

Fiche introductive du menu du mois de juin 2019

Salade anisée aux agrumes et fruits de la
passion

Tajine de lotte aux légumes du soleil
-
Boulgour

Faisselle au sirop d'agave

Salade anisée aux agrumes et fruits de la passion

(pour 4 personnes)

Préparation : 10 min

Cuisson : Pas de cuisson

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients :

- 1 bulbe de fenouil
- 2 oranges (ou autres agrumes comme 4 clémentines ou 2 pamplemousses)
- 1 càc de miel (ou de sirop d'agave)
- 1 citron vert
- 2 fruits de la passion
- quelques graines de cardamome
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 càs de vinaigre de cidre
- 1 pincée poivre
- 1 pincé de piment d'Espelette



Préparation :

1. Couper le bulbe de fenouil en lamelles très fines et réserver.
2. Couper les agrumes en quartiers et réserver.
3. Préparer la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel, le jus du citron vert, le poivre, le piment et les graines de cardamome entières.
4. Ajouter ensuite les fruits de la passion pour une vinaigrette acidulée avec une note d'exotisme.
5. Dans un saladier, mélanger les lamelles de fenouil avec les quartiers d'agrumes puis ajouter la vinaigrette.
6. Bonne dégustation !

Tajine de lotte aux légumes du soleil - Boulgour

(pour 4 personnes)

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 min

Coût de la recette : Moyennement coûteux

Niveau de difficulté : Très Facile

Ingrédients :

- 3 carottes
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge + 1 poivron jaune
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- quelques tomates séchées
- 400g de lotte
- quelques rondelles de chorizo (facultatif)
- 1 pincée de ras el hanout + paprika + piment
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- du poivre
- du jus de citron et herbes aromatiques au choix (origan, cerfeuil, persil)
- des olives vertes (une dizaine)



Préparation :

1. Laver, éplucher et couper en lamelles (bâtonnets) les carottes, les courgettes et les poivrons.
2. Emincer l'oignon en fines lamelles ainsi que les tomates séchées.
3. Faire cuire la lotte en papillote au four (environ 15 minutes) avec un filet d'huile d'olive, un trait de jus de citron et une pincée d'herbes de votre choix et du poivre.
4. Pendant ce temps, faire revenir les légumes dans une tajine ou dans une cocotte avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive.
5. Une fois les légumes cuits, y ajouter les tomates concassées, les épices, les olives puis le poisson.
6. Déguster avec le boulgour, c'est prêt !