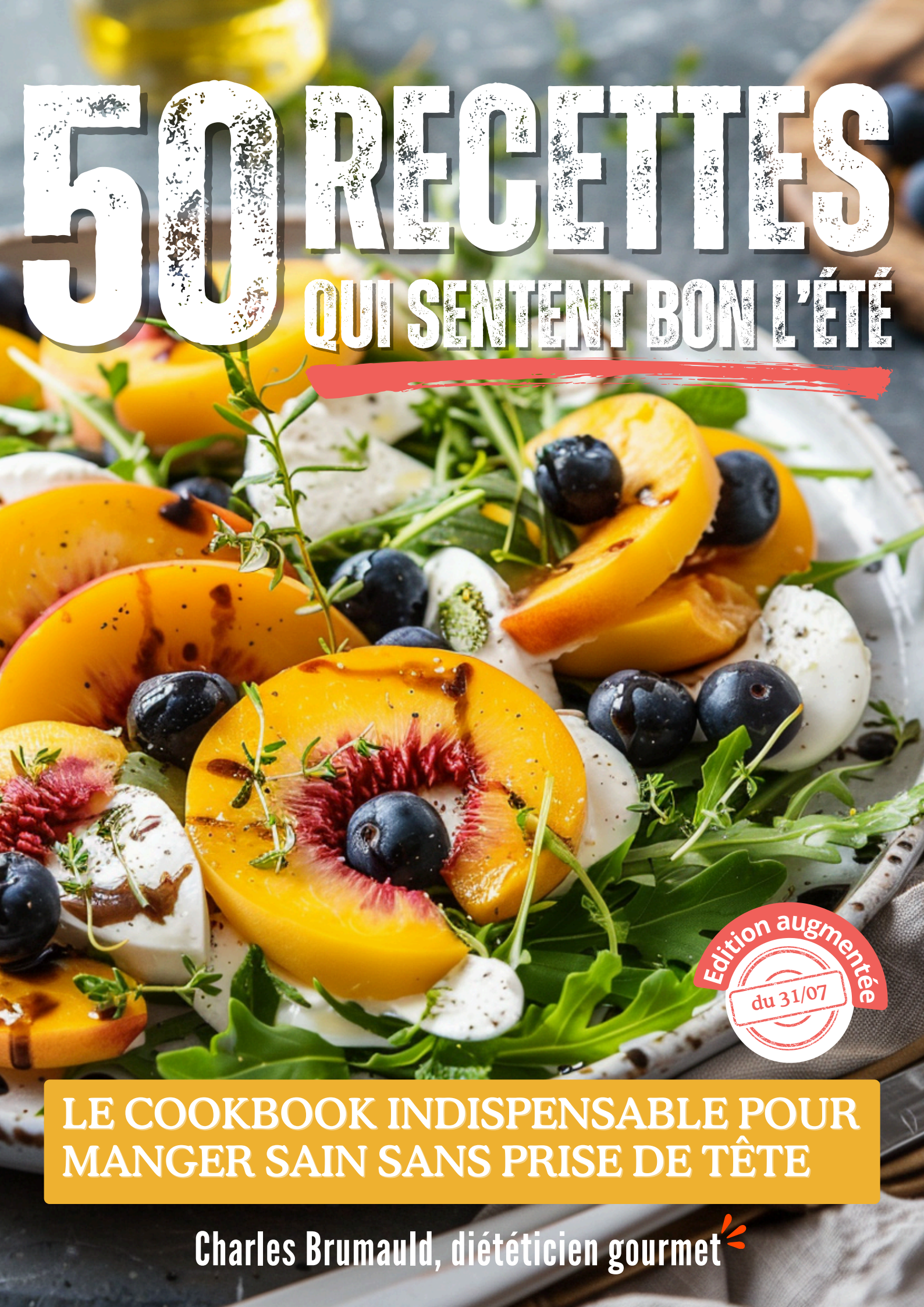
50 RECETTES

QUI SENTENT BON L'ÉTÉ



Edition augmentée du 31/07

LE COOKBOOK INDISPENSABLE POUR MANGER SAIN SANS PRISE DE TÊTE

Charles Brumauld, diététicien gourmet

© 2025 – Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. Charles Brumauld est l'auteur et le seul titulaire des droits afférents à ce livre numérique. Toute utilisation, reproduction ou diffusion du contenu, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.

Les informations, idées et recettes présentées dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif.
Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement personnalisé par un professionnel de santé qualifié.



On va se régaler !

🍉 Bienvenue dans votre été des "3 F" :

FRAIS - FACILE - FLEMME

Vous avez envie de bien manger cet été sans passer vos journées en cuisine ? Vous êtes au bon endroit. Pas besoin d'avoir un Thermomix ou de la motivation : ici, on mange bien sans transpirer.

Ce Cookbook a été pensé pour celles et ceux qui veulent des recettes simples, rapides et sans prise de tête, quand il fait chaud, qu'on n'a pas d'idées, le temps… ou juste pas l'envie.

Au programme : 50 recettes estivales ultra-faciles, zéro cuisson pour la plupart, peu d'ingrédients, et surtout beaucoup de fraîcheur et de plaisir. Tartinades, apéros express, salades complètes, wraps malins, desserts glacés, boissons cool sans alcool : de quoi varier sans jamais galérer.
Et en bonus, vous trouverez aussi des astuces culinaires et digestives, ainsi qu'un petit défi fun à partager si le cœur vous en dit !

🎯 Objectif : bien manger, sans stress, sans four, et sans culpabiliser.

Prête.s ? Plongeons ensemble dans l'été, votre été "FFF".

Pourquoi cet ebook ?

- parce que ça fait 6 ans que mes patientes me demandent chaque semaine des recettes simples et applicables **dans la vraie vie** (stop la procrastination, Charly!);

- parce que j'avais envie d'assembler dans un mixeur mes compétences rédactionnelles de journaliste curieux et de diététicien gourmet dans un seul et même support;

- parce que ce, vu la "situation", pas trop le choix de tenir compte des recommandations du rapport EAT-Lancet de 2019, qui dessine ce que pourrait être **une alimentation bonne pour la santé humaine ET soutenable pour la planète** : plus végétal, plus local, plus joyeux aussi;

- parce que je ne suis pas chef (même si j'ai eu 15/20 en technique culinaire au BTS diététique), et que je sais qu'au quotidien, on assemble plus qu'on ne cuisine;

– parce que les livres de recettes bien intentionnés mais qu'on n'ouvre jamais, on en a déjà plein les étagères ! Moi le premier !

– parce que j'aime l'idée qu'avec 3/4 ingrédients bien inspirés, on puisse composer une assiette colorée, belle à voir, à la fois bonne pour les papilles et la santé.

Je vous souhaite une lecture gourmande, attentionnée, picoreuse ?

Charles.

Au menu :

05 Apéros & Dips express

17 Salades ultra fraîches

32 Les plats qui voyagent bien !

41 Desserts & snacks d’été

50 Les tartines surprenantes

59 Les boissons subtiles de l’été

68 Les bonus exclusifs when “le placard est aussi vide que l’estomac”

72 ...SURPRISE !

83 ...SURPRISE...ENCORE !


A table !
LES APÉROS ET DIPS

1.Tartinade de feta fouettée & citron

Ingrédients :

- 150 g de feta
- 2 c. à s. de yaourt grec nature
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- Option : poivre, zeste de citron, herbes fraîches (origan, thym, menthe)



Comment faire :

1.Mettez la feta émiettée dans un mixeur avec le yaourt, le jus de citron et l'huile.

2.Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse.

3.Goûtez et ajustez avec un peu de poivre ou du zeste de citron si envie.

4.Servez frais avec du pain grillé, des crudités ou en base de wrap.

Pas de mixeur ? Écrasez à la fourchette, ça marche aussi (texture plus rustique, mais tout aussi bon).

Variante : Ajoutez un peu de miel ou de piment si vous aimez les contrastes sucré/salé ou relevé.

Comment : sur un pain pita grillé ou pain complet toasté, avec des crudités, ou en topping sur un bowl de quinoa + légumes rôtis

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
2 à 4 personnes

2.Caviar d’aubergines minute (façon syro-libanaise)

Ingrédients :

- 200 g d’aubergines grillées surgelées (décongelées)
- 1 c. à s. de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 petite gousse d’ail (ou ail en poudre pour les jours de flemme)
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- Option : sel, poivre, cumin ou paprika doux



Comment faire :

1.Mettez tous les ingrédients dans un mixeur (ou bol + fourchette si mixeur en grève)

2.Mixez jusqu’à obtenir une texture lisse ou légèrement rustique, selon vos goûts (personnellement, j’aime bien quand il reste de petits morceaux).

3.Ajustez l’assaisonnement, servez frais avec un filet d’huile d’olive sur le dessus.

Vous pouvez aussi le faire avec des aubergines à griller, vous-même. Mais attendez bien qu’elles refroidissent !

Pas de tahini ? Essayez avec un peu de yaourt grec ou de fromage frais.

Variante : un peu de cumin, paprika fumé ou herbes fraîches (persil, coriandre) pour twister le goût.

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
2 à 4 personnes

3.Dip petits pois & menthe

Ingrédients :

- 300 g de petits pois surgelés
- 250 g de ricotta (ou fromage frais type St Môret)
- 1 petite gousse d'ail (ou 1 c. à c. d'ail en poudre)
- 1 poignée de menthe fraîche
- 2–3 c. à s. de jus de citron
- 1–2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre



Comment faire :

1.Faites cuire les petits pois 2 à 3 min à l'eau bouillante salée, égouttez, puis rincez à l'eau froide ou plongez-les dans de l'eau glacée pour fixer leur couleur bien verte.

2.Mixez avec la ricotta, l'ail, la menthe, le jus de citron et l'huile jusqu'à obtenir une texture crémeuse.

3.Salez, poivrez, ajustez selon vos goûts.

Vous pouvez remplacer la moitié de la ricotta par du fromage frais. Sans ail, c'est très bon aussi!

Version veggie : remplacez la ricotta par de la purée d'amandes (blanche).

À servir avec ?

- Crudités croquantes (carotte, concombre, radis)
- Crackers, pita grillée ou pain complet
- En base de wraps ou dans une salade bowl

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
3 à 4 personnes

4. Bouchées d'aubergines vapeur sauce secrète

Ingrédients :

- 2 aubergines chinoises (ou françaises)
- 3 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s d'huile de colza
- 1 c.à.s d'huile de sésame torréfié
- 1 c.à.s de vinaigre de riz (ou vinaigre de cidre doux)
- 1 c.à.s de sucre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 petit piment rouge (ou quelques flocons)
- 1 cébette émincée
- Topping : graines de sésame



Les aubergines chinoises ? Cette variété fine et allongée est parfois cultivée en France, mais on ne la trouve pas partout. Vous pouvez les remplacez par des aubergines "classiques", en les pelant partiellement si la peau est épaisse, et en allongeant un peu le temps de cuisson vapeur (12 à 15 min max).

Comment faire :

1.Préparez les aubergines : Coupez les aubergines en tronçons d'environ 10 cm sur 2 cm. Salez légèrement, puis cuisez-les à la vapeur environ 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais encore un peu fermes (elles ne doivent pas s'écraser). Laissez tiédir.

2.La vinaigrette : Hachez finement l'échalote, l'ail et le piment. Dans un bol, mélangez-les avec la sauce soja, les huiles, le vinaigre et le sucre.

3. Dressage : Disposez les aubergines dans une assiette creuse, nappez généreusement de vinaigrette. Parsemez de cébette et de graines de sésame juste avant de servir. C'est encore meilleur après 30 min au frais.

Tips : on peut les servir froides en entrée ou en apéro. Ou sinon, les poser sur un riz vinaigré plutôt pour un plat.

J'ai découvert cette recette au restaurant *Horiz*, situé rue Volta, à Paris. J'y suis retourné 4 fois de suite uniquement pour ces aubergines. Est-ce que j'ai légèrement insisté pour connaître tous les secrets ?
Peut-être bien !

Préparation
Environ 20 min

Pour ?
3 personnes

5.Rillettes de sardines & câpres

Ingrédients :

- 1 boîte de sardines à l'huile (env. 120–130 g égouttées)
- 100 g de fromage frais type St Môret
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. de câpres (égouttées)
- Poivre
- Option : herbes fraîches (aneth, ciboulette) ou zeste de citron. Moi j'aime la coriandre



Comment faire :

1.Égouttez les sardines et écrasez-les à la fourchette dans un bol.

2.Ajoutez le fromage frais, le citron et les câpres.Mélangez jusqu'à consistance homogène.

3.Poivrez selon votre goût, ajoutez éventuellement un peu d'herbes fraîches.

Pas de câpres ? Essayez avec des cornichons hachés ou un peu de moutarde douce pour le twist.

Version veggie : remplacez les sardines par des haricots blancs cuits écrasés + 1 feuille d'algues nori + du citron.

À servir avec ? Elles se marient très bien avec des crackers, du pain noir (aux graines) et bien sûr avec des crudités (batonnets de concombre et radis..).

Ps : depuis le scandale du thon en boîte et jusqu'à nouvel ordre, je préfère ne plus mettre en avant des recettes à base de thon.

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
3 à 4 personnes

6.Tartinade de lentilles corail & cumin

Ingrédients :

- 100 g de lentilles corail crues
- 1 c. à c. de cumin moulu
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de jus de citron
- Sel, poivre
- Option : paprika doux ou piment doux pour relever



Comment faire :

1.Faites cuire les lentilles corail dans 3 fois leur volume d'eau pendant 10–12 min (elles doivent être bien tendres). Égouttez et laissez refroidir.

