

Fiche introductive du menu Coud' Cœur de l'été 2020  
(Juillet / août)

**Spécial « barbecue »**

**Entrée :**

Salade de tomates au basilic

**Plat :**

Brochettes de dinde aux légumes d'été  
Salade de pommes de terre nouvelles

**Dessert :**

Brochettes fraises / rhubarbe au barbecue

## Salade de tomates au basilic

Préparation : 10 min / Cuisson : aucune

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Très facile



### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 4 tomates
- 6-8 feuilles de basilic frais ou du basilic surgelé
- 1 échalote
- 2 à 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 à 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- Poivre

### **Préparation :**

- 1) Rincer et retirer les pédoncules des tomates.
- 2) Couper les tomates en huit.
- 3) Réaliser l'assaisonnement en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique et le poivre.
- 4) S'il est frais, rincer et émincer éventuellement les feuilles de basilic.
- 5) Répartir le basilic sur les tomates.
- 6) Ciseler l'échalote, la mélanger aux tomates, ajouter l'assaisonnement.
- 7) Déguster bien frais.

## Brochettes de dinde aux légumes d'été

Préparation : 10 min / Marinade : 2h / Cuisson : 10 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile



### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 100g de fromage blanc 0% ou 3% de matières grasses sur produit fini
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 3 cuillères à café d'épices au choix pour la marinade : curry, paprika, cumin... etc.
- 350g de filets de poulet
- 1 poivron
- 2 oignons nouveaux
- Herbes aromatiques : persil, coriandre...etc.

### **Préparation :**

- 1) Préparer la marinade en mélangeant le fromage blanc, le jus de citron et les épices.
- 2) Couper le poulet en morceaux et le faire mariner dans le mélange environ 2 heures pour qu'il soit tendre et que les saveurs se diffusent.
- 3) Laver et couper le poivron en cubes. Eplucher et couper les oignons nouveaux en cubes également.
- 4) Une fois la marinade du poulet terminée, alterner morceau de poulet, poivron et oignon sur des pics à brochettes.
- 5) Faire cuire les brochettes au barbecue pendant environ 10 minutes.
- 6) Les servir bien chaudes avec quelques herbes ciselées.

**Astuce** : les tiges des oignons nouveaux peuvent être ciselées et utilisées comme de la ciboulette.

## Salade de pommes de terre nouvelles

Préparation : 10 min / Cuisson : 15 à 20 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

### **Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- 500g de pommes de terre nouvelles
- 1 concombre
- 2 yaourts naturels au lait demi-écrémé
- 60g de gouda au cumin
- 1 oignon rouge
- Ciboulette (ou les tiges d'oignons nouveaux)
- Poivre

### **Préparation :**

- 1) Laver les pommes de terre sans les éplucher, les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes.
- 2) Laver, éplucher et couper le concombre en petits dés ou en rondelles. Couper le gouda au cumin en petits dés.
- 3) Effectuer l'assaisonnement en mélangeant les yaourts naturels, le poivre et la ciboulette ciselée. Ciseler l'oignon rouge et l'ajouter à l'assaisonnement. Mélanger.
- 4) Une fois cuites, éplucher les pommes de terre et les couper en rondelles ou en cubes. Les mettre dans un saladier, y ajouter le concombre, le fromage et l'assaisonnement par-dessus.
- 5) Réserver et déguster bien frais.



## Brochettes fraises / rhubarbe au barbecue

Préparation : 5 min / Repos : 1h /

Cuisson : 10 min

Coût de la recette : Bon marché

Niveau de difficulté : Facile

### **Ingrédients (pour 6 brochettes) :**

- 6 tiges de rhubarbe
- 300g de fraises
- 2 cuillères à soupe rases de sucre semoule
- Facultatif : 2 cuillères à soupe de noix de coco



### **Préparation :**

- 1) Eplucher et couper en tronçons de 3cm les tiges de rhubarbe. Les mettre dans une passoire et saupoudrer de sucre. Laisser dégorger 1 heure environ.
- 2) Rincer les fraises et les couper en deux.
- 3) Préparer les brochettes en alternant les fruits.
- 4) Les faire cuire au barbecue 10 minutes et saupoudrer éventuellement de noix de coco râpée avant de servir.

**Astuce** : si vous n'avez pas de barbecue, la cuisson peut s'effectuer avec le grill du four.