

# C'EST NOUS LES CHEF.FES

---

JUIN 2023

## Légumes et Fleurs d'été

Carpaccio de courgettes

Salmorejo

Tartinade de légumes rôtis

Blinis de courgettes

(Salade Fleurie)

Sablés fleuris

Beignets de fleurs de sureau

## Carpaccio de Courgettes

---

*pour 2 pers.*

### Ingrédients

- **1 courgette**
- **1/2 citron**
- **2 c. à s. d'huile d'olive extra vierge**
- **Sel et poivre**
- **Quelques feuilles de menthe fraîche**

1. Laver et sécher la courgette. Couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Disposer les tranches côte à côte sur une grande assiette.
2. Mélanger dans un petit bol citron et huile. Badigeonner les tranches de courgette de la marinade obtenue à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer au moulin.
3. Parsemer le plat de feuilles de menthe.
4. Laisser mariner 30 minutes au frais.

## Salmorejo

---

*2 pers.*

### Ingrédients

- **100g de pain rassis**
- **1 gousse d'ail**
- **500 ml de tomate pelée**
- **65 ml d'huile d'oliv**
- **sel & poivre**
- **feta**

1. Mettre le pain rassis à tremper pendant environ 10 min. Celui-ci doit devenir mou. L'égoutter
2. Mixer le pain, les tomates pelées, l'huile et une gousse d'ail. Le mélange doit être homogène.
3. Verser dans des bols et ajouter quelques miettes de feta en guise de topping. *Variante : faire cuire un oeuf dur et le mettre en topping à la place de la féta.*

## Tartinade de légumes rôtis

---

*Pour un gros bol*

### Ingrédients

- 200 g de légumes rôtis (carotte, betterave, potimarron, patate douce)
- 65 g de purée de sésame semi-complet (ou de cajou, d'amande...)
- 50 g de fromage de chèvre frais (ou de yaourt de brebis)
- 2 c. à soupe d'huile de sésame toasté (ou d'olive)
- 1 gousse d'ail pelée et dégermée
- 1 c. à café de miso brun (ou du sel)
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de coriandre hachée (facultative)

1. Découper et rôtir les légumes dans un four à 180°C pendant 20 min.
2. Une fois les légumes rôtis, mixer tous les ingrédients et conserver au frais.

## Blinis de courgettes

---

*Pour 6 personnes*

### Ingrédients

- 4 courgettes
- 2 c. à café de purée d'ail
- 150g de farine T80
- 3 oeufs
- 20 cl de lait de soja
- Persil haché

1. Râper les courgettes et presser avec les mains pour bien essorer.

2. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Saler.

3. Cuire dans une poêle bien chaude et huilée, par petits tas, 5mn de chaque côté. Déguster avec un yaourt de brebis salé et battu avec des fines herbes, ou encore une tartinade de légumes rôtis !

## Sablés Fleuris

---

*Pour env. 12 sablés*

### Ingrédients

- 125g de farine
- 70g de beurre
- 70g de sucre
- 2 jaunes d'oeufs
- 1 pincée de sel
- 1 sachet de sucre vanillé ( facultatif)
- Quelques fleurs comestibles

1. Travailler la farine, le sucre, le sel et le beurre ramolli pour obtenir un mélange sableux homogène.
2. Ajouter les jaunes d'oeufs et amalgamer afin de former une belle boule de pâte. Laisser reposer au réfrigérateur une demi-heure à une heure pour rendre la pâte plus souple.
3. Étendre la pâte sur un 5 mm d'épaisseur et y découper des biscuits avec des emporte-pièces ou un verre. Ajouter au dessus quelques fleurs comestibles.*Variante :Possible de mettre les fleurs directement dans la pâte.*
4. Enfourner à four chaud à 180°, thermostat 6, pendant 15 min.

## Beignet de fleurs de sureau

---

*Pour env. 8 personnes*

### Ingrédients

- 500g de farine
  - 1 pincée de sel
  - 2 c à s de sucre
  - 2 oeufs
  - 2 verre de laits
  - un bonne dizaine d'ombelles de sureau
  - une casserole chaude d'huile ( ou une friteuse)
1. Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le sel, le sucre et le lait. Laissez reposer la pâte au moins une demi-heure.
  2. Lavez légèrement les fleurs de sureau, égouttez.
  3. Trempez les grappes dans la pâte à beignets, puis faites-les frire dans de l'huile (préalablement chauffée dans une grande cassrole).
  4. Quand les beignets sont bien dorés, les retirer avec un écumoire, les égoutter sur du papier absorbant.
  5. Sucrez légèrement (optionnel) et servez frais.