2.Mixez-les avec l'huile d'olive, le citron, le cumin, sel, poivre et épices au choix.

3.Ajustez la texture avec un peu d'eau ou d'huile si besoin.

Attention : Cette tartinade épaissit en refroidissant : ajoute un peu d'eau chaude au moment de servir si besoin.

À servir avec ? En dip dans une assiette apéritive (miam, avec des poivrons crus), crackers au sarrasin ou dans un bowl, sur le bord de l'assiette.

J'ai pensé à vous ! Certain.e.s n'aiment pas l'ail et ne digèrent pas bien les pois chiches. Donc, là, pas d'ail + les lentilles corail = les légumineuses moins riches en Fodmap's, des types de glucides qui peuvent fermenter dans les intestins sensibles.

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
3 à 4 personnes

7.Tzatziki express allégé

Ingrédients :

- 1/2 concombre (env. 150 g)
- 200 g de yaourt grec nature (ou skyr ou fromage blanc)
- 1 petite gousse d'ail râpée ou hachée très finement
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 2 c. à s. de menthe fraîche ciselée
- Sel, poivre
- Petit twist : le zeste de citron, miam.



Comment faire :

1.Râpez le concombre, salez légèrement et laissez dégorger 10 minutes dans une passoire*. Essorez bien.

2.Mélangez avec le yaourt, l'ail, le citron, l'huile.

3.Salez, poivrez, ajustez en citron selon votre goût. Servez frais. La menthe ciselée = au dernier moment, sinon, ça peut noircir.

***pourquoi ?** Le concombre = le légume le + riche en eau (96,8 %). Le laisser dégorger ou l'essorer dans un torchon propre, c'est LE truc pour éviter que votre tzatziki ne relâche de l'eau 2h après. Et on gagne en texture !

30 minutes à 1h au frais, à couvert
→ les saveurs s'entremêlent, la , texture se raffermit, c'est bien meilleur !

Tips : utiliser de l'ail râpé ou pressé (pas haché) et laissez-le infuser 10 min dans le citron avant de mélanger.
→ ça évite l'amertume.

Préparation
5 minutes maximum !

Pour ?
3 à 4 personnes

8.Beurre de haricots blancs à l'ail rôti

Ingrédients :

- 1 boîte de haricots blancs (env. 250 g égouttés)
- 2 à 3 gousses d'ail rôti (ou 1 c. à c. d'ail rôti en purée)
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. d'eau (ou plus selon texture)
- Sel, poivre
- Option : herbes (thym, romarin), piment doux, cumin



Comment faire :

1.Coupez le haut d'une tête d'ail, arrosez d'huile, enfournez 20–25 min à 180 °C jusqu'à ce que l'ail soit fondant. Pas le temps ? Utilisez de l'ail rôti en bocal ou à l'huile (en épicerie fine ou bio).

2.Mixez les haricots blancs égouttés avec l'ail rôti, le citron, l'huile, l'eau.

3.Ajustez la texture (ajoutez un peu d'eau si trop dense), salez et poivrez à votre goût. 30 minutes au frais, voire 1 heure, attention, la texture se raffermit au fur et à mesure.

Focus texture : on veut du lisse ! Pas du granuleux ! Prenez le temps de mixer au moins 1 à 2 minutes. Ajoutez un peu d'eau tiède si la purée est trop dense.

Pourquoi l'ail rôti ? L'ail cuit devient fondant, légèrement sucré et plus digeste que cru. Mais, ça demande de la cuisson, à vous de voir selon vos envies et le temps dont vous disposez !

Cuisson et préparation

25 minutes + 5 minutes.

Pour ?

2 à 4 personnes



D’où ça vient ? La muhammara est une tartinade originaire du nord de la Syrie, plus précisément de la ville d’Alep. Son nom vient de l’arabe "ahmar" qui signifie rouge, en référence à sa couleur flamboyante due aux poivrons et au piment doux. Un mezze de qualité !

9.Muhammara express (dip aux poivrons & noix)

Ingrédients (2 pers) :

- 150 g de poivrons rouges grillés (en bocal ou surgelés décongelés)
- 60 g de cerneaux de noix
- 1 c. à s. de chapelure (ou pain rassis mixé)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d’huile d’olive
- 1/2 c. à c. de cumin moulu
- 1/4 c. à c. de piment doux (ou plus si vous aimez)
- Sel, poivre

Préparation

5 à 6 minutes.

Comment faire :

1.Égouttez bien les poivrons grillés.

2.Mixez tous les ingrédients ensemble jusqu’à obtenir une pâte lisse. Personnellement, j’ai investi dans un bon mixeur car je préfère la texture lisse (cf les noix).

3.Goûtez, ajustez en citron, sel ou piment. Servez avec un filet d’huile d’olive sur le dessus et des crackers.

Les poivrons vous provoquent des inconforts ?
Pelez-les, épépinez-les et retirez le placenta (la partie blanche à l’intérieur du poivron). La cuisson les rend + digeste. Sinon, remplacez par des carottes rôties et refroidies. Ajoutez une touche de citron + paprika fumé pour un twist épicé, mais sans piquant.

10.Crème de feta à la betterave

Ingrédients :

- 130 g de betterave cuite
- 200 g de feta
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 3–4 branches de persil plat
- ½ c. à c. d'aneth séché

Version végétalienne :
Remplacez la feta par 100 g de tofu soyeux ou 120 g de yaourt végétal épais (type yaourt de soja nature) + 1 c.a.s de purée de noix de cajou ou d'amandes (renforce le crémeux).



Comment faire :

1.Coupez grossièrement la betterave et émiettez la feta.

2.Placez tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur : betterave, feta, ail, citron, huile. Mixez par impulsions jusqu'à obtenir une texture bien lisse et crémeuse.
→ Vous pouvez racler les bords une fois ou deux pour que tout soit bien incorporé.
Goûtez : ajustez en citron si vous aimez plus de peps, ou en herbes (à rajouter en dernier moment, car le persil frais est sensible à l'oxydation) selon votre préférence.

Tips : Pour une texture plus souple, ajoutez 1 c. à s. de yaourt grec.

Tips : Pour une version plus douce, utilisez seulement 100–150 g de feta et complétez avec du fromage frais.

A servir : en apéro, en dip avec des crudités (concombre, carotte, radis, endive…) ou du pain pita, des crackers, du pain grillé. Sinon, en base de sandwich ou wrap, à la place de la mayo ou du houmous (pour changer un peu).
J'insiste un peu : bien frais, c'est top !

Préparation
3 minutes.

Pour ?
3 personnes

Mise à jour du 18/07 : surprise !

11.Poivronnade gourmande

Ingrédients :

- 130 g de pois chiches cuits
- 1 poivron jaune
- 100 g de feta
- 1 c. à s. de tahini
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- ¼ de jus de citron jaune
- 1 petite gousse d'ail
- Épices : ¼ c.à.c de cumin, de paprika, de curcuma
- Sel et poivre du moulin

Version végétalienne : remplacez la feta par du tofu lactofermenté citron-olive ou un peu de yaourt végétal + levure maltée.

Comment faire :

1.Faire rôtir le poivron entier à 200°C (25-30 min), jusqu'à ce que la peau cloque.

2.Le mettre dans un bol couvert pour 10 min (effet vapeur pour retirer la peau plus facilement). Laissez refroidir. Epépinez.

3. Mixer le poivron pelé avec le reste des ingrédients, jusqu'à texture lisse.

4.Goûter, ajuster le sel / citron / tahini si besoin.

🔥 **Topping :** un filet d'huile d'olive, du zaatar*, quelques amandes effilées ou des pignons grillés.



Le Zaatar ? Le zaatar, c'est une plante : une variété de thym sauvage ou d'origan (selon les régions du Moyen-Orient). Mais en cuisine, quand on parle de zaatar, on parle surtout du mélange d'épices à base de cette herbe (thym/origan + sumac + sésame + sel...).

✨ **La flemme ?** Utilisez des poivrons grillés en bocal si vous n'avez pas le temps. C'est ce que je fais 90 % du temps, cf "charge mentale", cf "peu de ressources", cf "faut que ça aille vite". En bocal, les prix commencent à 1,70 euros les 180 g, mais on trouve rarement du poivrons jaune ! A vous d'ajuster/varier avec le Muhammara en page 13.

Préparation
3 minutes ou... 30 !

Pour ?
3 personnes


Colore, la vie !
LES SALADES BIEN FRAICHES

11.Taboulé de chou-fleur cru, menthe & citron

Ingrédients :

- 1 petit chou-fleur (ou 1/2 gros, env. 300–350 g de fleurettes)
- 1/2 concombre
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 1/2 bouquet de persil plat
- Le jus d'1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Option : 1 tomate bien mûre ou quelques graines de tournesol



Comment faire :

1.Rincez le chou-fleur, détachez les fleurettes et mixez-les brièvement au robot pour obtenir une texture type "semoule" (ou râpez si vous n'avez pas de mixeur, ce que je fais, je préfère cette texture).

2.Coupez le concombre (et la tomate si vous l'ajoutez) en tout petits dés.

3.Ciselez finement la menthe et le persil.

4.Mélangez le tout dans un grand saladier, puis ajoutez le jus de citron, l'huile, sel et poivre.

5.Laissez reposer 10 à 15 min au frais pour que les saveurs se développent.

Variante : avec du brocoli, car le chou-fleur = jusqu'en mai, même si on en trouve aussi l'été. Pour contrer son amertume, rajoutez quelques raisins secs et une c.à.c de miel du Pays.

Version + protéinée : rajoutez 50 g de pois chiches égouttés et 20 g de graines de courge/tournesol, par personne.

Préparation

5 à 7 min

Pour ?

3 personnes

12. Salade fattouche mais en + simple

Ingrédients :

- 1/2 concombre
- 2 tomates mûres
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 pita ou 1/2 pain libanais (ou pain complet grillé)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1/2 c. à c. de sumac (épice rouge acidulée typique)
- 1 très belle poignée de persil plat ou de menthe
- Sel, poivre



Fattouche ? La fattouche (ou fattoush) est une salade originaire du Liban, que l'on retrouve aussi en Syrie et dans d'autres pays du Levant. Elle fait partie des mezze, ces petits plats à partager qui ouvrent le repas. Son nom vient du mot arabe "fatteh", qui signifie "émietter" — en référence au pain pita grillé ou frit que l'on ajoute pour le croquant.

Comment faire :

1.Faites griller le pain pita au four ou grille-pain jusqu'à ce qu'il soit doré et croustillant, puis cassez-le en morceaux.

2.Coupez le concombre et les tomates en petits dés, émincez finement l'oignon rouge.

3.Dans un grand bol, mélangez les légumes avec le citron, l'huile, le sumac et les herbes ciselées.

4. Ajoutez le pain pita juste avant de servir pour qu'il reste croustillant. Imbibez vos narines, dégustez.

Tips de "connaisseurs" : Épépinez les tomates pour éviter une salade détrempée + laissez mariner les légumes 5 à 10 minutes dans la vinaigrette pour exhaler les saveurs.

Pas de sumac ? Fabriquez un ersatz vous-même : Mélangez 1 c. à c. de zeste de citron + 1/2 c. à c. de jus de citron + 1 pincée de sel + 1 pincée de paprika doux = on retrouve le côté zeste d'agrumes séché, avec un fond légèrement boisé.

Préparation

5 à 7 min

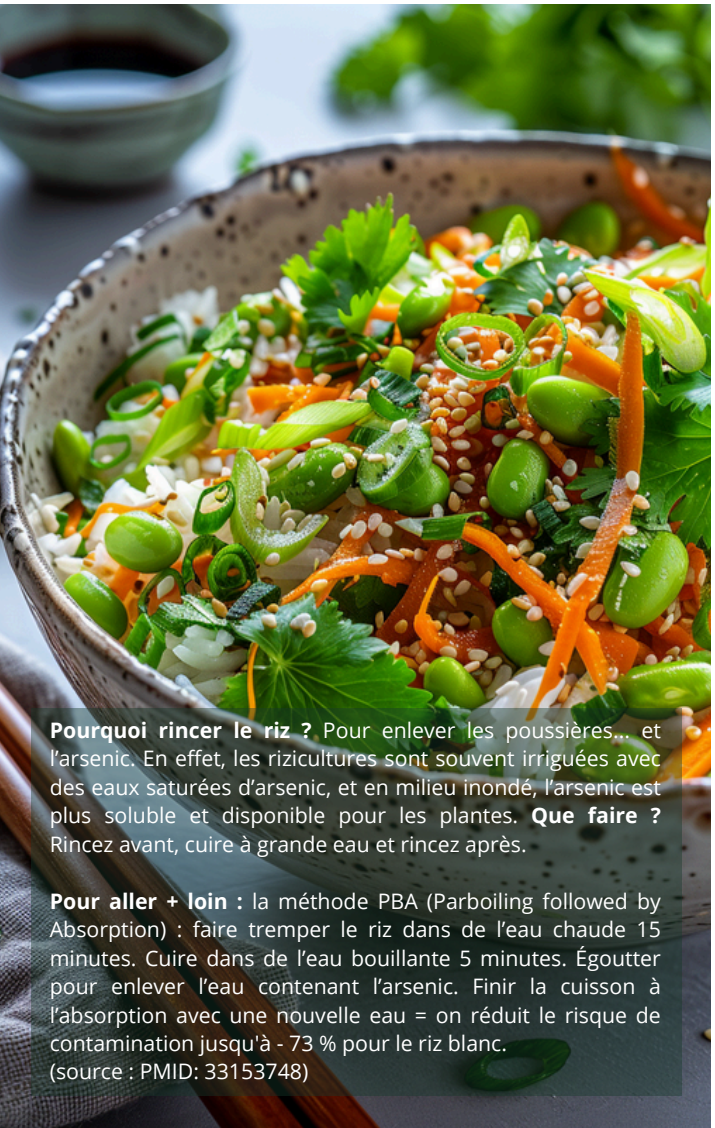
Pour ?

