Gaspacho (le meilleur)

- **Préparation 30 min**
- **Cuisson 5 min**
- **Réfrigération 2 h**
- **Portions 4**

Originaire du sud de l'Espagne, ce potage velouté servi bien froid est idéal quand la chaleur estivale est au rendez-vous.

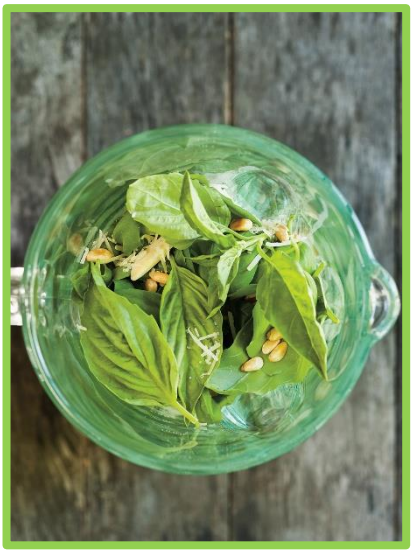
Liste des ingrédients soupe

- 75 g (1 1/2 tasse) de cubes de pain miche rassis, sans la croûte
- 125 ml (1/2 tasse) d'eau
- 1 kg (2,2 lb) de tomates bien mûres, mondées, et coupées grossièrement ou 2 grandes boites de tomates pelées
- 3/4 d'un concombre, pelé, épépiné et coupé en cubes
- 3/4 d'un poivron rouge, épépiné et coupé en cubes
- 2 oignons nouveaux, coupés en tronçons
- 3 gousses d'ail frais
- 125 ml (1/2 tasse) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de xérès ou de vin rouge ou jus de citron
- Cumin et/ou paprika (1 c. à café), piment d'Espelette (1/2 c. à café)
- Basilic (10 feuilles)

Étapes de la recette

Dans un bol, trempez les cubes de pain dans l'eau 5 minutes. Transvidez dans le récipient d'un mélangeur. Ajoutez le reste des ingrédients et réduire en purée lisse. Salez et poivrez. Réfrigérez 2 heures ou jusqu'à ce que la soupe soit froide. Décorez de quelques cubes de concombres et poivrons grillés et présentez avec les tranches de pain grillés.

Sauce pesto



Pour préparer le pesto, il faut travailler l'ensemble des ingrédients au pilon ou au mixeur dans les proportions suivantes :

- **50 g d'herbe fraiche (sauge, basilic, ail des ours, orties…)**
- **75 g de parmesan ou pecorino (mais on peut essayer avec tout types de fromages secs et plutôt charpenté, à râper)**
- **75 g de pignons de pin ou d'amandes émondées ou de noix**
- **½ gousse d'ail**
- **Huile d'olive ou de noisettes ou de sésame ou de noix**
- **Sel, poivre**.

- **Préparation 15 min**
- **Rendement 500 ml (2 tasses)**
- **Se congèle**

Ingrédients :

- 50 g (3 tasses) de basilic frais, tassés
- 50 g (1/2 tasse) de noix de pin grillées
- 35 g (1/2 tasse) de fromage parmesan frais râpé
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 2 gousses d'ail, coupées en morceaux
- 250 ml (1 tasse) d'huile d'olive, environ

Préparation

- Au mélangeur personnel muni de la lame à mélanger, broyez tous les ingrédients jusqu'à ce que la consistance soit crémeuse et légèrement granuleuse. Salez. Le pesto se conserve 2 semaines dans un contenant hermétique au réfrigérateur ou 6 mois au congélateur. Ajoutez une fine couche d'huile à la surface du pesto pour empêcher l'oxydation.
- Accompagne les pâtes évidemment, à rajouter dans un risotto, sur des tartines grillées
- Pensez à le congeler en petite quantité (bac à glaçons) portionnable

