

# Gaspacho Fraicheur concombre ananas

Une délicieuse petite soupe bien fraîche et veloutée pour une belle soirée d'été C'est un plat qui a toutes les qualités : gouteux, frais, sain, facile et rapide à réaliser sans cuisson et plein de bonnes vitamines ! Il vous faudra un blendeur de qualité ou encore mieux un Thermomix pour obtenir un superbe velouté.

Pour la recette au Thermomix cliquez [ici](#).



Gaspacho Fraicheur concombre ananas

**Pour la recette version Thermomix**

**cliquez ici.**

Vous ne possédez pas encore de Thermomix et vous habitez en Belgique? Pour découvrir le TM6, le tout dernier Thermomix®, contactez -moi à l'adresse mail suivante: [gourmantissimes.com](mailto:gourmantissimes.com)

## Matériel

- un évideur à légume; vous pouvez en trouver en cliquant sur la photo ci dessous



Triangle 72 092 45 00 dénoyauteur de fruits et légumes

## Ingrédients pour 4 personnes

- 400 g d'ananas frais coupé en morceaux
- 750 g de concombre épluché et dont vous aurez ôter les

graines

- 8 glaçons
- un beau bouquet de coriandre
- sel et poivre du timut ! le poivre du timut est en réalité un faux poivre , plutôt une baie qui amène de la fraîcheur mais attention n'en mettez pas de trop . Vous pouvez en trouver dans les épiceries fines ou en cliquant [ici](#).

## Préparation

Ôtez l'écorce de l'ananas et coupez le en quartiers

- A l'aide d'un grand couteau coupez le haut ( côté feuilles) et le bas de l'ananas.



Coupez le haut et la base de l'ananas

- Coupez les cotés de l'ananas en prenant bien soin d'enlever tous les « yeux » de ce dernier.



Coupez les cotés de l'ananas

- Vous pouvez alors choisir la façon de tailler votre ananas: quartiers, petits dés, tranches ...Pour cette recette taillez-le en quartiers.



Taillez des tranches fines dans l'ananas

- Ôtez également la partie centrale du fruit qui est beaucoup plus dure. Gardez un petit morceau que vous allez couper en fine brunoise qui vous servira pour le dressage. Réservez.



Taillez l'ananas en brunoise

- Faites de même avec les concombres: épluchez-les. Coupez-les en deux et ôtez les graines centrales. Gardez un petit morceau que vous allez couper en fine brunoise qui vous servira pour le dressage.



Épluchez le concombre et ôtez les graines du milieu

- Placez les 400 g de chair d'ananas, les 750 g de concombre, les 8 glaçons et les feuilles du bouquet de coriandre (gardez en quelques-unes pour le dressage) dans votre blender. Mixez finement. Il ne reste plus qu'à servir bien frais, saupoudré de la brunoise de d'ananas, de concombre et de quelques feuilles de coriandre.



Gaspacho Fraicheur concombre ananas

---

## **Velouté chou rouge et pommes**

Aujourd'hui je vous propose un sublime et irréaliste Velouté chou rouge et pommes réalisé très facilement. La couleur va beaucoup amuser vos enfants ( ainsi que les grands) et leur apprendre à aimer un légume que l'on mange peu souvent, ce qui est bien dommage.

**Pour la recette au Thermomix cliquez ici.**



Velouté chou rouge et pommes

### **Ingrédients pour 4 personnes**

- 90 g d'oignon
- 3 gousses d'ail râpées
- 350 g de chou rouge
- 10 g d'huile d'olive
- 120 g de pomme granny smith et quelques tranches supplémentaires coupées en tous petits dés
- le jus d'un citron
- 500 g de bouillon de légumes
- sel et poivre

### **Préparation**

- Ciselez l'oignon.



Ciselez l'oignon

- Faites le revenir avec un peu d'huile d'olive et l'ail râpé.



Faites revenir l'oignon avec un peu de beurre

- Ciselez les 350 g de chou en tranches fines.