2/3 personnes

13.Salade de riz, edamame, carottes râpées & sauce sésame

Ingrédients :

- 120 g de riz basmati
- 150 g d'edamame (surgelés, déjà écossés)
- 1 à 2 carottes
- 1 c.à.s de graines de sésame + idem d'huile de sésame grillé
- 1 c.à.s de sauce soja
- 1 c.à.s de jus de citron ou vinaigre de riz
- 1 c.à.c de sirop d'érable ou miel
- Options : oignon nouveau, coriandre fraîche, algues en paillettes



Pourquoi rincer le riz ? Pour enlever les poussières... et l'arsenic. En effet, les rizicultures sont souvent irriguées avec des eaux saturées d'arsenic, et en milieu inondé, l'arsenic est plus soluble et disponible pour les plantes. **Que faire ?** Rincez avant, cuire à grande eau et rincez après.

Pour aller + loin : la méthode PBA (Parboiling followed by Absorption) : faire tremper le riz dans de l'eau chaude 15 minutes. Cuire dans de l'eau bouillante 5 minutes. Égoutter pour enlever l'eau contenant l'arsenic. Finir la cuisson à l'absorption avec une nouvelle eau = on réduit le risque de contamination jusqu'à - 73 % pour le riz blanc.
(source : PMID: 33153748)

Comment faire :

1.Rincez le riz (2 fois, svp*), puis faites -le cuire à grande eau*, et laissez refroidir. Faites aussi cuire les edamame 4–5 min dans l'eau bouillante, égouttez.

2. Râpez les carottes, hachez l'oignon nouveau si vous avez choisi cette option.

3. Préparez la sauce en mélangeant huile de sésame, sauce soja, citron et sirop d'érable ou miel.

4. Assemblez riz, edamame, carottes, puis versez la sauce, mélangez bien. Ajoutez les graines de sésame et les herbes au moment de servir.

Tips dégustation : salade assez fibreuse, portez votre attention à la mastication pour faciliter la digestion.

Pas d'edamame ? Remplacez-les par des pois chiches ou des dés de tofu grillé. Cette salade = parfaite pour une lunchbox ou un dîner léger mais nourrissant.

Préparation
7 à 10 min

Pour ?
2/3 personnes

14. Salade de lentilles, carottes râpées, cumin & coriandre

Ingrédients :

- 100 g de lentilles
- 2 carottes moyennes
- 1/2 c. à c. de cumin moulu
- 1 poignée de coriandre fraîche* (ou persil si vous préférez)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Option : graines de tournesol ou de sésame pour le topping



Vous ne supportez pas la coriandre ? C'est génétique !
Le gène OR6A2, qui code un récepteur olfactif sensible à certains aldéhydes* présents dans la coriandre, est en cause. Quand ce gène est actif, il accentue la perception de molécules à l'odeur savonneuse. Résultat : pour environ 10 % des gens, surtout d'origine européenne, la coriandre devient immangeable.

* Les aldéhydes = une famille de composés organiques souvent responsables d'odeurs très marquées. Ici, les (E)-2-alkénals, qui ont une odeur cireuse, savonneuse ou grasse, perceptible même à très faibles concentrations.

Comment faire :

1.Rincez et faites cuire les lentilles dans de l'eau bouillante (20–25 minutes, ou 16 à 20 minutes si vous les avez fait pré-tremper la nuit). Égouttez, rincez à l'eau froide et laissez tiédir.

2. Râpez les carottes, ciselez la coriandre.

3. Dans un saladier, mélangez lentilles, carottes, coriandre. Ajoutez cumin, citron, huile, sel et poivre.

4. Mélangez délicatement et laissez reposer 5–10 min pour que les saveurs discutent ensemble.

Tips texture : Ne prolongez pas la cuisson des lentilles : elles doivent être tendres mais pas en purée (sauf en cas d'intestins sensibles, car la cuisson attendrit les fibres).

"**Je veux une salade qui me cale !"**
Ok ! Ajoutez un œuf dur, une tranche de chèvre frais ou une cuillère de yaourt citronné (avec les zestes dessus, miam).

Préparation
25 à 30 min

Pour ?
2 personnes

15. Salade quinoa crousti protéinée

Ingrédients :

- 100 g de quinoa (poids cru)
- 1 courgette moyenne
- Le jus d'1 citron
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 30 g d'amandes effilées ou concassées
- 1 poignée de persil ou de menthe fraîche
- Sel, poivre
- 1 à 2 oeufs bio (catégorie 0 si possible ou filière Bleu-Blanc-Coeur)



+ d'orga : faites cuire le quinoa et l'oeuf dur à l'avance. Gardez les tâches de découpe en dernière minute, pour préserver les vitamines sensibles à l'oxydation, à la chaleur, et à la lumière. Par exemple, le persil frais, 177 mg de vitamine C aux 100 g, mais si vous le coupez 3 jours avant, vous diminuez drastiquement sa teneur en vitamine C, c'est dommage !

Comment faire :

1.Rincez le quinoa 2 fois pour retirer son amertume (découvrez dans cette édition les secrets de cuisson d'un quinoa gourmand). Faites cuire le quinoa dans deux fois son volume d'eau pendant 12–15 min. Égouttez, laissez tiédir. Pendant ce temps, faites cuire les oeufs dans de l'eau bouillante : 8 minutes une fois que l'eau bouille (désolé pour cette forme verbale, mais en même temps, c'est du subjonctif présent, pas de l'indicatif !)

2. Râpez la courgette crue (grosse râpe) et pressez-la légèrement pour enlever l'excès d'eau. Sinon, + simple, en rondelles.

3. Dans un saladier, mélangez le quinoa, la courgette, le jus de citron, l'huile, les amandes et les herbes ciselées.

4. Salez, poivrez, ajustez l'acidité selon votre goût. Servez frais ou à température ambiante.

+ de goût : Faites torréfier les amandes à sec 3 min à la poêle pour encore plus de croquant et de parfum.

Préparation

25 à 30 min

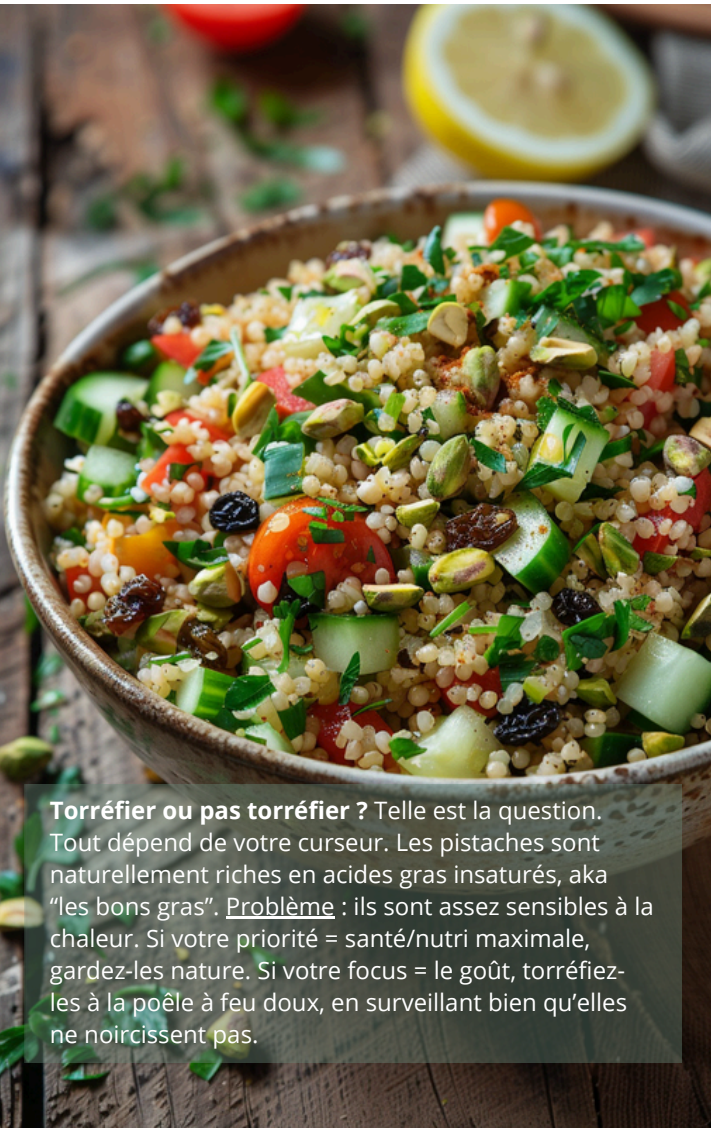
Pour ?

2 personnes

16. Taboulé sucré salé

Ingrédients :

- 200 g de boulgour
- 60 g de raisins secs
- 60 g de pistaches émondées non salées (non torréfiées)
- 1 grosse tomate mûre
- 1/2 concombre
- Le zeste et jus d'un citron bio
- 1 belle poignée de persil plat + idem de menthe fraîche
- 1/2 c.à.c de cannelle en poudre
- 1/2 c.à.c de poivre 7 épices
- 1 c.à.c de miel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel et poivre



Torréfier ou pas torréfier ? Telle est la question. Tout dépend de votre curseur. Les pistaches sont naturellement riches en acides gras insaturés, aka "les bons gras". Problème : ils sont assez sensibles à la chaleur. Si votre priorité = santé/nutri maximale, gardez-les nature. Si votre focus = le goût, torréfiez-les à la poêle à feu doux, en surveillant bien qu'elles ne noircissent pas.

Comment faire :

1.Rincez et faites cuire le boulgour dans l'eau bouillante : 1 volume de boulgour, pour 3 volumes d'eau. Perso, je fais comme le quinoa. Je l'arrête ultra al dente, je le retire du feu, couvercle dessus 5 minutes et miam, de bons grains dodus ! Laissez refroidir.

2. Pendant ce temps, à *Vera Cruz* : faites tremper les raisins secs 5 min dans de l'eau chaude, puis égouttez-les. Concassez grossièrement les pistaches non salées (sans les torréfier),

3. Coupez la tomate en petits dés, épépiner si elle est très juteuse. Couper le 1/2 concombre en mini cubes.

4. Lavez et ciselez le persil plat et la menthe fraîche.

5. Dans un grand et beau saladier, mélangez tous les ingrédients, mettez-les au frais, laissez-les discuter 10 minutes de la météo. Inhalez. Dégustez.

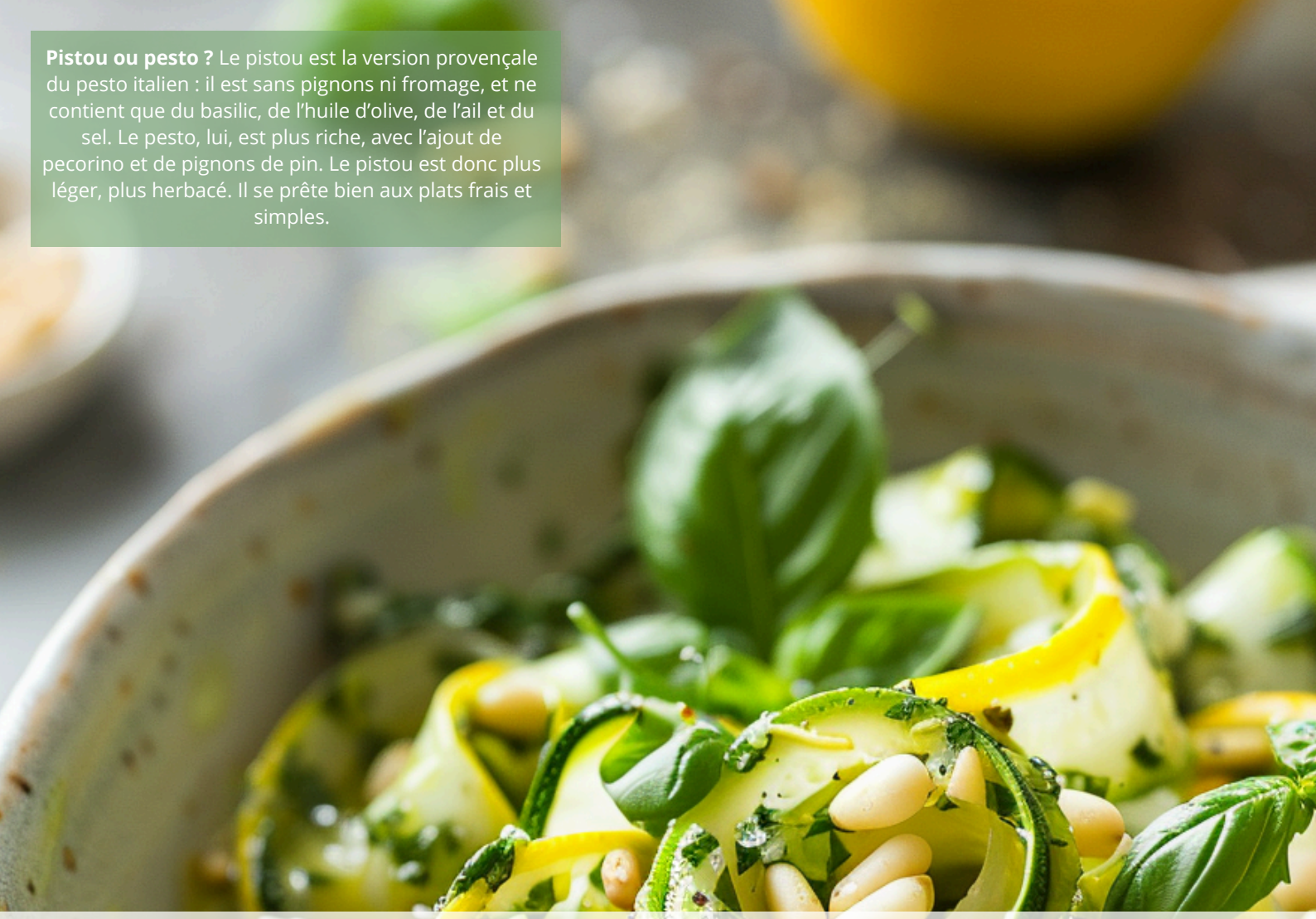
Pas de poivre 7 épices ? Le 4 épices du commerce ira très bien !

