

Accompagnements grillades

#Eté2023



FOUETTMAGIC
créatrice d'ambiance gourmande



APÉRO

RECETTE 01

Déclinaison de mayo & crudités

RECETTE 02

Mini proivrons grillés, sauce épicée

Il y a une tonne d'idées plus savoureuses les unes que les autres pour célébrer le beau temps.

Les légumes s'invitent à notre table dès l'apéritif !



4 PERSONNES

15 MIN.

RECETTE 01

Déclinaison de mayo & crudités

INGRÉDIENTS

Pour la base

- 3 càs de moutarde
- 3 jaunes d'œuf
- 60 cl d'huile d'arachide
- Sel & poivre
- 3 càc de vinaigre de vin blanc

Pour la garniture

- Olives, câpres & oeuf dur
- Herbes (basilic, estragon, origan)
- Safran, piment d'espelette, paprika fumé, échalote ciselée

PRÉPARATION

Préparez la base de la mayonnaise :

A l'aide d'un fouet, mélangez les jaunes d'œuf avec la moutarde. Versez petit à petit l'huile d'arachide, en filet, en fouettant pour obtenir une bonne consistance. Salez, poivrez et ajoutez le vinaigre de vin blanc.

Divisez la préparation en 3.

Pour la mayonnaise olives & câpres :

Ecrasez l'œuf dur avec une fourchette, ajoutez les olives coupées en petits morceaux ainsi que les câpres et mélangez le tout à la mayonnaise.

Pour la mayonnaise aux herbes :

Ciselez les herbes fraîches. Mélangez-les à la mayonnaise. Si vous le souhaitez, ajoutez un peu d'ail frais écrasé.

Pour la mayonnaise au safran & paprika fumé

Mélangez à la mayonnaise avec le paprika fumé, le piment d'espelette et le safran, ajoutez l'échalote finement ciselée.

TIPS

Se conserve 4 jours et ne se congèle pas. Les sauces accompagnent aussi parfaitement les grillades.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 02

Mini poivrons grillés & crème de feta épicée

INGRÉDIENTS

- 12 mini poivrons
- 1 gousse d'ail
- Huile pimentée
- Sel / poivre / huile d'olive
- 180 gr de feta
- 80 gr de fromage frais
- Des herbes fraîches (sarriette, basilic,...)

PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 160°C, chaleur tournante.

Lavez les mini-poivrons, décalottez-les et retirez les graines avec un petit couteau ou à l'aide d'une petite cuillère.

Dans un bol, mélangez 1 càs d'huile pimentée avec 3 càs d'huile d'olive & 1 gousse d'ail écrasée. Badigeonnez les poivrons du mélange puis faites les cuire dans un plat allant au four durant 25 minutes +..

Pendant ce temps, mixez la feta avec un filet d'huile d'olive, du poivre et le fromage frais jusqu'à ce que le mélange soit homogène.

Ciselez les herbes et ajoutez-les à la préparation au fromage .

Pour farcir plus facilement les poivrons, mettez la préparation au fromage dans une poche à douille. Farcissez les poivrons et remettez le chapeau par dessus si vous le souhaitez.

Se déguste tiède ou froid.

TIPS

Se conserve 2 jours .



SALADES D'ACCOMPAGNEMENT

RECETTE 03

Salade de tomates, gremalota aux poivrons

RECETTE 04

Rouleaux d'aubergine, fromage de chèvre & pesto

RECETTE 05

Salade de fenouil, suprêmes d'orange et vinaigrette acidulée

RECETTE 06

Pommes de terre grillées à la sauce jerk

Réveillez vos salades, twistez les assaisonnements, relevez vos marinades. C'est le moment d'oser s'amuser en cuisine, c'est l'été !

Le tout en privilégiant les légumes de saison et locaux pour un max de goût, le tout enrobé d'une belle dose de gourmandise.



4 PERSONNES

15 MIN.

RECETTE 03

Salade de tomates, gremalota aux poivrons

INGRÉDIENTS

Pour la gremalota

- 6 càs d'huile d'olive
- 3 càs de persil plat
- 3 càs de basilic frais
- Le zeste d'1/2 orange bio
- Le zeste d'1/2 citron vert bio
- 1/2 gousse d'ail

Pour les tomates

- 600 à 800 gr de mix de tomates au choix
- Sel / poivre

PRÉPARATION

N'hésitez pas mixer les variétés de tomates et les tailles pour un max de goût.

