grosses fraises, les cerises, et mélanger délicatement.
- ▶ Disposer dans quatre petites assiettes ou bols, puis ajouter les pétales de fleur, les fraises des bois, saupoudrer de galettes en miettes et servir aussitôt !





La Toscane

Mesclun et légumes grillés,
tapenade noire

Pour 4 personnes (entrée)

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

- * 1 courgette
- * 1 aubergine
- * 1 gros poivron rouge (ou deux petits)
- * 1 petit oignon (ou une cébette)
- * 4 c. à soupe de pignons de pin
- * 200 g de mesclun bien relevé (contenant pas mal de roquette et de cerfeuil)
- * 120 g de tapenade noire
- * Huile d'olive, sel

Sauce idéale : la Pistou-balsamique



Sauce du jour : la Pistou-balsamique

1 gousse d'ail, 8 c. à soupe d'huile d'olive,
1 poignée de feuilles de basilic, 2 c. à soupe
de vinaigre balsamique, sel (avec prudence,
car la tapenade sale déjà un peu cette salade),
poivre ou piment.
Mixer le tout au robot afin de bien hacher l'ail
et le basilic.

Toute une symphonie de saveurs estivales
et de contrastes gourmands... miam !

Ajouter du jambon cru, des copeaux de
parmesan ou de la mozzarella semblerait
comme une évidence, mais elle est déjà
si bonne dans sa version végétale que je
vous laisse vraiment le choix...

► Préchauffer le four à 220 °C.

► Couper la courgette et l'aubergine en tranches
assez fines (4 ou 5 mm). Ouvrir le poivron en
deux, retirer les graines. Tout déposer sur une
lèchefrite chemisée de papier, puis huiler au
pinceau et saler légèrement. Enfourner pour
12 minutes, jusqu'à ce que les aubergines soient
bien dorées, les courgettes encore claires mais
bien tendres, et la peau des poivrons boursouflée
et un peu noircie.

► Couper l'oignon en tout petits cubes. Faire
toaster les pignons quelques secondes dans une
poêle sèche (facultatif).

► Quand les légumes sont cuits, enlever la peau
des poivrons et découper la chair des légumes en
lanières. Préparer la sauce.

► Répartir le mesclun et les cubes d'oignons dans
les assiettes, puis disposer joliment par-dessus les
lanières de légumes grillés. Parsemer de pignons,
arroser de sauce.

► On peut au choix déposer la tapenade par
petites touches sur les salades ou la mettre dans
des ramequins au centre des assiettes, en lais-
sant aux convives le choix d'y tremper les mor-
ceaux de légumes grillés.



La Nissarde

Pan bagnat à l'ancienne mode

Pour 4 personnes (entrée)

Préparation : 15 min

Cuisson : 8 min

Repos : 4 à 12 h

- * 2 grosses tomates
- * 1 gros concombre
- * 1 poivron rouge
- * 1 poivron vert (ou jaune)
- * 1 branche de céleri bien tendre
- * 1 oignon rouge
- * 200 g de pain de campagne un peu rassis
- * 2 œufs
- * 1 petit bouquet de basilic
- * 1 gousse d'ail
- * 12 filets d'anchois à l'huile d'olive
- * 1 poignée d'olives noires dénoyautées
- * 6 c. à soupe d'huile d'olive
- * 3 c. à soupe de vinaigre de vin
- * Sel, poivre

Bon comme du bon pain...

Ce concept de la salade au pain se retrouve dans plusieurs recettes paysannes du bassin méditerranéen, comme la célèbre *panzanella* de Toscane, par exemple, ou l'*ajo blanco* (soupe espagnole à l'ail, pain et amandes). Pour un résultat optimum, rien ne vaut un bon pain de campagne blanc ou semi-complet cuit au feu de bois, si possible au levain, et préalablement un peu toasté, car cela développe ses arômes.

Tout le monde (ou presque) connaît le *pan bagnat*, ce sandwich de pain moelleux tout rond fourré de crudités, d'œuf et de thon... mais saviez-vous qu'à Nice, (la « patrie » du *pan bagnat*), les anciens voyaient le concept tout autrement ? Il s'agissait de petits morceaux de pain un peu rassis qui marinaient quelques heures avec des crudités, jusqu'à être imprégnés de sauce et du bon jus des légumes... *pan bagnat* signifiant littéralement « pain baigné » en patois du pays niçois !

► Couper tous les légumes en petits cubes (sauf l'oignon, que l'on peut laisser en rondelles).

► Couper le pain en tranches, le toaster légèrement au four ou au grille-pain.

► Faire cuire les œufs 8 minutes chrono, puis les écaler et les couper en cubes ou en rondelles (ou juste en deux, au choix).

► Hacher grossièrement le basilic avec l'ail. Bien mélanger tous les ingrédients dans un saladier avec l'huile, le vinaigre, un peu de sel et de poivre. Laisser reposer au moins 4 heures au frais avant de servir.

► On peut aussi composer quatre assiettes en disposant le pain en rosace et les autres ingrédients par-dessus, saler, poivrer, arroser le tout d'huile d'olive et de vinaigre, puis couvrir et faire mariner au frais. La présentation est plus jolie ainsi.