Gluten free ? Sarrasin ou quinoa !

Préparation
15 min

Pour ?
4 personnes

Pistou ou pesto ? Le pistou est la version provençale du pesto italien : il est sans pignons ni fromage, et ne contient que du basilic, de l'huile d'olive, de l'ail et du sel. Le pesto, lui, est plus riche, avec l'ajout de pecorino et de pignons de pin. Le pistou est donc plus léger, plus herbacé. Il se prête bien aux plats frais et simples.



17. Salade de courgettes crues, pistou & citron confit

Ingrédients (2 pers) :

- 2 petites courgettes bien fermes
- 1/4 de citron confit
- 15 g de pignons de pin (environ 1 bonne c. à soupe)
- 15 g de basilic frais (petit bouquet)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1/2 c. à soupe de jus de citron
- 1/4 gousse d'ail (facultatif)
- Sel, poivre noir fraîchement moulu

Préparation 5 min

Comment faire :

1. Le pistou express : Mixez les pignons, le basilic, l'huile d'olive, le jus de citron, l'ail, une pincée de sel et du poivre jusqu'à consistance onctueuse.
2. Les courgettes : Coupez-les en rubans très fins (à l'économe large, sinon, au spiralizeur).
3. Le citron confit : Émincez très finement le citron confit (en retirant éventuellement un peu de pulpe).
4.On assemble ! Mélangez les courgettes, le citron confit et le pistou. Ajustez l'assaisonnement si besoin.
5. Dressage : Servez frais avec quelques pignons en topping et un peu de zeste de citron.

Pas de citron confit ? Utilisez du zeste de citron et une pincée de fleur de sel.
Tips : faites mariner 15 minutes les courgettes dans le pistou pour les attendrir un peu.

18. Salade de pois chiches au zaatar

Ingrédients :

- 1 boîte de pois chiches (env. 280 g égouttés)
- 2 tomates bien mûres
- 1 c. à s. de tahini (purée de sésame)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de zaatar
- 1 poignée de persil ou coriandre fraîche
- Sel, poivre



Vos intestins sont sensibles aux pois chiches ?
Cela peut être dû à la présence de certains FODMAPs (raffinose et stachyose) et/ou à la richesse en fibres insolubles (cellulose, hémicellulose) des pois chiches. S'ils sont secs, trempez-les 12 h dans l'eau avec 1 c. à c. de bicarbonate et rincez. Dépélliculez leur enveloppe, grain par grain, une fois cuits. Cuisez les à bloc ! Bien jamais *al dente*. Ecumez l'eau de cuisson. Et faites-les cuire avec des plantes carminatives (laurier, graines de cumin ou de fenouil) pour piéger une partie des composés responsables des gaz.

Comment faire :

1.Égouttez et rincez les pois chiches.

2. Coupez les tomates en petits dés, ciselez les herbes.

3. La sauce : dans un bol, mélangez le tahini, le citron, l'huile, un peu d'eau (1 c. à s.) pour créer une sauce crémeuse. Salez, poivrez.

4.Mélangez pois chiches, tomates, herbes, puis versez la sauce par-dessus. Saupoudrez de zaatar juste avant de servir.

5. Observez. Inhalez. Portez à votre bouche, une fois. Observez quelle saveur se dépose sur votre palais.

Pas de zaatar? Pas de problème :) Mélangez origan + sésame + sumac (ou citron râpé) en dépannage.

Variante : des dés de concombre ou de poivron pour plus de croquant.

Pour un apport protéiné ++ : ajoutez un œuf dur, du tofu grillé ou un peu de feta.

Préparation
5 min

Pour ?
2 personnes

19. Concombres façon banchan



Préparation
5 min

Pour ?
2 personnes

"Sometimes you need to eat an entire cucumber", c'est la phrase qu'un créateur de contenu islandais nous enjoignant à manger du concombre, a répété en boucle l'été dernier. A tel point qu'une de ses recettes a provoqué une pénurie dans le pays !
Je vous ai décliné sa recette avec une variante légèrement piquante et colorée avec des options sans piment, car tout le monde ne le tolère pas.

Ingrédients :

- 1 concombre ferme
- 1/2 à 1 c. à s. de gochugaru* (poudre de piment coréen), selon la piquance désirée
- 2 c. à s. de vinaigre de riz
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 1 c. à c. de sucre
- 1 c. à c. d'ail émincé
- 1 c. à c. de graines de sésame
- Oignons verts (aussi appelés ciboules ou cébettes
- Sel

Comment faire :

1.Tranchez le concombre à l'aide d'une mandoline et saupoudrez d'environ 1 c. à c. de sel. Laissez reposer pendant 10 à 15 minutes et égouttez l'excès d'eau.

2. Mélangez ensemble les concombres, le piment, le vinaigre de riz, l'huile de sésame, le sucre, l'ail, les graines de sésame et les oignons verts émincés. Servez, sentez, dégustez, observez.

Tips : Servez aussitôt, ou sinon au frigo, mais max 30 minutes, car le concombre perd de son croquant. Perso, j'aime bien laisser reposer 15 minutes, cela permet au concombre de s'imprégner des saveurs.

Pas de gochugaru ? Aucun problème, du piment rouge ira parfaitement. Sinon, remplacez par 1 c. à s. de paprika doux fumé, 1/2 c. à c. de gingembre râpé et un peu de zeste de citron.

20. Pasta ultra protéinées

Ingrédients :

- 200 à 220 g de fusilli aux lentilles
- 100 g de jeunes pousses d'épinards frais
- 1 grosse poignée de basilic frais
- 200 g de tofu ferme, égoutté
- 4 c. à s. de levure maltée
- 15 g de graines de tournesol
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- Eau de cuisson des pâtes (1 grosse louche à réserver)



Levure maltée, qu'est-ce ? La levure maltée (ou levure de bière inactivée) est une poudre au goût naturellement fromagé et umami. Elle est obtenue à partir de levures cultivées sur de l'orge maltée, puis chauffées pour être inactives. Riche en protéines, en vitamines du groupe B et en fibres, elle est très utilisée en cuisine végétale pour relever les plats ou remplacer le parmesan.

Comment faire :

1.Cuisson des pâtes : Faites cuire les fusilli aux lentilles dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 8 minutes. Avant de les égoutter, réservez une louche de l'eau de cuisson.

2.Passons à la sauce : Dans un blender, mettez les épinards rincés, le tofu, les graines de tournesol, la levure maltée, l'huile d'olive, le basilic et une pincée de sel. Ajoutez un peu d'eau de cuisson réservée et mixez jusqu'à obtenir une sauce verte lisse et crémeuse.

3.Assemblez: Égouttez les fusilli, remettez-les dans la casserole, versez la sauce délicatement et mélangez pour bien enrober les pâtes. Ajustez la texture avec un peu d'eau de cuisson si besoin.

4.Servez immédiatement avec les toppings de votre choix : graines de chanvre ou, mon préféré, des flocons de piment et un filet d'huile d'olive.

Pas de blender ? Mixeur plongeant possible avec un peu plus d'eau.

Ps : 40 g de protéines par portion !

Préparation
9 min

Pour ?
2 personnes

21. Salade “PMMT”*

Ingrédients :

- 2 pêches jaunes bien mûres,
- 1 boule de mozzarella (125 g), déchirée en morceaux
- 50 g de myrtilles fraîches
- 1 c. à s. de jeunes pousses (roquette ou épinards)
- 1 c. à c. de thym frais effeuillé
- 1 c. à s. d’huile d’olive fruitée
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique blanc ou de cidre
- Fleur de sel, poivre du moulin



Comment faire :

1.Lavez soigneusement les myrtilles et pêches. Pelez ces dernières si elles ne sont pas bio et otez le noyau.

2.Coupez les pêches en fines tranches.

3.Déchirez la mozzarella à la main en morceaux irréguliers.

4.Disposez dans deux assiettes : un lit de roquette préalablement triée et rincée, les tranches de pêche, la mozzarella et les myrtilles.

5. Ajoutez le thym frais, arrosez d’huile d’olive et de vinaigre. Salez, poivrez. Servez aussitôt, bien frais.

Version + protéinée : ajoutez des brisures d’amour ou du jambon cru (si vous en mangez).

Pas de thym sous la main ? Dommage, car je trouve que ce herbe avec ce combo donne une note fruitée et florale. Sinon, romarin, menthe ou basilic peuvent convenir, bien sûr !

*Pêches, myrtilles, mozzarella, thym :)

Préparation
3 min

Pour ?
2 personnes

22. La crème de la crème

Ingrédients :

Pour la crème :

- 1 boule de mozzarella (125 g)
- 3 c. à s. de yaourt nature (vache ou végétal)
- 1 gousse d'ail
- 1 belle poignée de basilic frais
- 1 c. à s. de miel
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Le zeste d'un citron bio, sel, poivre

Pour la garniture :

- 150 g de tomates cerises,
- 150 g de cerises fraîches, dénoyautées
- ½ oignon rouge, finement émincé
- Quelques feuilles de basilic
- 2 c. à s. d'huile d'olive + sel

Topping : 20 g de pignons de pin



Comment faire :

1.La crème de la crème : à l'aide d'un mixeur, mixez la mozzarella avec le yaourt, le basilic, l'ail, le miel, l'huile d'olive, le zeste de citron, du sel et du poivre. Vous devez obtenir une texture bien lisse.

2.La salade : dans un beau saladier, mélangez les tomates, les cerises, l'oignon rouge, le basilic et l'huile d'olive. Salez légèrement.

3.Dressage express : étalez la crème de mozza d'abord, dans le fond d'une assiette, déposez le mélange tomates-cerises par-dessus, parsemez de pignons de pin grillés à la poêle.

Servez frais avec des crackers, miam.

Version végétale possible : optez pour une mozzarella vegan et un yaourt végétal nature (soja ou amande, pas coco).

Sensible à l'ail ? Ne restez pas dans votre coin ! Zestez simplement un peu plus de citron ou ajoutez quelques gouttes de vinaigre balsamique blanc.

Préparation
6 min

Pour ?
2 personnes

23. Salade de betterave crue, orange sanguine & fromage de brebis

Ingrédients :

- 1 grosse betterave crue (ou 2 petites)
- 1 orange sanguine (ou orange classique si hors saison)
- 60 g de fromage de brebis (pecorino ou feta émiettée)
- 1 c. à s. de noisettes ou d'amandes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre balsamique blanc ou de cidre
- 1 c. à c. de jus de citron
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic
- Sel, poivre



Comment faire :

1.Épluchez la betterave et râpez-la finement (ou tranchez-la à la mandoline, bien plus rapide et on se rapprochera de l'effet effet carpaccio).

2. Pelez l'orange à vif et prélevez les suprêmes, les quartiers, si vous préférez. Récupérez un peu de jus.

3. Disposez la betterave dans une assiette, ajoutez les segments d'orange, le fromage émietté et les herbes.

4. Arrosez avec un mélange : huile d'olive + vinaigre + jus de citron.

5. Salez, poivrez, parsemez de noisettes concassées juste avant de servir.

Le pecorino sarde affiné (cette recette vient de Sardaigne) donne du caractère, mais une feta artisanale fonctionne très bien aussi. Je ne voulais juste pas vous bombarder de feta à chaque fois !

Pour une note plus douce, remplacez le vinaigre par quelques gouttes de miel ou de sirop d'érable.