Coupez les tomates et placez-les dans un saladier.

Hachez très finement les herbes.

Zestez l'orange et le citron à l'aide d'une râpe ou d'un zesteur.

Mélangez l'huile d'olive, les zestes et les herbes dans un bol. Ajoutez l'ail écrasé et assaisonnez d'un peu de sel et de poivre.

Versez la préparation sur les tomates et dégustez.

TIPS

L'assaisonnement se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 04

Rouleaux d'aubergine, fromage de chèvre & pesto

INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 200 gr de fromage de chèvre frais
- Sel / poivre / huile d'olive
- 1/2 ou 1/4 de gousse d'ail `
- 1 botte de basilic
- 150 gr de jeunes pousses d'épinards

Pour le pesto

- 100 gr de parmesan râpé
- 80 gr de pignons de pin grillés
- Sel / poivre / huile d'olive

PRÉPARATION

Rincez et épongez les aubergines. Sans les peler, coupez-les dans la longueur en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Faites-les cuire à l'huile d'olive dans une poêle 10 min sur chaque face, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Préparez le pesto :

Placez tous les ingrédients du pesto dans le bol d'un mixer, arrosez d'un généreux filet d'huile d'olive, salez, poivrez et mixez par à-coups pour éviter de chauffer les herbes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin.

Déposez à une extrémité de chaque tranche d'aubergine une petite cuillère de pesto, ajoutez le fromage de chèvre et roulez la tranche sur elle-même puis maintenez-la serrée avec une pique.

Servez froid.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 05

Salade de fenouil, suprêmes d'orange & vinaigrette acidulée

INGRÉDIENTS

- 2 bulbes de fenouil
 - 2 oranges
 - 1 oignon rouge
 - 50 gr d'olives noires dénoyautées
 - Quelques feuilles de menthe
- Pour la vinaigrette**
- 1 càc de moutarde
 - 1 càc de miel
 - 6 càs d'huile d'olive

PRÉPARATION

Détaillez le fenouil en fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Conservez quelques feuilles de fenouil pour la déco.

Pelez les oranges à vif, et prélevez les suprêmes. Récupérez le jus dans un petit bol à part. Epluchez et coupez l'oignon rouge en fines lamelles.

Dressez les lamelles de fenouil et les suprêmes d'orange sur un plat de présentation.

Ajoutez les lamelles d'oignon rouge, disposez les olives. Salez et poivrez.

Préparez la vinaigrette en rassemblant l'ensemble des ingrédients avec le jus d'orange jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène.

Versez la vinaigrette sur la préparation, disposez quelques pousses de fenouil et quelques feuilles de menthe.

TIPS

La vinaigrette se conserve 2 jours au frigo.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 06

Pommes de terre grillées à la sauce Jerk

INGRÉDIENTS

- 800 gr de pdt grenailles ou rattes
- 8 càs de coulis de tomates
- Sel / poivre / huile d'olive
- Persil plat
- 1 càc de mélange 4 épices
- 1 càc de cannelle
- 1 cac de sel
- 1 pincée de piment fort
- 1 càc d'ail en poudre

Pour le mélange d'épices

- 1 càs de sucre en poudre
- 1 càc de thym séché

PRÉPARATION

Lavez les pommes de terre, essuyez-les puis coupez-les en deux.

Préchauffez le four à 180°C.

Mettez les pommes de terre dans un plat avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, mélangez et enfournez pour 15 minutes environ en remuant 3 fois pendant la cuisson.

Préparez la sauce en mixant le coulis de tomate avec le mélange d'épices.

Enrobez les pommes de terre du mélange et repassez au four pour 10 minutes supplémentaires.

Au moment de servir, parsemez de persil plat fraîchement haché.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas. Le mélange d'épices se conserve quelques semaines dans un contenant hermétique



LA TOUCHE SUCRÉE & LES BOISSONS

RECETTE 07

Salade de fruits coulis d'amande

RECETTE 08

Limonade citron, gingembre, menthe

RECETTE 09

Eau citronnée aux herbes du jardin

Dessert vitaminé et fruité à savourer tout l'été mais pas que ...

On n'hésite pas à varier les plaisirs en fonction des saisons avec comme accompagnement ce coulis aux amandes par dessus, qui apporte ce petit plus de gourmandise !

