

## Salade grecque à la feta



**Pour 6 personnes**

**Ingrédients :**

- 1 concombre
- 1 oignon rouge
- 3 tomates
- 200 g de feta
- 100 g d'olives noires
- 1/2 salade romaine
- 1/2 bouquet de basilic

***Pour la vinaigrette :***

- 1 citron jaune
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

**Préparation :**

1. Laver l'ensemble des légumes. Éplucher le concombre, et l'oignon. Tailler le concombre en lamelles, puis en cubes. Émincer l'oignon très finement. Tailler les tomates en quartiers.
2. Égoutter la feta et la tailler en gros cubes d'**environ 1,5 cm** pour éviter qu'elle ne s'effrite trop.
3. Pour la **vinaigrette** : dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, puis assaisonner de sel fin et de poivre.
4. Dans un saladier, mélanger tous les légumes taillés et ajouter les olives noires, la feta et le basilic, puis la vinaigrette. Mettre au frais 1 heure et bien mélanger la salade juste avant de la servir. Régalez-vous avec la recette de la célèbre salade grecque.

## Salade de pois chiche à la méditerranéenne



### Ingrédients :

- 200 g de pois chiche secs (sinon 300 g de pois chiche déjà cuits)
- 1 pincée de bicarbonate
- 100 g de semoule
- 1 gousse d'ail
- 3 g de harissa
- 10 g de graines de cumin
- Sel, poivre
- 10 cl d'huile d'olive
- 5 cl de vinaigre de Xérès
- 6 c. à s. de grains de grenade
- 1/2 bouquet de persil frais
- 6 pains pitas

### Préparation :

- 1. La veille :** Mettre les pois chiches dans un plat et verser de l'eau froide jusqu'à les couvrir sur une **hauteur de 7,5 à 10 cm**. Ajouter le bicarbonate de soude et remuer pour le faire dissoudre. Faire tremper les pois chiches pendant toute une nuit (8 heures au moins). Pendant le trempage, couvrir le récipient avec un torchon propre ou avec un couvercle. (Vous pouvez garder les pois chiches à la température ambiante et donc il n'est pas nécessaire de les mettre au réfrigérateur.)
- 2.** Égoutter les pois chiches et les rincer à l'eau courante pendant 30 à 60 secondes. Placer les pois chiches dans une casserole et verser suffisamment d'eau pour les couvrir. Laisser cuire pendant une heure environ. Réserver.
- 3.** Cuire la semoule selon les recommandations inscrites sur le sachet. Réserver.
- 4.** Éplucher et hacher l'ail. Dans un bol, mélanger l'ail haché, la harissa, les graines de cumin, le sel, le poivre, l'huile d'olive et le vinaigre de Xérès. Ajouter les pois chiches égouttés. Laisser ensuite mariner à température ambiante pendant une heure.
- 5.** Laver et hacher le persil. **Préchauffer le gril du four**, puis faire griller le pain pita.

6. Dresser et accompagner cette salade de pain pita grillé. Régalez-vous avec cette recette de salade aux pois chiches.

### Salade de melon prosciutto et mozzarella



Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1 melon
- 80 g de roquette
- 120 g de billes de mozzarella
- 4 tranches de prosciutto
- 8 feuilles de menthe
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

1. Peler et épépiner le melon. Couper la chair du melon en petits dés et réserver au frais.
2. Laver et essorer la roquette. Répartir dans 4 assiettes, ajouter le melon, le prosciutto, et les billes de mozzarella égouttées. **Assaisonner** d'un trait d'huile d'olive, de sel et de poivre.
3. Émincer finement la menthe juste avant de servir et répartir dans les assiettes. Déguster aussitôt cette recette **ultrasimple** !

## La classique salade de riz



### Ingrédients :

- 200 g de riz
- 3 œufs
- 250 g de tomates cerises
- 1 poivron
- 1 oignon rouge
- 1 boîte de 150 g de thon égouttés
- 1 boîte de 115 g de cœur de palmier, rincés et égouttés
- 1 boîte de 140 g de maïs en grains, rincés et égouttés
- mayonnaise
- 3 c. à s. de persil frais haché

### Préparation :

1. Commencer par faire cuire le riz comme indiqué sur le paquet puis le réserver au frais. Faire cuire les œufs dans une grande casserole d'eau, **9 minutes** pour qu'ils soient durs, puis retirer la coquille.
2. Déposer le riz dans un grand saladier. Ajoutez les tomates coupées en deux, le poivron épépiner et coupé en dés, l'oignon rouge finement ciselé, le thon, les cœurs de palmier, le maïs et le persil. Mélanger à votre guise avec la mayonnaise.
3. Ajouter ensuite les œufs coupés en 4 pour décorer. Réservez la salade de riz au frais jusqu'au service.