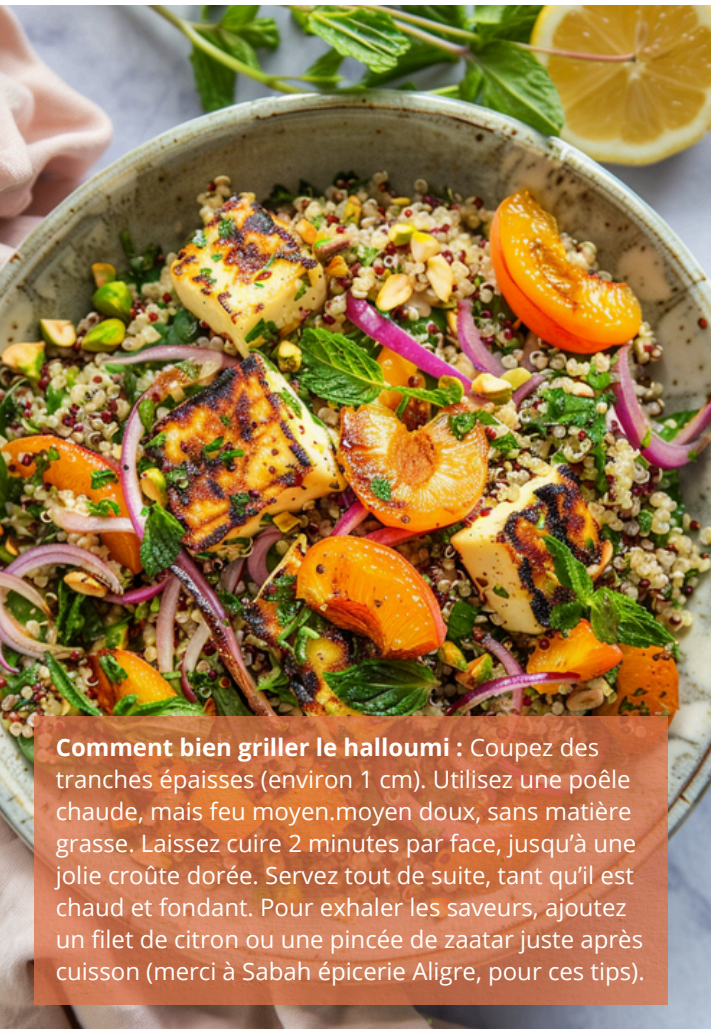
Préparation
6 à 7 min

Pour ?
2 personnes

24. Taboulé de quinoa, abricots grillés & halloumi

Ingrédients :

- 100 g de quinoa cru (environ 250 g cuit)
- 4 abricots frais, mûrs mais fermes
- 100 g de halloumi
- 1/2 oignon rouge finement émincé
- 1/2 bouquet de persil plat
- 1/2 bouquet de menthe
- Jus d' 1 citron bio
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Topping : graines de courge ou pistaches concassées



Comment bien griller le halloumi : Coupez des tranches épaisses (environ 1 cm). Utilisez une poêle chaude, mais feu moyen.moyen doux, sans matière grasse. Laissez cuire 2 minutes par face, jusqu'à une jolie croûte dorée. Servez tout de suite, tant qu'il est chaud et fondant. Pour exhaler les saveurs, ajoutez un filet de citron ou une pincée de zaatar juste après cuisson (merci à Sabah épicerie Aligre, pour ces tips).

Comment faire :

1.Rincez 2 fois le quinoa et le cuire à la Charly (voir p. 21), 12 à 15 minutes. Laissez refroidir.

2. Coupez les abricots en deux, ôtez les noyaux. Grillez 2 min par face dans une poêle bien chaude avec un trait d'huile d'huile.

3. Dans une autre poêle, faire griller le halloumi tranché, jusqu'à belle coloration (voire encadré, très important). Ensuite, coupez le en gros dés.

4.Émincez l'oignon rouge, ciselez les herbes.

5. Assemblez : quinoa, oignon, herbes, halloumi en dés, abricots en quartiers. Arroser d'huile d'olive et de citron, saler, poivrer. Parsemer de graines ou fruits secs concassés juste avant de servir.

Le halloumi ? Un fromage originaire de Chypre. Ce qui le rend unique, c'est sa texture ferme et élastique, qui ne fond pas à la cuisson.

Préparation
20 min

Pour ?
2 personnes


En voiture!
LES PLATS QUI VOYAGENT BIEN

25. Sandwich ou tartine froide au poivron grillé, ricotta & zaatar

Ingrédients :

- 2 à 4* belles tranches de pain rustique (campagne, poilâne, focaccia etc.)
- 120 g de ricotta
- 1 poivron rouge grillé (bocal ou fait maison)
- 1½ c. à s. de zaatar
- 1 c. à s. d'huile d'olive extra vierge
- Sel, poivre
- Topping : zeste de citron ou pistaches concassées



***Pourquoi 2 à 4 tranches ?** Soit vous la jouez version "tartines" pour un apéro ou en entrée, soit vous la jouez "voyage, voyage", et vous refermez la tartine avec une tranche de pain pour en faire un sandwich.

Comment faire :

1.Toastez ou grillez le pain pour qu'il soit croustillant à l'extérieur et moelleux à cœur.

2. Étalez la ricotta en couche généreuse sur chaque tartine.

3.Egouttez et disposez les lanières de poivron grillé sur la ricotta.

4. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez légèrement, poivrez et saupoudrez de zaatar, vous pouvez ajouter un peu de zestes de citron.

Sur place : Servez frais, idéal en apéro, lunch sur le pouce ou entrée délicate.

A emporter : enveloppez dans un papier cuisson, il respire sans ramollir, contrairement au film étirable.

Pas de Zaatar ? Un mix thym séché-sésame-sel peut dépanner.

Option végétale : remplacez la ricotta par du tofu soyeux mixé avec citron + huile d'olive + une pincée de sel.

Préparation
4 à 5 min

Pour ?
2 personnes

26. Bocal boulgour & veggies

Ingrédients :

- 100 g de boulgour cru
- 1 poivron rouge grillé (maison ou en bocal)
- 2 œufs
- 1 petite courgette
- Quelques brins de persil plat frais
- 120 g de yaourt nature (vache, brebis ou végétal)
- 1 c. à s. de jus de citron
- 1/2 c. à c. de cumin moulu
- Sel et poivre (le Kampot s'y prête très bien)

Comment faire :

1.Rincez et cuisez le boulgour (environ 10-12 min dans 2 fois son volume d'eau). Égouttez, laissez refroidir.

2. Griller les poivrons (ou utilisez ceux en bocal) et les couper en lanières.

3. Faites cuire les œufs durs 8 minutes à partir du moment où l'eau bout, puis coupez-les en quartiers.

4. Pendant ce temps, préparez la sauce : mélanger yaourt, citron, cumin, sel, poivre.



Ne faites pas ça chez vous ! Pour un jar facile à manger, ne le remplissez pas à ras-bord ainsi ! Laissez environ 2 à 3 cm d'espace en haut du bocal.

5. Râpez ou coupez la courgette crue, pressez un peu pour éliminer l'eau.

6. Un jar, c'est comme les escaliers et la mayo, ça se monte ! Du bas vers le haut :

- Sauce au yaourt-cumin
- Courgette râpée ou coupée
- Boulgour (ou sarrasin, pour les #noglu)
- Poivrons
- Quartiers d'œufs
- Persil en topping, à la fin

Préparation
15 min

Pour ?
2 personnes

27. Wrap sur le pouce

Ingrédients :

- 2 grandes tortillas de blé complet (ou riz)
- 4 c. à s. de houmous
- 100 g de chèvre frais (type Petit Billy)
- 1 belle poignée de sucrine ou roquette
- 4 à 5 radis roses
- 8 olives noires (dénoyautées)
- 1 c. à s. de graines de sésame
- Poivre noir



Comment faire :

Ultra simple, assemblage dans l'ordre :

1.Tartinez chaque wrap de houmous.

2. Rincez, coupez quelques feuilles de la salade choisie (laitue, sucrine, roquette ?).

3. Faites quelques tranches de chèvre frais et disposez-les tranquillement sur la salade.

4. Lavez et coupez les radis en tranches fines. Coupez les olives en 3 ou 4 morceaux. Et disposez-les sur le wrap.

5. Toping : parsemez de graines de sésame, poivrez. Enroulez les wrap sur eux-mêmes, puis dans du papier cuisson et disposez-les dans une boîte tup'.

Mes conseils : trop de garniture = wrap qui craque ou dégouline. Mieux vaut deux wraps fins qu'un wrap XXL instable. N'oubliez pas : le houmous et les feuilles de salade qui jouent un rôle de barrière si vous mettez des légumes riches en eau (tomates, concombre...)

Préparation
5 à 6 min

Pour ?
2 personnes

28. Taboulé d'orzo, fraises, tomates, radis & tofu grillé

Ingrédients :

- 120 g d'orzo (pâtes grecques en forme de riz long et ovale)
- 100 g de tomates cerises
- 80 g de fraises
- 6 radis
- 100 g de tofu grillé à la japonaise
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de vinaigre balsamique
- Le jus d'½ citron
- Sel & poivre



Comment faire :

1.Rincez et faites cuire l'orzo 10 min dans de l'eau salée, rincez à l'eau froide et égouttez bien.

2. Pendant ce temps, lavez et coupez les tomates (retirez le pédoncule) et les fraises en deux, les radis en fines rondelles.

3. Faites griller le tofu dans un poele à feu moyen, sans matières grasses ajoutées, 4 à 5 minutes pour qu'ils soit doré.

4. Emulsionnez la vinaigrette avec l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le jus de citron. Réservez au frais et dégustez !

Mes conseils : autant le féculent (l'orzo, donc) peut se faire cuire à l'avance et conserver 48 h au frais sans problème (si la sauce est séparée), autant les tomates cerises, les radis et les fraises = beaucoup plus sensibles ! A assembler le jour J de la dégustation.

Préparation
6 à 7 min

Pour ?
2 personnes

29. Gaspacho ultra rafraichissant aux abricots

Ingrédients :

- 3 abricots mûrs
- 2 tomates moyennes bien mûres
- ½ concombre (pelé, épépiné)
- 1 petite échalote (ou un peu d'oignon rouge)
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de vinaigre de cidre
- Sel, poivre
- Topping : quelques feuilles de menthe ou de basilic, des brisures de noisettes, etc.



Astuce : pour peler les tomates, incisez une croix à la base. Plongez-les 30 secondes dans l'eau bouillante. Refroidissez-les dans de l'eau glacée. La peau se détache toute seule.

Comment faire :

1. La découpe : dénoyautez les abricots et coupez-les en quartiers. Retirez la peau des tomates et coupez-les en gros morceaux. Pelez et épépinez le demi-concombre, puis coupez-le en dés. Émincez finement l'échalote.

2. Le mixage : Mixez tous les ingrédients dans un blender ou au mixeur plongeant : abricots, tomates, concombre, échalote, huile d'olive, vinaigre.

3.Goûtez et rectifiez si nécessaire : ajoutez un peu de vinaigre si vous aimez plus acidulé, ou une pincée de sel pour relever les saveurs.

4. Refroidissez : Versez le gaspacho dans une bouteille ou un thermos bien propre. Réfrigérez pendant au moins 2 h avant de consommer. Servez très frais !

A emporter : Transportez dans un thermos isotherme ou une bouteille en inox pour garder au frais. Secouez avant de servir !

Préparation
9 minutes

Pour ?
2 personnes

30. Galettes rassasiantes

Ingrédients :

- 3 courgettes bien fermes (env. 650 g)
- 65 g de farine de pois chiche
- 3 ciboules ou 2 oignons nouveaux émincés (ou 1 échalote)
- 1 gousse d'ail pressée (ou en poudre)
- Une belle poignée de coriandre fraîche (ou menthe/basilic)
- Zeste d'un demi-citron
- Sel, poivre
- Huile d'olive pour la cuisson



Comment faire :

1. Les courgettes : râpez-les, salez-les légèrement et laissez-les dégorger 20 min (ou jusqu'à 2h) dans une passoire. Pressez bien les courgettes entre vos deux mains pour retirer un maximum d'eau. Ne négligez pas cette étape. Il en va de la "tenue" de vos galettes !

2.Mélangez dans un beau saladier : courgettes essorées, farine de pois chiche, ciboules, ail, coriandre, zeste de citron, sel et poivre. Vous devez obtenir une pâte légèrement collante.

3. Cuisson : dans une poêle bien chaude avec un peu d'huile d'olive, formez des petits tas et aplatissez-les avec le dos d'une cuillère. Faites cuire 3-5 min par face à feu moyen, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur. Baissez le feu et couvrez si besoin.

À déguster chaud ou froid. Elles se conservent très bien 2 jours au frigo et se réchauffent à la poêle ou au four.

Préparation
9 minutes

Pour ?
2 personnes

QUE FAIRE AVEC ?



1. Le tzatiki allégé (voir p. 12)

2. Un taboulé express

- 1 belle botte de persil plat
- ½ botte de menthe fraîche
- Quelques brins de ciboulette (facultatif)
- 2 c. à s. de boulgour fin (ou semoule)
- Jus d'1 citron
- 1 à 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel, poivre

Faites gonfler le boulgour 5 à 10 min avec un peu d'eau chaude.
Émincez très finement toutes les herbes.
Égouttez bien le boulgour, ajoutez les herbes, le citron, l'huile, le sel et le poivre.
Mélangez et laissez reposer 15 min au frais.

3. Les... congeler !

Et oui ! Songez à la rentrée ! Dans le rush de septembre, vous n'aurez peut-être pas le temps de tout faire !

❄️ Marche à suivre :

1.Laissez-les refroidir après cuisson.
2.Disposez-les sur une plaque (sans qu'elles se touchent) et placez-la au congélateur 1 à 2 heures pour les pré-congeler.
3.Transférez dans un sac ou une boîte hermétique, en intercalant une feuille de papier cuisson entre chaque galette
4. Étiquetez (date + contenu). Elles se conservent environ 3 mois.