Coupez le chou rouge en tranches

- Ajoutez-le aux oignons avec les 120 g de pomme épluché et coupés en morceaux . Mouillez avec 500 ml de bouillon de légume. Cuisez à feu doux à couvert pendant 20 mn puis mixez le tout. Salez et poivrez à votre convenance.



Mixez le tout

- Réalisez une fine brunoise de pommes avec quelques tranches fines; réservez ces dés de pommes en les mélangeant avec du jus de citron pour qu'ils ne s'oxydent pas.



Coupez la pomme en très fine brunoise

- Servez dans vos assiettes et ajoutez les petits dés de pommes que vous avez réservés.



Velouté chou rouge et pommes

---

## Velouté d'avocat au crabe

Après la [Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud](#), voici une nouvelle entrée froide que vous apprécierez particulièrement en été. Elle ne demande que 10 minutes de préparation et aucun temps de cuisson alors pourquoi s'en priver?



Velouté d'avocat au crabe

## Ingrédients ( pour 4 personnes ) :

- 2 Avocats murs
- une boîte de crabe
- un petit oignon jaune
- un citron vert ( jus et zeste)
- le jus d'un demi citron jaune
- un petit bouquet de menthe fraîche
- une marmite de bouillon de légumes ( knorr)
- un demi litre d'eau
- une cuillerée à soupe de vinaigre de riz
- quelques gouttes d'huile d'olive
- sel poivre



Ingrédients

## Matériel:

- un mixeur

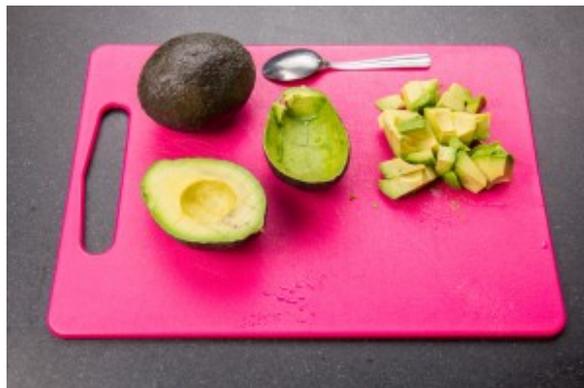
## Préparation:

- Épluchez et coupez grossièrement l'oignon.



Épluchez et coupez l'oignon.

- Coupez les avocats en deux et en extraire la chair à l'aide d'une cuillère.



Coupez l'avocat en dés

- Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.



Ôtez les feuilles de menthe de leur tige.

- Chauffer un demi litre d'eau et y faire dissoudre la marmite de bouillon de légumes.



Dissoudre la marmite de bouillon de légumes

- Zestez le citron vert.



Zestez le citron vert

- Pressez le jus du citron vert et du demi citron jaune.



Pressez le jus des citrons

- Versez tous les éléments ( avocat, oignon, menthe, bouillon, zeste et jus de citron) dans le mixeur et mixer finement. Rectifiez l'assaisonnement et réservez au frais.



Mixer le tout finement.

- Ouvrez la boîte de crabe et égouttez son contenu.



Égouttez le crabe

- Dans un petit plat mélangez le crabe, le vinaigre de riz et quelques gouttes d'huile d'olive. Salez et poivrez. Zestez un citron vert sur le crabe( ou mieux si vous en trouvez, un combava, variété de petit citron asiatique). Réservez au frais.



Assaisonnez le crabe

## Dressage :

- Au moment de servir versez une louche de velouté au crabe dans un bol. Puis déposez dessus une cuillerée de crabe. Décorez avec une feuille de menthe ou des pousses de shiso.



Velouté d'avocat au crabe

Il ne reste plus qu'à déguster!

---

## **Soupe rafraichissante tomates et fraises, pétales de cabillaud**

Avec les chaleurs de l'été quoi de plus agréable qu'une entrée rafraîchissante: vous serez comblé avec cette soupe originale de tomate parfumée aux fraises. Pour en faire un plat complet je la sers soit avec des petites crevettes grises, soit avec un filet de cabillaud.