Côté boissons, on privilégie des fruits de saison et bio !



4 PERSONNES

15 MIN.

RECETTE 07

Salade de fruits au coulis d'amandes

INGRÉDIENTS

- 800 gr de fruits de saison
- 2 càs de noix de coco râpé
- 2 càs d'amandes effilées grillées

Pour le coulis

- 300 ml de lait d'amande non sucré
- 3 càs de purée d'amandes blanches
- 1 càs de miel
- 1/4 de gousse de vanille ou 3 gouttes d'extrait de vanille

PRÉPARATION

Coupez vos fruits en petits morceaux. N'hésitez pas à varier en fonction des saisons et de vos goûts.

Disposez le mélange de fruits dans de jolis ramequins.

Préparez le coulis d'amande:

Mixez le lait avec la purée d'amandes, le miel et la vanille grattée ou l'extrait de vanille.

Juste avant de servir, versez une lichette de cette préparation sur chaque ramequin puis parsemez de noix de coco râpé et/ou d'amandes effilées grillées.

TIPS

Se conserve 2 jours et ne se congèle pas.



3 LITRES

15 MIN.

RECETTE 08

Limonade citron, gingembre & menthe

INGRÉDIENTS

- 60 gr de sucre
- 6 cm de gingembre frais haché
- 1 botte de menthe
- le jus de 6 citrons verts
- 3 citrons verts

PRÉPARATION

Préparez le sirop de gingembre : dans une casserole, mélangez le sucre, le gingembre et suffisamment d'eau pour couvrir le mélange.

Portez à ébullition en remuant jusqu'à ce que le sucre soit fondu.

Retirez la casserole du feu et ajoutez la moitié de la botte de menthe

Couvrez et laissez infuser pendant 10 minutes.

Filtrez le mélange et laissez refroidir.

Dans une jar, versez le jus de citron, déposez les feuilles de menthe restantes, ajoutez le sirop de gingembre refroidi, les 3 citrons verts coupés en rondelles et 3 litres d'eau.

Placez au frigo jusqu'à ce que la limonade soit bien fraîche.

TIPS

Se conserve 2 jours au frigo. Le sirop se conserve plus longtemps dans un bocal hermétique.



3 LITRES

15 MIN.

RECETTE 09

Eau citronnée aux herbes du jardin

INGRÉDIENTS

- 6 branches de thym
- 2 branches de romarin
- 6 brins de sarriette
- 2 citrons jaunes bio

PRÉPARATION

Placez le thym, le romarin, la sarriette avec les rondelles de citron dans un pichet ou un bocal fermant hermétiquement.

Remplissez avec 3 litres d'eau filtrée et laissez infuser 1 heure minimum au réfrigérateur.

Autre technique :

Vous pouvez infuser les plantes dans de l'eau chaude puis laissez refroidir.

TIPS

Se conserve 2 jour au frigo.

Cet e-book a le soutien de ...

Sources, c'est une structure ressource, et bientôt un lieu, qui a pour ambition de **soutenir toutes les femmes** dans leur développement, leur émancipation, leur bien-être, leur autonomie par le biais d'**Ateliers - Conférences et de cercles de femmes**.



SOURCES

Et derrière ce beau projet, il y a **Chlo & Val**, tous deux mamans de trois enfants, elles ont décidé de créer ce binôme pour **sublimer les femmes** !

Comme une envie de **rassembler, s'entraider et s'écouter**, tout en découvrant aux travers d'**intervenants de tout horizon** mais qui partagent les mêmes valeurs.

Les ateliers sources, c'est un lieu **cosy** où l'on se sent bien, **des nanas inspirantes** et inspirées **qui partagent des sujets variés** comme l'agrent et l'investissement pour les femmes en passant par la sexualité, être bien chez soi avec le Feng Shui tout en concoctant de bons petits plats à travers un atelier cuisine!

Le programme est vaste, vous y trouverez certainement votre **bonheur** et surtout l'occasion de profiter d'une chouette soirée, dans la **bienveillance** et la **convivialité**.

<https://www.chezsources.be>





© Tous droits réservés.

Mise en page par ID FIRST - Lindsay Zébier - Photos par Meggan Verschoore
Conception de recettes & styling : FOUETTMAGIC - PEPS STUDIO Meggan Verschoore