Croc' !
DESSERTS ET SNACKS D'ÉTÉ

31. Crème glacée onctueuse

Ingrédients :

- 2 bananes bien mûres, coupées en rondelles et congelées
- 150 g de fruits rouges surgelés (fraises, framboises, myrtilles...)
- Un trait de lait végétal (facultatif : soja, avoine...) pour faciliter le mixage
- Facultatif : 1 c. à c. de sirop d'érable ou miel si vos fruits sont très acides



Comment faire :

1.La veille (ou le matin) : pelez les bananes. Coupez-les en rondelles et congelez-les. Idem avec les fruits rouges.

2. Le jour J : sortez les fruits 5 min avant pour légèrement les attendrir. Mixez les bananes et les fruits rouges dans un blender puissant.

3.Ajoutez un trait de lait végétal si le mélange "bloque". Mixez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse.

4.Servez immédiatement si vous appréciez la texture "glace italienne" ou congelez 30 min pour une texture plus ferme.

🍓 Fraise + banane = douceur + douceur + le côté crémeux

🍒 Cerise + banane = une note sucrée-acidulée, et une profondeur de goût.

🫐 Myrtille + banane = touche légèrement florale, voire boisée.
A vous de voir !

Préparation
15 minutes

Pour ?
2 personnes

32.Yaourt citron & chia (overnight ou express)

Ingrédients :

- 125 g de yaourt nature épais (vache, brebis ou végétal)
- 1 c. à s de graines de chia
- Zeste fin d'un demi-citron
- 2 c. à s de jus de citron
- (Facultatif) 1 c. à c de sirop d'érable ou miel
- Toppings (au moment de servir) : fruits frais, granola, noix



Comment faire :

1.Dans un petit pot, mélangez le yaourt, les graines de chia, le zeste et jus de citron, et le sirop d'érable ou le miel si vous avez choisi d'en mettre.

2.Fermez-le, placez au réfrigérateur 6 heures minimum pour que les graines gonflent tranquillement.

3.Avant de déguster, remuez à nouveau : la texture doit être crémeuse et plutôt épaisse.

Pressé.e ? Mélangez tous les ingrédients, laissez reposer au moins 20–30 minutes au frais. La texture sera un peu plus fluide.

⚠️ **du bon usage des graines de chia.**
A sec dans les salades comme des graines de sésame, **c'est non !** Ces petites bombes de fibres ont besoin d'hydratation pour libérer leur mucilage (la texture gélifiée). Sinon ?
Elles gonflent dans l'estomac. Et avec 35 g de fibres aux 100 g → risque de ballonnements voire d'occlusion intestinale.
Faites-les toujours tremper avant ou mélangez-les dans une base humide.

Préparation
3 min + 6 h :)

Pour ?
1 personne

33. Granité hibiscus & fraise

Ingrédients :

- 4 sachets de tisane hibiscus ou voir recette sublime p.
- 250 ml d'eau
- 250 g de fraises fraîches
- 2 c. à s. de sirop d'agave (ou miel pour version non-végétalienne)
- 1 c. à s. de jus de citron vert
- Quelques feuilles de basilic ou menthe pour servir



Comment faire :

1.Infusion hibiscus : la veille ou le matin. portez 250 ml d'eau à ébullition. Hop, infusez les 4 sachets de tisane pendant 15 min. Et laissez refroidir.

2.Mixez les fraises avec le sirop d'agave et le jus de citron jusqu'à consistance lisse.

3. Assemblez : Mélangez l'infusion froide avec la purée de fraises. Goûtez, ajustez* si besoin.

4. On freeze ! Versez le mélange dans un plat peu profond. Perso, j'opte pour un plat à gratin, c'est + facile. Placez au congélateur et grattez avec une fourchette toutes les 30 min pendant environ 2 h, jusqu'à obtenir des cristaux fins et brisés.

5. Servez immédiatement dans des verrines ou ramequins, garnis de basilic ou menthe.

❤️‍🔥 J'aime cette recette, car il vous faut juste un plat à gratin et une fourchette, pas forcément besoin de machine à glace !

Préparation
De la patience

Pour ?
2 personnes

34. Bouchées sans cuisson framboise, abricot & mûres

Ingrédients :

Pour la base :

- 120 g de flocons d'avoine
- 4. c.à.s de purée de noisette
- 2 c. à s. de miel ou sirop d'érable
- 1 pincée de sel
- Facultatif mais top pour la texture : 1 c. à s d'huile de coco
- 1 c. à c. de zeste d'orange bio

Pour la garniture :

- 200 g de yaourt (brebis, vache ou végétal)
- 2 c. à s de graines de chia
- ½ c. à c. de vanille en poudre ou extrait
- 2 abricots bien mûrs
- 10 framboises
- Une poignée de mûres

Topping : éclats de pistaches non salées/menthe fraîche

Version simplifiée : une seule variété de fruits + zappez le zeste et la vanille.

Préparation
De la patience

Pour ?
7 à 8 bouchées

Comment faire :

1.La base : Dans un bol, mélangez les flocons, la purée de noisette, le miel, le zeste d'orange, le sel (et l'huile de coco si utilisée), jusqu'à obtenir une texture homogène et collante.

2.Répartissez dans des moules à muffins en silicone, tassez bien. Placez au congélateur pendant que vous préparez la garniture.

3.Garniture : Mélangez le yaourt avec les graines de chia et la vanille. Laissez reposer 10 min, puis déposez le yaourt dans les moules à muffins.

4.Ajoutez les fruits lavés et découpés en petits quartiers, par dessus.

5.Versez cette garniture sur la base dans les moules. Congèlez 2 à 3 h. Sortez les 5 à 10 min avant dégustation pour une texture parfaite. Parsemez d'éclats de pistache. Miam !

Cf pour le plaisir des yeux !

Illustration en page suivante...





95%

Selon une étude menée en partenariat avec l'Institut du Doigt Mouillé (IDM) et *Je pose ça là magazine*, cuisiner un truc beau rien que pour sa petite bouille activerait jusqu'à 95 % de plus de dopamine que 20 minutes de "scroll" sur les réseaux sociaux.

35. Abricots rôtis, ricotta fouettée & pistaches

Ingrédients :

- 6 abricots assez fermes,
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 150 g de ricotta
- 1 c. à c. de zeste d'orange bio
- 1 c. à s. de miel (ou sirop d'agave)
- Un creux de mains de pistaches (non grillées/non salées)
- Sel & poivre



Comment faire :

1.Préchauffez le four à 200 °C.

2. Lavez et dénoyautez les abricots. Coupez-les en deux et disposez-les, creux vers le haut, sur une plaque chemisée. Arrosez d'huile, salez, poivrez.

3. Enfournez 10–12 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement caramélisés.

4. Pendant ce temps, fouettez la ricotta avec le zeste d'orange, le miel, un peu de sel et de poivre. Réservez au frais.

5.Servez les abricots tièdes ou refroidis, nappés de ricotta fouettée et parsemés d'éclats de pistaches.

Chacun sa team : certain.e.s préfèrent garnir les abricots avec la ricotta fouettée, d'autres préfèrent la préparer d'abord, la mettre au frais sur le fond des assiettes creuses pour y déposer ensuite les moitiés d'abricots et les toppings. A vous de voir, les deux versions sont belles et bonnes pour les papilles comme pour la santé.

Préparation
15 à 20 min

Pour ?
2 personnes

36.Yaourts glacés aux cassis façon marbré

Ingrédients :

- 250 g de yaourt nature (le yaourt grec s'y prête bien)
- 100 g de myrtilles fraîches ou surgelées (mieux fraîches, c'est la saison)
- 1 c. à s de jus de citron
- Facultatif : quelques gouttes d'extrait de vanille
- Topping pour aller + loin : terminez par du granola pour finir sur une note + *crunchy*



Comment faire :

1.Mixez les myrtilles avec le jus de citron jusqu'à obtenir une texture lisse (gardez quelques fruits entiers si vous aimez les morceaux).

2. Mélangez le yaourt avec l'extrait de vanille.

3. Assemblage : étape importante !
Alternez les couches de yaourt et de purée de myrtilles dans 2 petits moules*

4.Piquez un bâtonnet au centre, puis congelez au moins 4 h.

Pour démouler + facilement : passez sous un filet d'eau tiède quelques secondes.

***Pas de moules à glace ?** Pas de problème : des pots de petits-suisses bien rincés ou des mini pots de yaourts feront l'affaire. Sinon, des moules à muffins en silicone. J'ai essayé les tasses à espresso, chaud pour l'étape de démoulage.

Et les bâtonnets ? En super ou hypermarché, au rayon ustensiles ou pâtisserie.

Préparation
5 min + 4 h :)

Pour ?
2 personnes

37.Cottage cheese, la preuve par 3

Abricots & g. de courge

Ingrédients :

- 100 g de cottage cheese
- 2 abricots mûrs
- 1 c. à c. de graines de courge



Comment faire :

1.Coupez les abricots en dés. **2.** Disposez le cottage cheese dans un bol, ajoutez les fruits par-dessus, parsemez de graines de courge. MIAM !

Framboises & pistaches

Ingrédients :

- 100 g de cottage cheese
- 1 creux de main de framboises
- 1 c. à c. de pistaches



Comment faire :

1.Disposez le cottage cheese dans un petit bol. **2.** Lavez, séchez et ajoutez les framboises. Saupoudrez de pistaches concassées. Dégustez bien frais !

Fraises & balsamique

Ingrédients :

- 100 g de cottage cheese
- 4 à 5 fraises
- Quelques gouttes de crème de balsamique



Comment faire :

1.Lavez et coupez les fraises en tranches. **2.**Disposez le cottage cheese dans un bol, déposez les fraises puis nappez légèrement de crème de balsamique.

38. Salade de pastèque, feta, pistaches & citron vert

Ingrédients :

- 400 g de pastèque en dés
- 45 g de feta émiettée
- ½ c.à.s de piment d'espellete*
- 1 citron vert (zeste + jus)
- 1 creux de main de pistaches non salées
- Quelques brins d'estragon frais (facultatif)

*ou tout autre piment (ou paprika doux + zeste de citron vert)



Comment faire :

1.Coupez la pastèque en petits cubes. Émiettez la feta.

2. Dans un saladier, ajoutez la pastèque, la feta, l'assaisonnement Tajín, l'estragon (si vous aimez).

3.Zestez le citron vert au-dessus du saladier, puis pressez le jus. Mélangez délicatement.

4.Parsemez de pistaches concassées juste avant de servir pour garder le croquant.

Si vous n'avez pas de pistaches ou qu'elle s sont encore trop chères suite aux + 30 % du chocolat de Dubaï, optez pour des amandes effilées légèrement grillées ou des noisettes concassées ou des graines de tournesol.

Touche sucrée-salée : un filet de miel ou de sirop d'érable pour balancer le côté salé de la feta.

Conservation : à préparer à la dernière minute. Se garde 1 à 2 jours max au frigo, mais les pistaches perdront leur croquant si elles sont ajoutées trop tôt.

Préparation
15 à 20 min

Pour ?
2 personnes


Du pain sur
la planche !
LES TARTINES
SURPRENANTES



39.Tartine chèvre frais, figue & abricot

Ingrédients :

- 2 tranches de pain au levain ou aux graines
- 80 g de chèvre frais (ou bûche émiettée)
- 2 figues fraîches
- 2 abricots mûrs
- 2 c. à c. de miel
- Quelques feuilles de basilic ou de thym frais
- Poivre du moulin

Comment faire :

1.Lavez les figues et les abricots. Coupez-les en quartiers fins.
2.Toastez légèrement le pain. Tartinez chaque tranche de chèvre frais.
3. Disposez harmonieusement les fruits par-dessus.Arrosez d'un filet de miel.
4.Parsemez d'herbes fraîches et poivrez légèrement.

Variante : remplacez l'un des deux fruits par du concombre ou des tomates cerises.



40.Tartine ricotta, courgette crue & zeste de citron

Ingrédients :

- 2 grandes tranches de pain de campagne
- 120 g de ricotta
- 1 petite courgette bien ferme (env. 150–180 g)
- Le zeste d'1/2 citron bio
- Quelques feuilles de menthe ou basilic
- Un filet d'huile d'olive
- Sel, poivre

Comment faire :

1.Lavez la courgette puis tranchez-la finement à la mandoline ou à l'économe, dans le sens de la longueur, pour obtenir de belles lamelles.
2.Tartinez généreusement chaque tranche de pain de ricotta.
3.Disposez les lamelles de courgette en les repliant un peu pour le volume.
4.Zestez le citron par-dessus, puis ajoutez quelques feuilles de menthe ou basilic.
5.Salez, poivrez, arrosez d'un trait d'huile d'olive. Servez frais.
Option vegan : remplacez la ricotta par du tofu soyeux mixé avec un filet de citron et d'huile.



41.Bruschetta tomate & basilic

Ingrédients :

- 2 grandes tranches de pain de campagne
- 1 belle tomate cœur de bœuf ou 2 tomates anciennes bien mûres
- 4 c.à soupe de ricotta
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- Basilic frais
- Sel & poivre

Comment faire :

1.Toastez les tranches de pain et frottez-les à chaud avec la gousse d'ail.
2.Tartinez chaque tranche avec la ricotta (elle est facultative pour cette recette, je les ai toujours mangées sans ricotta, tentez les deux et observez)
3.Coupez les tomates en tranches fines et disposez-les sur le pain.
4.Ajoutez sel, poivre, basilic, filet d'huile d'olive.
5.Servez immédiatement, car c'est très bon !
Ps : sans ricotta, c'est magnifique aussi !