Soupe rafraîchissante  
tomates et fraises, pétales  
de cabillaud

## Ingrédients: Pour 8 personnes

- 1 kilo de tomate
- un morceau de sucre
- 2 petits oignons blanc ou un gros
- une belle échalote
- huile d'olive
- une branche de romarin
- 200 g de fraises: surtout utilisez des fraises de très bonne qualité, sucrées et parfumées. Ce sont elles qui amènent l'originalité de cette recette.
- une à deux cuillerée de vinaigre de riz selon votre goût
- sel poivre
- un beau filet de dos de cabillaud



---

## Matériel

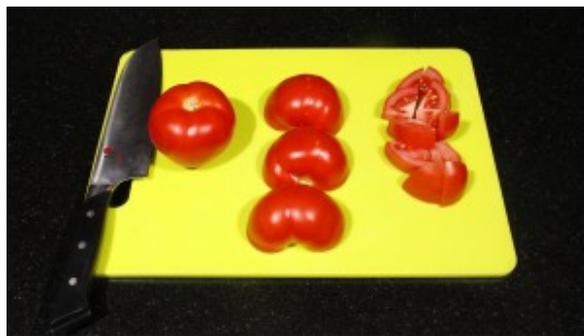
- un mixeur
- un tamis ou chinois
- une spatule coudée pour manipuler le cabillaud sans l'abîmer



Spatule coudée

## Préparation

- Coupez les tomates en quartiers.



Coupez les tomates en quartiers

- Ôtez la queue des fraises et coupez les en morceaux.



Équeutez les fraises

- Épluchez l'échalote et émincez la.



Émincez l'échalote.

- Épluchez l'oignon et émincez le grossièrement.



Emincez les oignons.

- Dans une grande casserole faire chauffer un petit filet d'huile d'olive et faire revenir l'oignon et l'échalote. Ils doivent devenir légèrement translucides. Puis ajoutez les fraises et faire compoter pendant 10 minutes.



Faire revenir oignon et échalote.

- Ajoutez les tomates, le romarin et le morceau de sucre. Cuire à feu doux environ 25 mn.



Cuire à feu doux 45 mn.

- A la fine de la cuisson ôtez la casserole du feu. Ôtez le brins de romarin. Versez la préparation dans un bol mixeur et mixer finement.



Mixer la préparation après cuisson.

- Puis passez la préparation à la moulinette à légume ou mieux, au tamis pour en ôter toutes les impuretés ( morceaux de peau, pépins, etc). Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et ajoutez une cuillerée à soupe de vinaigre de riz. Réservez au frais.



- Dans une poêle versez un filet d'huile d'olive. Faire revenir à feu très doux le dos de cabillaud pendant trois minutes sans le retourner.



- Coupez le feu et mettre un couvercle sur la poêle pendant quelques minutes: la chaleur résiduelle va finir de cuire le cabillaud qui gardera alors tout sa tendresse.



- A l'aide de la spatule déposez le cabillaud dans une assiette: le cabillaud va se séparé facilement en petit morceaux ( pétales). Râpez dessus un zeste de citron vert. Salez et poivrez. Réservez au frais.



Râpez le zeste d'un citron vert

## Dressage :

- Au moment du service versez la soupe fraiche dans les assiettes creuses. Décorez le pourtour avec des fraises.



- Puis toujours avec la spatule déposez délicatement une ou deux pétales de cabillaud au milieu.



- Il ne vous reste plus qu'à déguster!

---

## Crème de courgette au cerfeuil, chips de lard

Une soupe de courgette , quoi de plus banal me direz vous... Mais le mariage de la courgette avec le cerfeuil va faire de cette petite soupe de tous les jours une petite merveille et étonnera vos invités. Le lard amène le côté croustillant que nous aimons tous retrouver dans un plat.