## Recette de salade de pâtes à la feta



### Ingrédients :

- 200 g de penne
- 1/2 concombre
- 1 oignon rouge
- 3 tomates
- 200 g de feta
- 50 g d'olives noires
- 1/2 bouquet de basilic

### Pour la vinaigrette :

- 1 citron jaune
- 2 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation :

1. Faire cuire les pâtes al dente dans un grand volume d'eau salé. Les égoutter et les rincer avec de l'eau bien fraîche pour stopper la cuisson.
2. Laver l'ensemble des légumes. Éplucher le concombre, et l'oignon. Tailler le concombre en lamelles, puis en cubes. Émincer l'oignon très finement. Tailler les tomates en quartiers. Égoutter la feta et la tailler en gros cubes d'environ 1,5 cm pour éviter qu'elle ne s'effrite trop.
3. Pour la vinaigrette : dans un petit bol, mélanger l'huile d'olive, le jus de citron, puis assaisonner de sel fin et de poivre.
4. Dans un saladier, mélanger les pâtes et tous les légumes taillés et ajouter les olives noires, la feta et le basilic, puis la vinaigrette. Mettre **au frais 1 heure** et bien mélanger la salade juste avant de la servir.

## Salade de pâtes au pesto



### Ingrédients pour 2 personnes :

120 grammes de pâtes courtes

5 c.à s. de [pesto](#)

5 pièces de tomates cerises coupées en deux

1/2 paquet de billes de mozzarella

1 poignée de pignons de pin

1 c.à s. de feuilles de basilic

Sel, poivre

Huile d'olive

### Recette :

Cuire les pâtes. Dans un plat, ajouter les pâtes froides, les pesto, les tomates cerise, les billes de mozzarella. Mélanger et terminer par un trait d'huile d'olive, un tour de poivre et quelques feuilles de basilic.

## Tartiflette



### Ingrédients (pour 20 personnes):

- 400 g de lardons
- 2 litres de crème fraîche liquide
- 1 kg d'oignons
- Restes de fromage : bleu, gruyère...
- Pommes de terres cuites
- Sel, poivre, herbes de Provence

### Recette :

Dans une grande gamelle, faire revenir les lardons avec les oignons coupés finement. Ajouter progressivement les pommes de terre et le fromage en alternant avec de la crème fraîche. Bien remuser et couvrir. Ajouter sel, poivre et herbes de Provence. Laisser chauffer jusqu'à ce que le fromage soit bien fondu.

Il ne reste plus qu'à déguster... et à frotter la gamelle !

## Poulet Coco Curry Courgette



### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- un blanc de poulet,
- une courgette,
- 200 ml de lait de coco,
- curry à votre convenance.

### Préparation

- Pendant ce temps, couper le poulet en dés,
- Laver la courgette et en ôter les deux extrémités,
- Couper la courgette en deux dans le sens de la longueur,
- Enlever les graines et couper la courgette en dés,
- Mélanger dans la gamelle le poulet, le lait de coco, le curry et la courgette,
- Faire chauffer le tout jusqu'à ce que la courgette soit cuite.

## Nouilles sautées aux légumes (asiatique)

### Ingrédients

(pour environ 20 personnes)

- Nouilles chinoises
- 15 poireaux
- 10 carottes
- 4 courgettes
- 2 poivrons
- 1 sachet de soja frais
- 800 g de champignons
- 800 g de blanc de poulet
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Sauce soja



### ÉTAPE 1

Laver, et émincer tous les légumes.

### ÉTAPE 2

Émincer le poulet.

### ÉTAPE 3

Dans un Wok ou une grande sauteuse, faire chauffer l'huile.

### ÉTAPE 4

Cuire le poulet. Saler et poivrer.

### ÉTAPE 5

Ajouter 40 cl d'eau. Quand elle est à ébullition, ajouter les nouilles.

### ÉTAPE 6

Quand toute l'eau est évaporée, ajouter la sauce soja (suivant goût) et les légumes.