42.Tartine houmous, radis croquants & graines de courge

Ingrédients :

- 2 grandes tranches de pain aux céréales ou pain de seigle
- 4 c. à s. de houmous nature
- 6 à 8 radis roses, coupés en fines rondelles
- 1 c. à s. de graines de courge
- Quelques feuilles de persil plat
- Fleur de sel, poivre

Comment faire :

1.Tartinez généreusement le houmous sur les tranches de pain, toastées ou pas, selon vos préférences.

2.Lavez et tranchez les radis en fines tranches. Disposez-les harmonieusement par-dessus.

3.Saupoudrez de graines de courge, herbes fraîches, sel et poivre.

4.Servez frais, ou emballez dans du papier cuisson pour un snack nomade.



43.Tartine œuf dur écrasé, yaourt moutardé & ciboulette

Ingrédients :

- 2 tranches de pain complet ou seigle
- 2 œufs durs
- 2 c. à s. de yaourt grec nature
- 1 c. à c. de moutarde douce ou à l'ancienne
- Ciboulette ciselée
- Sel, poivre

Comment faire :

1.Écrasez les œufs durs dans un bol à la fourchette.
2.Ajoutez le yaourt, la moutarde, sel, poivre, et la ciboulette.
3.Mélangez bien pour obtenir une texture tartinable.
4.Tartinez sur les tranches de pain (toasté ou non, au choix).
5. Ajoutez un petit topping de ciboulette fraîche au moment de servir.

Ps : avec la moutarde en grains = bien meilleur !



44.Tartine poivrons & olives

Ingrédients :

- 2 tranches de pain au levain
- 1 poivron rouge + 1 jaune
- 4 c. à s. de fromage frais (type St Môret, ricotta ou chèvre frais)
- 10 olives noires (dénoyautées)
- Quelques feuilles de basilic ou d'origan
- Sel, poivre, filet d'huile d'olive

Comment faire :

1.Faites griller les poivrons sous le grill ou à la poêle jusqu'à ce que la peau noircisse (sinon, prenez des poivrons déjà marinés dans des bocaux ou sur les marchés)
2.Enfermez-les dans un sac quelques minutes, puis pelez-les.
3.Coupez-les en lanières.
4.Tartinez le pain de fromage frais.
5.Disposez les lanières de poivrons, ajoutez les olives coupées en morceaux.
6.Terminez avec les herbes fraîches, un filet d'huile d'olive, sel & poivre.



45.Tartine concombre et sésame noir

Ingrédients :

- 2 belles tranches de pain nordique ou pain de seigle
- 4 c. à s. de yaourt grec
- ½ concombre
- 1 c. à c. de sésame noir
- 1 filet d'huile d'olive
- Quelques feuilles de menthe ou d'aneth
- Sel, poivre

Comment faire :

1.Tartinez le pain de yaourt grec bien épais.
2.Disposez de fines lamelles de concombre (réalisées à l'aide d'une mandoline ou d'un économe).
3.Parsemez de graines de sésame noir.
4.Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel, du poivre et quelques herbes fraîches ciselées (menthe ou aneth).

Variante : ajoutez un trait de jus de citron ou un peu de zeste pour relever la fraîcheur.

Quasi tartine pastèque-feta

Ingrédients :

- 2 tranches de pastèque (env. 2 cm)
- 100 g de feta
- 2 c. à s. de fromage blanc
- 1 c. à s de miel
- Poivre
- 1 poignée de mâche
- 1 petite tomate bien mûre
- 1/4 d'oignon rouge
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s.de jus de citron

Comment faire :

1. Préparez la farce à la feta : Écrasez 100 g de feta, ajoutez 2 c. à s. de fromage blanc, 1 c. à s. de miel et un peu de poivre. Mélangez jusqu'à obtenir une texture onctueuse.
2. Préparez la garniture fraîche : Émincez l'oignon rouge, coupez la tomate en petits cubes. Mélangez avec la mâche, ajoutez l'huile d'olive, le jus de citron, poivre (et sel si vous aimez).
3. Tranchez la pastèque : Taillez 2 belles tranches rectangulaires de 2 cm d'épaisseur.



Option vegan : remplacez la farce à la feta par un mélange tofu soyeux + yaourt végétal + levure maltée + citron.

4. Assemblez : Sur une tranche de pastèque : étalez généreusement la farce à la feta, ajoutez le mélange tomate–mâche.

LA TREND DE CET ÉTÉ ! Mais en principe, on rajoute une deuxième tranche de pastèque pour en faire un sandwich. **J'ai essayé hier, impossible à manger !** Vu la teneur en eau de la pastèque, ça ne tient pas ! Une trend uniquement pour le coté Instagrammable des réseaux.

Prenons-en le meilleur, et restons avec cette quasi-tartine, plus facile à manger !


Cool down
LES BOISSONS DE L'ÉTÉ

46. Les eaux infusées ultra fraîches

Fraises & basilic

- 1 litre d'eau plate bien fraîche
- 6 à 8 fraises mûres
- 3 à 4 feuilles de basilic frais
- de l'amour

Comment faire :

1.Lavez les fraises, équeutez-les et coupez-les en deux.
2. Déchirez légèrement les feuilles de basilic.
3. Et Hop ! Dans une carafe + ajoutez l'eau, laissez infuser 30 à 60 min au frais

Concombre & gingembre

- 1 litre d'eau pétillante
- ½ concombre
- 1 morceau de gingembre frais (2 à 3 cm)
- Facultatif : des feuilles de menthe bien fraiches !

Comment faire :

1. Coupez le concombre en rondelles (5mm env.), émincez le gingembre.
2. Déposez le tout dans une carafe avec la menthe.
3. Versez l'eau pétillante par-dessus, laissez infuser 30 min au frais, et servez.

Citron & lavande

- 1 citron bio (zeste + tranches fines)
- 1 c.à.c de fleurs de lavande comestibles séchées
- 1 L d'eau fraîche ou pétillante + glaçons

Comment faire :

1.Faites infuser la lavande dans l'eau froide pendant 1 h au frais.
2.Filtrez, ajoutez le jus de citron et les rondelles fraîches.
3.Servez très frais, avec glaçons si vous aimez.

46. Mes conseils en +



Ne laissez pas les herbes ou fruits infuser trop longtemps (au-delà de 12 h) pour éviter l'amertume. Si vous oubliez une eau infusée plus de 48 h au frigo, jetez-la, par précaution, svp.

Soit vous coupez le gingembre en gros morceaux et vous laissez infuser + longtemps. Soit vous le râpez pour exhaler ses saveurs, mais il faudra ensuite filtrer la boisson. A vous de voir !

Utilisez des fleurs de lavande séchées bio et comestibles, pas du lavandin. Privilégiez les fleurs séchées en herboristerie, spécifiées "alimentaires" sur l'emballage.

47. Lait d’avoine glacé, dattes & cannelle

Ingrédients :

- 300 ml de lait d’avoine (ou autre lait végétal de goût plutôt neutre)
- 1 à 2 dattes Medjool dénoyautées
- ¼ de c. à c. de cannelle en poudre
- Facultatif : Une pincée de sel
- Optionnel : ½ c. à c. d’extrait de vanille

Comment faire :

1.Dénoyautez les dattes, puis mixez tous les ingrédients pendant environ 30 à 40 s.

2.Goûtez, puis ajustez : ajoutez un peu plus de datte si vous préférez plus sucré.
3. Mettez au réfrigérateur pendant une bonne heure. Au moment de servir, re-remuez et servez bien frais, eventuellemnt avec quelques glaçons ou bien frais.

Version + locale : avec des abricots secs bio (ceux qui sont marrons). Réhydratez-les d’abord 5 à 8 minutes dans un bol d’eau bouillante pour les attendrir et mixez-les seulement ensuite.



Préparation
5 min + 1 h

Pour ?
2 petits verres

48.Ma limonade pauvre en sucre



Recette page suivante

48.Ma limonade pauvre en sucre

Ingrédients :

- 1 L d'eau gazeuse
- 5 à 6 citrons verts (bio de préférence)
- 1 petit lobe de gingembre (env. 100 g)
- 1 bouquet de menthe fraîche
- A vous de voir : 1 à 2 c. à s. de sucre de canne (= 3 g de sucre pour 100 ml = 3 fois moins qu'un(e) soda/limonade classique

Comment faire :

1.Rincez la menthe, détachez les feuilles. Pelez le gingembre et taillez-le en fins bâtonnets.

2.Pressez les citrons verts, versez le jus dans un saladier avec le gingembre et la menthe. Laissez infuser 1 h au frais.

3.Filtrez si vous préférez une boisson limpide, puis ajoutez l'eau gazeuse bien fraîche. Sucrez si besoin.

4.Servez dans une grande carafe avec des glaçons, quelques rondelles de citron vert et des tiges de menthe pour la déco.



Tips de pro : en vrai, la menthe va "cuire" avec le citron vert. Au moment de rajouter l'eau gazeuse, remplacez les feuilles jaunies par des feuilles fraiches pour garder des couleurs vives.

Tips : Vous pouvez préparer la base à l'avance et n'ajouter l'eau pétillante qu'au dernier moment.

Pour la petite histoire, j'ai découvert cette recette quand j'avais 20 ans (photo ci contre). Je servais du champagne et des cocktails dans les buffets huppés de la capitale, un de mes 10 métiers déjà exercés. J'avais été subjugé par cette recette de limonade. Généreuse, colorée, très agréable à voir et à goûter. Violette, qui faisait appel à mes services, m'a généreusement partagé sa recette secrète, laquelle est devenue un incontournable de mes étés forcément infinis.

49. Rooibos–lavande (mocktail)

Ingrédients :

- 1 c. à s de thé rooibos (ou infusion rooibos lavande)
- 1 pincée de fleurs de lavande comestibles (séches)
- 200 ml d'eau frémissante
- 200 ml d'eau pétillante
- 1 c. à c de miel
- Glaçons
- Tranche de citron et brin de lavande pour décorer

Comment faire :

1.Infusez le rooibos et les fleurs de lavande 5 minutes dans l'eau chaude, puis filtrez.

2.Laissez refroidir le breuvage, puis mettez-le au réfrigérateur.

3.Dans 2 verres remplis de glaçons, versez 100 ml de ce thé parfumé, un filet de miel (ou sirop de lavande, mais il ne se trouve pas partout !). Complétez avec l'eau pétillante. Mélangez délicatement.



4.Décorez d'une tranche de citron et d'un brin de lavande.

Conseils : filtrez avant de servir + mollo sur la lavande: utilisez de la lavande vraie (lavandula angustifolia), pas de lavandin (plus camphré) : ¼ à ½ c. à c. de fleurs séchées suffit pour 400 ml.

Préparation
5 min + 1 h

Pour ?
2 bons verres

50. Le bissap de Charly

Ingrédients :

- 15 g de fleurs d'hibiscus séchées
- 1 L d'eau
- 2 c. soupe de jus de citron ou 1 c. c. d'eau de fleurs d'oranger
- 5 feuilles de menthe
- 40 g de sucre (à ajuster selon votre palais)

Comment faire :

1.Faites bouillir 1 L d'eau. Rincez rapidement les fleurs, pressez le citron ou préparez l'eau d'oranger.

2. Hors du feu, versez les fleurs d'hibiscus, le jus, la menthe et le sucre. Mélangez pour dissoudre. Laissez infuser 15 minutes.

3.Filtrez, laissez refroidir puis mettez au réfrigérateur. Servez bien glacé, idéalement "on the rocks".



Le bissap est une boisson emblématique des pays d'Afrique de l'Ouest, obtenue à partir des calices (le "cupule" autour de la graine) de l'Hibiscus sabdariffa, également appelée roselle ou oseille de Guinée.

Version pétillante : servez en ajoutant un trait d'eau gazeuse juste avant de déguster, parfait après une journée chaude.

Où se procurer l'hibiscus ? En Magasins bio, mais surtout en herboristeries. Dans les épiceries "exotiques" , chez des grossistes spécialisés, ou en ligne, parfois sous le nom de "roselle" ou "oseille de Guinée", souvent en vrac.

Autre mode de préparation, en *Cold brew* (infusion à froid) : macération lente (8–12 h) pour atténuer l'amertume naturelle. Doublez les proportions d'hibiscus car l'extraction sera + lente et + douce (mais + pratique la veille!).

50 recettes qui sentent bon l'été...

C'EST FINI...


PAS DU TOUT !
3BONUS !
AVEC 3 INGRÉDIENTS
DANS LE PLACARD

BONUS

Frozen Mozza & légumes rapés

Ingrédients :

- **1 belle burrata bien fraîche**
- **1 petit citron bio**
- **1 petite tomate bien mûre (type roma ou cœur de bœuf)**
- **1/2 concombre**
- Huile d'olive fruitée
- Sel fin ou sel citronné
- Poivre noir ou zaatar
- Quelques feuilles de menthe ou de basilic

Comment faire :

1.La veille, mettez vos légumes au congélateur.

2. Disposez la burrata au centre d'une assiette plate.

3.Râpez directement au-dessus :
-Le citron (zeste + pulpe), la tomate et le concombre. Assaisonnez avec un filet d'huile d'olive, une pincée de sel et un tour de poivre. Ajoutez des herbes fraîches si vous voulez relever l'ensemble.
Servez immédiatement, bien froid.



Protégez vos mains : les légumes congelés = ultra froids. Portez des gants de sécurité ou un bon torchon pour vous saisir des légumes car vous aurez les mains gelées !