Crème de courgette et cerfeuil, chips de lard

**Ingrédients ( 4 personnes ) :**

- deux belles courgettes
- un oignon blanc
- un bouillon cube fond de poulet
- 10 cl de crème liquide
- une barquette de cerfeuil
- 8 tranches fines de lard
- sel
- poivre



Ingrédients

### Matériel:

- un mixeur
- une écumoire

### Préparation:

- Pelez l'oignon et hachez le grossièrement.



Coupez l'oignon

- Coupez les deux extrémités des courgettes et détaillez les courgettes en gros morceaux.



Détaillez les courgettes en gros morceaux

- Dans une poêle faire revenir l'oignon dans une noix de beurre jusqu'à ce qu'il soit translucide.



Faire revenir les oignons

- Dans un grand faitout versez les dés de courgettes et les oignons. Recouvrez à hauteur d'eau et ajoutez au mélange le bouillon cube. Ne salez ni ne poivrez: vous rectifierez l'assaisonnement en toute fin de préparation.



Versez les courgettes , le bouillon cube dans un faitout et couvrir d'eau

- Cuire à feu doux environ 30 mn.

Pendant la cuisson des courgettes nous allons préparer le lard et le cerfeuil

- Dans une poêle faire revenir les tranches de lard: elles doivent devenir bien dorées.



Faire dorer les tranches de lard

- Réservez à température ambiante les tranches, qui en refroidissant vont devenir croustillantes. Si ce n'est pas le cas c'est qu'elles ne sont pas assez cuites.
- Rincez le cerfeuil sous un filet d'eau.
- Faire chauffer un grand récipient d'eau et blanchir le cerfeuil en le plongeant 2 mn dans l'eau bouillante.



Blanchir le cerfeuil.

- Retirez le cerfeuil de l'eau bouillante et rafraîchissez le dans un bol d'eau bien froide de manière à stopper sa cuisson. Réservez le.



Égouttez le cerfeuil

- La cuisson des courgettes et des oignons est terminée :vous allez maintenant mixer la préparation: à l'aide d'une passoire récupérez les légumes et versez les dans votre mixeur. Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Versez les courgettes dans le mixeur

- Ajoutez le cerfeuil blanchi.



Ajoutez le cerfeuil

- Versez une à deux louches d'eau de cuisson et les 10 cl de crème liquide.



Ajoutez la crème et un peu de bouillon.

- Mixer et si nécessaire ajoutez du liquide de cuisson : il vaut mieux ajouter le liquide au fur et à mesure. Vous pourrez ainsi maîtriser la consistance de la crème ( plus au moins liquide selon votre goût). Si vous versez tout le liquide d'un seul coup vous risquez d'avoir une crème beaucoup trop liquide!
- Rectifiez l'assaisonnement en poivre et en sel.

### **Dressage:**

- Dans un joli bol versez une à deux louches de crème de courgette.
- Décorez harmonieusement avec les chips de lard.



Crème de courgette et

cerfeuil, chips de lard

### **Le saviez vous?**

Cerfeuil...Cultivé depuis le Moyen-âge, le cerfeuil est apprécié tant pour ses vertus médicales que pour son arôme délicat et sa saveur légèrement anisée. Un régal pour les salades, les soupes. Son arôme est très volatil. Il ne faut pas le cuire longuement mais l'ajouter au dernier moment dans une préparation chaude. Attention le hachage abîme également son parfum.

---

## **Velouté d'asperge blanches, crémeux au chèvre frais et dés de courgettes**

L'asperge est l'aliment diététique par définition: très peu calorique, elle est riche en fibres, en calcium , magnésium et vitamine C.

Saviez vous que c'est parce qu'elle est récoltée à la main, qu'elle est assez chère?

La plupart d'entre nous n'en consomme que les pointes et délaisse le plus souvent les queues qui nous semble dures donc difficiles à manger. C'est bien dommage car cette partie du légume peut être travaillée facilement pour devenir un délicieux velouté d'asperge.

Accompagnée ici avec un crémeux de chèvre c'est une entrée aux saveurs douces et fraîches. Une jolie présentation en fait un

plat de qualité.



