AVEC ODETTE MORIN

pourleplaisirdupalais@hotmail.com www.journaldeprevost.ca

# Petits soupers d'été

**Au gré des saisons, différents facteurs font en sorte que nous changions nos habitudes alimentaires. Tantôt nous avons envie de petits plats longuement mijotés, tantôt la chaleur et l'abondance de légumes frais nous inspirent des plats plus légers avec un minimum de cuisson. À l'arrivée des beaux jours, nombreux sont ceux qui passent en mode « salade », mais attention! Il ne faudrait pas oublier d'y inclure des protéines, sous peine d'avoir envie de grignoter des cochonneries durant la soirée!**

Quand on parle de protéines, on parle de viande : reste de poulet rôti, lanières de porc, de bœuf, saucisses artisanales, etc. De poisson et de fruits de mer : reste de saumon cuit, thon en conserve, crevettes et moules cuites, etc. Sans oublier les fromages : feta, halloumi (un fromage que l'on peut faire griller après l'avoir dessalé en le faisant tremper dans de l'eau fraîche), chèvre, cheddar, emmenthal, bleu, parmesan, etc. Qui dit protéines dit aussi tofu et légumineuses, ces dernières aillant fait leurs preuves dans plusieurs recettes de salade. Les œufs cuits durs sont un délicieux apport de protéines notamment avec du thon dans la salade niçoise. Des noix grillées comme les pacanes, les pignons. Les céréales à grains entiers cuites (riz brun, etc.) fourniront un apport appréciable de protéines en plus de nous séduire avec leur bon goût de noisette. Les pâtes cuites, le couscous, le boulgour, le riz, le quinoa, le millet, peuvent être à la base d'innombrables salades estivales. On y ajoutera les protéines de notre choix, des légumes, des fruits, des fines herbes et des condiments selon nos goûts et la disponibilité des produits. Souvent, on pourra accompagner nos salades de pain grillé aux herbes, à l'ail et à l'huile d'olive. Voici donc deux exemples de petits soupers d'été sur le thème de la salade.

## Salade tiède de pâtes au cheddar

Cette salade est servie tiède et le concassé de tomates tient lieu de vinaigrette. On peut y ajouter des rondelles de saucisses artisanales précuites, des cœurs d'artichaut, des olives, des câpres, du thon en conserve, des bébés épinards, etc. Des légumes à cuisson rapide tels que les asperges et le brocoli peuvent être cuits avec les pâtes, en les ajoutant juste avant la fin de la cuisson de celles-ci. Pour ne pas faire languir les pâtes, préparez d'abord le concassé de tomates et les légumes. Pour environ 6 personnes.

**Ingrédients**

- Pâtes (courtes) cuites, au choix, environ 6 tasses (1,35 l)
- Poivron au choix, 1 en lamelles
- Courgette, 1 petite en demi-lune
- Oignon, 1 petit en demi-lamelles
- Asperges, ou haricots verts précuits, en tronçons de 4 cm, environ 1 tasse (225 ml)
- Cheddar (ou autre fromage ferme), en dés de 1,2 cm de côté, environ 2/3 à 1 tasse (150 à 225 ml)
- Huile d'olive, 1 à 2 cuil. à soupe (15 à 30 ml)

**Préparation –** À feu moyen, faites revenir dans l'huile le poivron, la courgette et l'oignon. Gardez les légumes encore croquants. Dans un grand saladier, mélangez les pâtes, tous les légumes, les dés de cheddar ainsi que le concassé de tomates. Servez aussitôt.

## Concassé de tomates

**Ingrédients**

- Tomate fraîche, 1 grosse en dés de 1 cm de côté
- Ail, 1 gousse râpée
- Huile d'olive, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Vinaigre balsamique, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Sauce soya japonaise (Kikkoman), 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Poivre du moulin ou flocons de piments, au goût
- Herbes fraîches au goût, persil, basilic, estragon, cerfeuil, coriandre ou 1 cuil. à thé (5 ml) d'origan, de thym séché ou du mélange de votre choix

**Préparation –** Mélangez tous les ingrédients et versez le tout sur la salade de pâtes.

## Salade César et frites de tofu

Ma fille de treize ans « capote » sur ce souper. Les frites de tofu font sensation surtout trempées dans du Kikkoman, miam! Dans la salade, on peut remplacer une partie de la laitue par des bébés épinards, des feuilles de roquette, de mâche ou de mesclun. On peut aussi y saupoudrer du parmesan fraichement râpé. Pour 3 à 5 personnes.

**Ingrédients pour la salade**

- Laitue romaine lavée et essorée, 1 petite ou 3 à 5 feuilles par personne
- Oignon en lamelles très fines, ½ tasse (110 ml) ou au goût
- Concombre anglais, un bout de 10 cm tranché en demi-lunes
- Persil frais haché, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Bacon bien cuit (égoutté), 3 ou 4 tranches émincées ou émiettées

**Ingrédients pour la vinaigrette**

- Huile d'olive, 1 cuil. à soupe (30 ml)
- Vinaigre au choix, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Sirop d'érable, 1 cuil. à thé (5 ml) ou ½ cuil. à thé (3 ml) de sucre
- Moutarde de Dijon ou de Meaux, 1 cuil. à thé (5 ml)
- Mayonnaise, 1 cuil. à soupe (15 ml)
- Yogourt nature, 2 cuil. à soupe (30 ml)
- Sel et poivre au goût

**Préparation –** À l'aide d'un couteau, fendez les feuilles de laitue au centre de la côte et au-dessus d'un saladier, déchiquetez-les à la main. Ajoutez l'oignon, le concombre, le persil ainsi que le bacon émietté refroidi. Préparez la vinaigrette en mélangeant tous les ingrédients à l'aide d'un fouet. Juste avant de servir, versez celle-ci sur la salade et remuez.

## Frites de tofu

**Ingrédients**

- Tofu ferme nature, 1 bloc de 454 g détaillé en bâtonnets rigoureusement épongés de 1,5 par 5 cm
- Huile à friture d'arachides ou autre, pour couvrir le fond de votre poêlon de 1cm d'huile
- Sauce soya japonaise (Kikkoman) dans un petit bol pour faire trempette, 1 ou 2 cuil. à soupe (15 à 30 ml)

**Préparation –** Faites chauffer l'huile à feu légèrement supérieur à feu moyen. Commencez par 1 bâtonnet, pour vérifier la température de l'huile. Lorsque l'huile est prête, faites frire le tofu par 2 ou 3 fois pour ne pas surcharger le poêlon. Lorsque les bâtonnets sont bien dorés de tous côtés, mettez-les à égoutter sur du papier absorbant. Les frites de tofu encore chaudes accompagnent merveilleusement bien la salade César.

**Bon appétit!**