

- ✓ *Gaspacho de courgettes à la menthe et basilic*
- ✓ *Papillotes de noix de Saint-Jacques aux poireaux*
- ✓ *Gâteau roulé aux fruits frais*

*Gaspacho de courgettes
à la menthe et basilic*

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 8 courgettes rondes
- ✓ Une dizaine de feuilles de basilic frais
- ✓ Une vingtaine de feuilles de menthe fraîche
- ✓ 200 ml d'eau pour l'infusion
- ✓ 6 petits-suisse
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Laver les feuilles de menthe et en faire une infusion intense (dans 200ml d'eau frémissante).
- Laver les courgettes, puis leur couper un chapeau et vider la chair à l'aide d'une petite cuillère. Réserver les courgettes vidées.
- Dans une casserole, verser la chair des courgettes et l'infusion de menthe. Faire cuire doucement, à couvert, pendant 15 minutes en remuant régulièrement.
- Ajouter le basilic ainsi que quelques feuilles de menthe lavées. Faire cuire 1 minute de plus.
- Saler légèrement, poivrer.
- Mixer le tout jusqu'à obtenir un mélange homogène.
- Incorporer les petits-suisse. Ajuster l'assaisonnement.
- Réserver cette soupe au réfrigérateur.
- Servir la soupe dans les courgettes vidées, décorer d'une feuille de menthe.

Mes notes :

Papillotes de noix de Saint-Jacques aux poireaux

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 24 noix de Saint-Jacques
- ✓ 3 à 4 poireaux (selon la taille)
- ✓ 3 citrons
- ✓ 2 à 3 tiges de cerfeuil
- ✓ 2 cuillérées à café de baies roses concassées
- ✓ 2 cuillérées à soupe d'huile d'olive
- ✓ Fleur de sel et poivre en grains



Préparation :

- Émincer les poireaux dans la longueur et les laver soigneusement. Les couper en tronçons.
- Faire fondre les poireaux dans une sauteuse avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive sur feu doux à couvert. Faire cuire 10 min en remuant régulièrement. Saler, poivrer et réserver.
- Presser le jus des citrons.
- Découper 8 grands carrés de papier sulfurisé (ou d'aluminium).
- Répartir les poireaux au centre de chaque carré avec trois noix de Saint-Jacques par-dessus. Parsemer de baies roses et de cerfeuil haché. Arroser d'un peu de jus des citrons.
- Replier le papier de manière à former des papillotes.
- Cuire pendant 20 minutes.

Mes notes : La cuisson peut se faire de deux façons : soit à la vapeur (les papillotes de papier sulfurisé sont posées dans un panier métallique, le panier posé sur une casserole adaptée remplie d'eau chaude aux 3/4 et couvert) soit au four (avec les papillotes en aluminium) à 180°C (thermostat 6).

Gâteau roulé aux fruits frais

Ingrédients pour 8 personnes :

- ✓ 60 g de sucre
- ✓ 200 g de farine
- ✓ 100g de fromage blanc à 3,9% de MG
- ✓ 1 sachet de levure chimique
- ✓ 2 cuillérées à soupe d'huile de tournesol
- ✓ 250g de fraises et 2 kiwis + 1 citron
- ✓ 6 œufs



Préparation :

- Préchauffer le four thermostat 7 (210°)
- Séparer les blancs des jaunes : verser les jaunes dans un saladier, et les blancs dans un autre saladier, préalablement refroidi au réfrigérateur.
- Monter les blancs en neige avec une goutte de citron.
- Dans les jaunes : ajouter le sucre et battre jusqu'à ce que le mélange devienne blanc.
- Ajouter l'huile et incorporer progressivement la levure mélangée à la farine. Bien mélanger.
- Incorporer les blancs en neige à la pâte.
- Verser votre préparation sur une plaque recouverte de papier sulfurisé, bien l'étaler sur toute la surface.
- Enfourner pendant 10 min environ (la pâte sera cuite lorsqu'elle pourra se décoller).
- Pendant ce temps, laver et équeuter les fraises, éplucher les kiwis. Puis couper les fruits en lamelles.
- Poser la pâte chaude sur votre plan de travail et y incorporer les fruits frais sur toute la surface, et recouvrir de fromage blanc.
- rouler le biscuit lorsqu'il est encore chaud.
- Une fois le biscuit roulé, couper les 2 extrémités afin de le rendre plus présentable.
- Le déposer sur une feuille d'aluminium et rouler le papier bien serré autour du gâteau.
- Le réserver au réfrigérateur ainsi afin qu'il conserve son moelleux.
- Il pourra être décoré de fruits frais coupés juste avant de le servir.

Mes notes :