Velouté d'asperges, crémeux au chèvre et courgette

**Ingrédients ( pour 4 personnes):**

Pour le velouté:

- un kilo d'asperges blanches
- un belle noix de beurre ( 20 g)
- 20 cl de crème fraîche liquide
- une échalote
- sel et poivre
- Quelques gouttes d'huile d'olive ( pour le dressage)
- pousse de **shiso** ou cerfeuil ou basilic

Pour le crémeux de chèvre:

- 120 g de chèvre frais doux
- une petite courgette : si vous avez le choix préférez une courgette de Nice, plus petite que les courgettes habituelles et d'un joli verte tendre. Elle est parfois

vendue avec sa fleur que vous pouvez aussi préparer en beignet ou bien farcie.

- 120 g de crème fraîche liquide entière
- sel
- ciboulette

#### Matériel:

- un chinois
- un petit cercle
- un économe à lame oscillante

#### Préparation:

- Commençons par préparer les asperges: posez les sur une surface plane et à l'aide d'un économe à lame oscillante, épluchez les.
- Coupez les pointes ( environ 5 cm) et réservez les queues pour le velouté.



Préparez les asperges

- Plongez les têtes d'asperges dans une casserole remplie d'eau bouillante salée (10 g de sel par litre) et laissez cuire environ 10 mn. Les têtes d'asperges doivent être tendres mais encore un peu croquantes. Testez leur cuisson en les piquant avec une pointe de couteau.
- Leur cuisson terminée égouttez les et refroidissez les

dans de l'eau glacée: de cette manière vous éviterez qu'elles ne continuent à cuire avec leur chaleur résiduelle. Une fois refroidies, égouttez les de nouveau.

- Réservez en 3 par personnes pour la décoration. Gardez les autres pour un autre usage ( avec une simple mayonnaise et des œufs durs émiettés cela fait une délicieuse verrine apéritive).
- Dans une casserole faire revenir l'échalote avec le beurre 2 mn.
- Rajoutez les queues d'asperges et de l'eau bouillante à hauteur. Cette fois les asperges doivent être bien moelleuses donc le temps de cuisson sera supérieur aux têtes. Surveillez bien la cuisson.
- Les queues d'asperges cuites versez les dans un mixeur avec très peu de jus de cuisson et mixez les. Rajoutez la crème liquide; au besoin rajoutez progressivement du liquide de cuisson pour ajuster la consistance du velouté d'asperge. Salez et poivrez.
- Passez le tout au chinois de manière à ôter toutes les petits morceaux de fibres qu'il reste dans la préparation et qui ne seront pas agréables à la dégustation.



Passez le velouté

## au chinois

- Réservez.

Préparons maintenant le crémeux de chèvre.

- Ciselez finement la ciboulette. Réservez.



Ciselez finement la  
ciboulette

- Lavez la courgette.
- Avec un économiseur à lame oscillante ou une mandoline faites 4 belles tranches fines de courgettes que vous réservez: elles serviront pour la décoration.
- Coupez le restant de la courgette en tous petits dés.
- Avec une fourchette écrasez et mélangez le chèvre avec la crème fraîche; ajoutez la ciboulette ciselée très finement et deux cuillerées à soupe de petits dés de courgette.
- Salez, poivrez.

### **Dressage:**

Vous aurez besoin d'un **cercle** pour vous aider dans le dressage.



cercle

- Réchauffez le velouté de courgette.
- Posez un cercle au milieu d'une assiette creuse. Versez dedans une belle cuillerée de crémeux de chèvre et tassez le bien . Retirez le cercle. Déposez dessus une fine tranche de courgette roulée sur elle même.



Décorez avec une tranche de courgette roulée sur elle-même

- Puis à l'intérieur insérez une pousse de **shiso**, de cerfeuil ou de basilic.



pousse de shiso

- Versez le velouté autour de ce petit dôme. Déposez également quelques têtes d'asperges coupées en tronçons dans le velouté.
- Pour terminer versez quelques gouttes d'huile d'olive dans le velouté.

C'est prêt!