### ÉTAPE 7

Cuire + ou - 10 min, à feu vif, en remuant. Il faut que les légumes restent croquants !

## Chili sin carne (Mexicain)

### Ingrédients

(pour 20 personnes environ)

- 10 gousses d'ail
- 7 Oignons
- 6 Poivrons
- 1.5 kg de haricots rouges
- 2.5 kg de tomates pelées ou fraîches
- 8 Carottes
- 3 boîtes de maïs
- Huile d'olive
- Épices : paprika, sel, poivre, herbes de Provence, cumin



### ÉTAPE 1

Peler et émincer finement l'ail et l'oignon. Laver le poivron et les carottes et les couper en morceaux.

### ÉTAPE 2

Dans une cocotte, faire revenir l'ail et l'oignon dans un peu d'huile d'olive. Faire revenir jusqu'à ce que l'oignon devienne translucide.

### ÉTAPE 3

Ajouter les haricots égouttés et laisser cuire 5 minutes.

### ÉTAPE 4

Ajouter les tomates, le maïs et les épices, saler et poivrer.

### ÉTAPE 5

Laisser mijoter 45 minutes. Ajouter un peu d'eau si besoin.

### ÉTAPE 6

Servir bien chaud avec du riz.

## DHAL (Indien)

### Ingrédients (pour 20 personnes environ)

- 8 Oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 citron vert
- 10 Carottes
- 5 Courgettes
- 3 Boites de tomates pelées en boites
- Lait de coco
- 500g de lentilles corail
- Curry, sel, poivre, herbes de Provence
- Huile d'olive

Riz en accompagnement



### ÉTAPE 1

Faire revenir les oignons et l'ail dans de l'huile. Lorsqu'ils sont transparents, ajouter une cuillère à soupe de curry.

### ÉTAPE 2

Remuer et laisser cuire 1 mn

### ÉTAPE 3

Ajouter les lentilles, les courgettes et les carottes coupées en dés et les tomates pelées et le lait de coco.

### ÉTAPE 4

Recouvrir largement d'eau et laisser cuire pendant environ 40 mn à feu moyen puis doux pour que l'eau s'évapore, en remuant de temps en temps.

### ÉTAPE 5

Saler et poivrer en fin de cuisson. Rajouter le jus du citron vert.

## Rougail Saucisses (réunionnais)

Pour 20 personnes environ

### Ingrédients :

- 5 boîtes de tomates pelées
- 20 oignons
- 1 tête d'ail
- Huile d'olive
- 2 citrons
- Sel, poivre, herbes de Provence, épices (curcuma, piment)
- 20 grosses saucisses
- Du riz en accompagnement (1kg)



### ÉTAPE 1

Piquez les saucisses et mettez-les dans l'eau bouillante pendant 10 mn, dans la même marmite qui vous servira à la préparation du plat afin de garder les saveurs.

### ÉTAPE 2

Videz la marmite. Réservez les saucisses. Faites-y chauffer de l'huile d'olive.

### ÉTAPE 3

Faites revenir les oignons émincés et l'ail écrasé sans qu'ils soient trop colorés.

### ÉTAPE 4

Coupez les saucisses en tronçons de 1,5 cm puis faites les revenir avec les oignons. Au bout de 5 mn, ajoutez les tomates coupées en petits morceaux, les aromates et le jus de citron.

### ÉTAPE 5

Mélangez le tout puis laissez mijoter sur feu doux en ôtant le couvercle de temps à autre pour éliminer l'excès d'eau.

### ÉTAPE 6

Servez avec du riz thaï et des haricots blancs ou des lentilles

# Taboulé

## Ingrédients :

( Pour 20 personnes environ)

- Semoule 500g
- 2 citron
- 10 tomates
- 4 concombres
- 2 oignons blancs
- Olives
- Feta
- Maïs
- Huile d'olive
- Menthe
- Sel, poivre



## Étape 1 :

Verser la semoule dans un grand saladier. Ajouter l'huile d'olive, les jus de citron et un verre d'eau. Saler et poivrer.

## Étape 2 :

Couper finement les légumes, les verser dans le saladier avec le jus. Rajouter le maïs et les olives. Ainsi que la feta en petits morceaux.

## Étape 3 :

Hacher finement la menthe et la rajouter à la préparation.

## Étape 4 :

Mélanger le tout.

Le taboulé sera encore meilleur si vous le préparer la veille.