Recette magique 3 en 1 du pancake-blinis-beignet

Ingrédients

- 1 œuf
- 1 yaourt nature
- 100 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique un 1 sachet entier
- 1 pincée de sel
- **1 c. à soupe de sucre (si recette sucrée)**

Préparation

Mélangez l'œuf et le yaourt puis ajoutez la farine et la levure, puis une pincée de sel

Si vous faites des blinis, déposez dans une grande poêle préalablement huilée, plusieurs grosses cuillères à soupe de pâte, en les séparant bien. Cuire à feu moyen 30 s puis retournez

Si vous faites des pancakes, rajoutez dans la pâte 1 c. à soupe de sucre, et de la vanille/ou fleur d'oranger/ou rhum

Cuire de la même manière mais en calibrant avec une louche. **Couvrir** et laissez cuire 1 mn de chaque côté à feu moyen

Si vous faites des beignets de fleur d'acacia, rajoutez dans la pâte 1 c. à soupe de sucre, et de la vanille/ou fleur d'oranger/ou rhum, et détendre la pâte avec un peu de lait pour qu'elle soit enrobante pour les fleurs.

Trempez les fleurs d'acacia dans la pâte et les faire frire à feu moyen, quand c'est doré, les égoutter sur un papier absorbant et saupoudrez de sucre glace. A servir tiède avec une chantilly maison et quelques fraises ou framboises.

Flan libanais

- 750 ml de lait entier
- 45 g de maïzena
- 50 g de sucre
- 2 c. à soupe de fleur d'oranger
- 1 c. à soupe d'eau de rose
- Pistaches hachées
- Sirop de sucre (autant d'eau que de sucre porté à ébullition)

Cuire à feu très doux, en remuant sans cesse, le lait + le sucre + la maïzena (préalablement dilué dans du lait) + les eaux de fleurs.

Quand le mélange épaissi, le verser dans des ramequins et laissez refroidir jusqu'au lendemain.

Arrosez d'1 c. à café de sirop et des pistaches concassées.

Crackers aux graines

INGREDIENTS

- 60 g d'un mélange de graines (tournesol, lin, courge, sésame, chanvre...)
- 15 g de graines de chia
- 50 g d'eau
- 50 g de gros flocons d'avoine
- 15 g (ou une cuillère à soupe) d'huile d'olive
- 1 c. à café de moutarde
- Assaisonnement : 1/2 c. à café de fleur de sel, du poivre, du paprika fumé, des herbes ...

INSTRUCTIONS

Commencez par mélanger les graines avec les graines de chia et l'eau, laissez poser 10 minutes, les graines de chia vont gonfler.

Préchauffez le four à 180°C.

Ajoutez ensuite les flocons d'avoine, l'assaisonnement, la moutarde, l'huile. On mélange à la cuillère à soupe une minute (à peine) puis on verse le tout sur une feuille de papier cuisson.

On recouvre d'une autre feuille de papier cuisson, on appuie un peu sur la pâte avec sa paume de main pour l'étaler légèrement et pouvoir rabattre les deux feuilles, côté par côté afin d'obtenir un rectangle de 20X30cm, la vidéo est plus parlante. Étalez bien la pâte au rouleau à pâtisserie jusque dans les coins et bords des feuilles de cuisson, en butée.

Retirez la feuille du dessus délicatement ; si la pâte accroche, on remet la feuille de papier cuisson, on repasse un peu sa main dessus et on redécolle délicatement. Pré-découpez avec un couteau (ou non) vos crackers puis enfournez 16 à 20 minutes en surveillant, ils doivent être dorés, c'est 20 minutes chez moi mais ça peut varier suivant les fours. Laissez vos crackers refroidir 10 minutes ou plus dans le four complètement éteint et ouvert avant de "casser" à la main.

NOTES

Comme les autres, ces crackers se gardent plusieurs semaines dans une boîte en fer s'ils sont parfaitement cuits ; ils restent très croustillants.