Super important : à servir dans la minute ! La burrata crémeuse + les légumes givrés = LE combo texture/goût de fou. Le froid des légumes râpés fait ressortir la douceur lactée de la burrata. Mais pour pour garder l'effet visuel givré, il faut râper quasi à l'assiette. Je n'en mangerais pas tous les jours car je préfère la vraie texture des légumes mais il faut dire que cette recette change des "classiques" !



Courgette râpée etc.

Ingredients :

- **2 courgettes moyennes**
- **1/2 citron confit**
- **60 g de chèvre frais**
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Un filet de jus de citron
- Poivre du moulin
- Feuilles de menthe ou de basilic

Comment faire :

1.Râpez les courgettes finement (à l'aide d'une mandoline ou d'une râpe).
2.Émincez très finement le citron confit (sans trop de pulpe, donc plutôt l'extérieur).
3.Mélangez dans un saladier les courgettes, le citron confit, l'huile d'olive, le jus de citron.
4.Émiettez le chèvre frais par-dessus.
5.Poivrez généreusement. Ajoutez les herbes fraîches selon vos envies... Et... vos goûts.

Tips : Pour une texture + fondante, laissez dégorger les courgettes 10 min avec une pincée de sel, puis pressez-les avec vos mains !
Version végétale : remplacez le fromage frais par de la mozza végé !

Préparation
5 minutes

Pour ?
2 personnes



Burrata, pêche & tomate

Ingrédients :

- **1 boule de burrata (125 g)**
- **1 pêche mûre + 1 tomate cœur de bœuf (ou 6–8 tomates cerises)**
- 30 g de pistaches décortiquées (non salées)
- Huile d'olive bio 1ère pression à froid

Comment faire :

1.Pelez et coupez la pêche et la tomate en quartiers ou tranches.
2.Disposez les fruits autour de la burrata sur une assiette.
3.Émiettez la burrata au centre pour libérer sa crème. Saupoudrez les pistache, arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez légèrement et poivrez.

Version végétale : au rayon frais de certains magasins bio, ou chez DreamFarm ou Fermaggio vous trouverez des alternatives végétales crédibles à base d'amandes, et...plutôt bon marché !



🎯 Le Jeu de l'Été – Gagnez 1 an d'abonnement à ma newsletter !

Si vous avez craqué pour une recette de ce cookbook, reproduisez-en une à votre sauce (twist, adaptation, dressage stylé… tout est permis !).

Comment participer :

1. Cuisinez une des recettes du cookbook.
2. Prenez-la en photo et postez-la sur Instagram avec le hashtag **#FraisFacileFlemme**
3. Mentionnez **@charlesbrumauld** pour que je vous voie passer !

🏆 Deux gagnant·e·s seront désigné·e·s :

- 1 tiré·e au sort parmi toutes les participations valides
- 1 coup de cœur du jury (créativité, photo, humour…)

📅 Fin du concours : le 31 août 2025

✨ **Doublez vos chances !** Invitez vos amis à liker, commenter, partager → + de visibilité = + de love = + de chances d'attirer l'œil du jury 👀

Pour aller encore + loin...

Découvrez ma newsletter !

1 vendredi sur 2, vous recevez la 1ère news francophone sur la nutrition & la psychonutrition (et la seule à avoir cette double casquette) :

- des recettes simples et équilibrées,
- des enquêtes, des approfondissements,
- des conseils & exercices pour apaiser son rapport à l'alimentation, dans la bonne humeur !







Les questions déjà résolues dans la newsletter :

🎯En finir avec le "quand je commence un paquet, je le termine!"

🎯En vrai, pour perdre du poids, être dur envers soi, ça marche ou pas ?

🎯Est-ce que l'estomac rétrécit si on mange moins ?

🎯Peut-on encore manger du thon ?

⚠️ **Je n'ai ni temps ni l'envie ni l'énergie, je fais quoi pour manger équilibré?**
Filez sur l'édition la + populaire "Les 27 repas de flemme absolue"

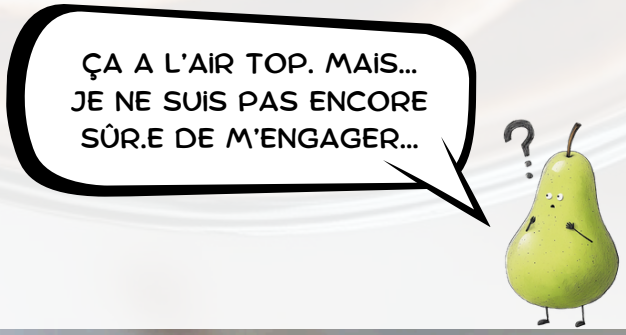


C'est super simple ! Il y a :

- la version gratuite qui comprend :
le début de chaque édition + une édition offerte chaque saison.

- 💎 **La version payante, qui comprend :**

🔓L'accès à la totalité du contenu (posts écrits, audio et bientôt vidéo)
📚18 ebooks, livrets et fiches pratiques à télécharger en fin d'édition
💬 un fil de discussion privé pour poser vos toutes vos questions
😊 + d'un an d'archives accessibles en un clic !



Aucun problème ! 3 options :

1. Essayez un mois, sans engagement

Une solution pour prendre votre temps, écouter les podcasts en entier et approfondir la newsletter.
Objectif : vérifier que ce contenu est fait pour vous et va vraiment vous aider à prendre des habitudes profondément bonnes pour votre santé et votre longévité. Voici quelques exemples de guides téléchargés par les abonné.e.s :







Je m'abonne un mois !

2.Offre spéciale : - 20 % pour débloquer l'abonnement annuel.

C'est l'option la plus choisie ! Cela vous revient au prix d'une baguette de pain par semaine. Est-ce aussi nourrissant ? J'en fais le pari ! En tous cas, vous gagnez du temps, vous accédez à des infos fiables et vous vous simplifiez la vie !

Elles me font confiance :

★★★★★

Angélique abonné payant

"Un vrai bonheur de vous lire! Des informations claires et précises. Vous êtes inspirant. Merci !"

★★★★★

Marie [redacted] abonné payant

"J'aime votre approche bienveillante, non culpabilisante de la nutrition ! Vous participez à m'apporter une vision saine et sereine de la nourriture : Arrêter de penser aux conséquences de ce que je mange mais kiffer ce que je mange !"

Je profite de la promo !

3.Faites un plan à trois.
41% d'économies !

Sondez vos proches pour explorer leur envie de prendre soin d'eux par l'alimentation. Si vous trouvez un à deux autres esprits curieux, vous obtiendrez un tarif (très) malin :

- 41% par rapport au tarif mensuel !

Elles me font confiance :



Je m'abonne en groupe !

MERCI !

....de votre soutien, de votre temps et de l'énergie que vous mettez au service de votre alimentation, de votre santé, de votre longévité.

C'était mon premier ebook/cookbook de recettes ! J'avais probablement sous estimé le boulot que c'était, mais j'en suis super fier, vu le coeur que j'ai mis dans cet ouvrage !

Mon vrai but : que vous vous appropriez 5 à 10 recettes.
Si c'est 3, c'est chouette aussi ! L'idée, c'est qu'un jour, elles deviennent vos incontournables, à vous ! Genre, des recettes que vous refaites les yeux fermés, avec les proportions et le déroulé en tête. Bien sûr, à votre sauce, avec vos variantes, vos options, vos twists !

J'avais à coeur de défendre une proposition engagée vers + de végétal, de local et de saison, de juin à septembre. Si jamais vous souhaitez une version automne/hiver (oui oui, la saison des choux, des navets et des butternut...), faites-le moi savoir ! Je sais que c'est une saison + délicate pour continuer à prendre soin de soi, mais quand on est un peu accompagné.e, on est + fort.e.s, non ?



Ingredients :

- 1 louche de curiosité
- 18 kilos de sensibilité
- 1/2 tonneau d'humour
- 2,5 tonnes de passion
- 1 palette de présence
- 2 wagons de douceur
- 3,5 bols d'esprit critique
- 1 tout petit zeste d'impertinence

Comment faire :

Ma devise (et celle de Jean Cocteau) :
"Puisque ces mystères nous dépassent, feignons d'en être les organisateurs".

Cette fois...

C'EST VRAIMENT FINI...


J'y arrive pas...
ALLEY... DERNIÈRE SURPRISE ?



LE PESTO de Charly !



Ingrédients :

- 5 belles branches de basilic (feuilles uniquement)
- 1 à 2 gousses d'ail (selon affinités)
- 40 à 50 g de pignons de cèdre
- 80 g de pecorino pepato râpé
- Huile d'olive : 4 à 8 c. à s. (à ajuster selon la texture désirée)
- Le jus d'½ citron
- **Version vegan pour remplacer le fromage** : 2 à 3 c. à s. de poudre d'amande (ça marche top)

Comment faire :

1.Rincez le basilic, épluchez l'ail + ôtez le germe, râpez le fromage.

2.Mixez dans un petit mixeur ou avec un mixeur plongeant : basilic, ail, pignons, pecorino (ou poudre d'amande) + une partie de l'huile d'olive.

3.Ajoutez le citron en fin de mixage + ajustez l'huile d'olive pour obtenir une texture crémeuse mais encore un peu texturée (pas trop lisse).

4.Goûtez, ajustez : sel, poivre, ail, citron... à vous de voir. Ps : c'est normal s'il goûte bien l'ail, rappelez-vous qu'il sera mélangé aux pâtes !

D'ailleurs, en parlant de pâtes, on fait comment, niveau accompagnement ?

Linguine pesto & zucchini

Ingrédients :

- 1 beau pot de pestooo
- 2 courgettes bio
- 120 à 140 grammes de linguine
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- Décors : pignons de pin, feuilles de basilic + 30 g de parmesan (ou poudre d'amandes)

Préparation
14 minutes

Pour ?
2 personnes

Comment faire :

1. Faites cuire les linguine : Dans un grand volume d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez, mais gardez 2 à 3 c. à s. d'eau de cuisson.
2. Pendant ce temps, préparez les courgettes : Rincez-les, puis spiralisez-les en tagliatelles fines ou à l'économe. Moi, je les aime crues, ça donne un peu de texture au plat, mais, revenues, c'est bon aussi !
Vous pouvez aussi faire colorer les pignons dans la poêle tant que les pâtes cuisent...
4. Assemblez : Ajoutez les linguine égouttées dans la poêle avec les courgettes.
Ajoutez le pesto, un peu d'eau de cuisson, puis mélangez doucement pour bien enrober.
5. Dressez dans deux assiettes creuses. Ajoutez les pignons grillés, du parmesan ou poudre d'amandes, quelques feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive... et régalez-vous !



L'histoire de ce pesto ? En 2012, on se réunit à Sète pour les 30 ans de mon ami d'enfance, qui traverse une énorme épreuve de santé. J'ai fait des pâtes au pesto pour 40 personnes...Qui s'en rappellent encore aujourd'hui !
Un moment très émouvant pour tous et toutes. #lavie



C'est la seule photo que j'ai de ce pesto. Trop occupé à faire chauffer les assiettes au four pour garder la bonne température et, à l'époque, pas de réseaux sociaux pour flexer, ah ah ah !

© 2025 – Tous droits de reproduction, d'adaptation et de traduction, intégrale ou partielle, réservés pour tous pays. Charles Brumauld est l'auteur et le seul titulaire des droits afférents à ce livre numérique. **Toute utilisation, reproduction ou diffusion du contenu, sans autorisation écrite préalable, est strictement interdite.**

Les informations, idées et recettes présentées dans cet ouvrage sont fournies à titre informatif.
Elles ne remplacent en aucun cas un avis médical, un diagnostic ou un accompagnement personnalisé par un professionnel de santé qualifié.



LÀ, C'EST FINI !

Retrouvez moi...



Sur ma newsletter : Charly's Kitchen

Ingrédients :

- 22 5000 passionné.es de l'alimentation santé
- 1001 idées dans la tête
- beaucoup de boulot !

Comment faire :

Filez sur l'article "comment débutez ici" sur la plateforme Substack, et téléchargez votre ebook offert !



Sur mon podcast : Dans la poire !

Ingrédients :

- 900 000 écoutes
- 58 g de folie(s)
- 1066 avis sur apple podcasts
- 10 tonnes de passion de l'audio !

Comment faire :

Filez sur ce lien ! Puis, choisissez votre plateforme d'écoute (gratuite ou payante) pour accéder à la sonothèque la + complète du 1er podcast nutri/psychonutrition.



Dans mon livre : Le SAV de l'alimentation, ed.First

Ingrédients :

- 170 épisodes du SAV sur Instagram
- 1001 g de tendresse
- 18 exos pour apaiser son rapport à l'alimentation

Comment faire :

Filez sur ce lien ou celui ci (FNAC) pour découvrir le livre le + complet et décalé pour apprendre à faire la paix avec son assiette, sans (trop) se prendre la tête !



En consultation (100 % visio)

Ingrédients :

- 1009 g d'écoute, de présence, de confiance
- 18 kilos de bienveillance
- Un zeste d'humour quand c'est adapté :)

Comment faire :

Sur ce lien, prenez rendez-vous avec moi dans un cadre fiable et sécurisé. Pour explorer et trouver des solutions ensemble.



Par Charles brumauld

Merci de votre intention,
Bel appétit de vivre !

www.charlesbrumauld.com

@Charlyskitchen @Instagram @Danslapoire! @MachaineYouTube