

Verrines du soleil

Thierry Roussillon

Des recettes fraîches pour les beaux jours !



FIRST
Editions

Verrines du soleil

Thierry Roussillon

FIRST
 Editions

© Éditions First, 2009

Le Code de la propriété intellectuelle interdit les copies ou reproductions destinées à une utilisation collective. Toute représentation ou reproduction intégrale ou partielle faite par quelque procédé que ce soit, sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L. 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle.

Dépôt légal : 3^e trimestre 2009

Édition : Aurélie Starckmann

Mise en page : ReskatoЯ 🐼

Conception couverture : Olivier Frenot

Éditions First

60, rue Mazarine

75006 Paris

Tél. : 01 45 49 60 00

Fax : 01 45 49 60 01

E-mail : firstinfo@efirst.com

Site internet : www.editionsfirst.fr

ISBN numérique : 978-2-7540-2893-6

Introduction

Ah, l'été! Les beaux jours! La joie de recevoir ses amis quand les soirées s'allongent! Voilà les plaisirs que ce livre vous propose de vivre avec de nombreuses idées de recettes de verrines, à présenter sur un buffet, à déguster au moment de l'apéritif ou en entrée.

Vous trouverez dans ce petit ouvrage plus de 130 idées de verrines sucrées ou salées, chaudes ou froides, et inspirées d'un grand nombre de traditions culinaires, d'ici et d'ailleurs.

Simple, vraiment facile à réussir, la grande majorité de ces recettes ne nécessitent aucun talent particulier et sont accessibles à tous, même aux débutants.

Avec ces verrines d'été, vous régalez sans effort les personnes que vous aimez.

VERRINES FROIDES POUR CANICULE



SOUPE FROIDE DE PETITS POIS AU COMTÉ

6 pers. Préparation : 10 min

200 g de petits pois surgelés • 50 g de comté (bien affiné si possible) • 6 brins de ciboulette • 10 cl de bouillon de volaille (éventuellement à base de préparation déshydratée)
• 10 cl de crème liquide • sel • poivre

Réalisation

À l'aide d'un couteau Économe, découpez le comté en copeaux. Dans le bol du mixeur, rassemblez les petits pois surgelés, le bouillon de volaille, la crème liquide, les brins de ciboulette, le sel et le poivre. Mixez longuement. Versez dans de jolis petits verres, ajoutez les copeaux de comté et dégustez.

Notre conseil : vous pouvez remplacer le comté par du gouda ou de la mimolette vieille.

SOUPE FROIDE À LA TOMATE, DÉS DE CHORIZO

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 10 min

12 tomates • 20 cl de bouillon de légumes • 12 feuilles de basilic • 10 cm de chorizo • 4 glaçons • Tabasco • sel

Réalisation

Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les tomates pendant 1 minute. Retirez-les, égouttez-les et pelez-les. Ouvrez-les, épépinez-les et mettez-les dans le bol du blender avec le bouillon de légumes, le basilic et les glaçons. Mixez longuement. Salez selon votre goût. Ajoutez quelques gouttes de Tabasco. Retirez la peau du chorizo et coupez-le en petits dés. Pour les dorer, faites-les revenir dans une poêle à revêtement antiadhésif. Servez la soupe dans des verres, ajoutez les dés de chorizo et dégustez sans attendre.

Notre conseil : dans cette soupe, n'hésitez pas à ajouter de petits croûtons secs, frottés à l'ail.

SOUPE FROIDE DE COURGETTES AU FROMAGE FRAIS

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

3 courgettes • 100 g de fromage frais • 6 glaçons • 2 cuil.
à soupe de thym ciselé • sel • poivre

Réalisation

Lavez les courgettes et retirez les extrémités. Coupez-les en morceaux et mettez-les dans une casserole. Recouvrez d'eau à hauteur des ingrédients. Salez et poivrez. Ajoutez le thym. Faites cuire pendant 20 minutes environ. Retirez du feu et laissez refroidir. Au moment de servir, versez la soupe dans le blender, ajoutez le fromage, et mixez-la quelques instants avec les glaçons. Servez dans des verres.

Notre conseil : à défaut de fromage frais, vous pouvez utiliser de la Vache qui rit[®], ou une autre sorte de fromage fondu.

SOUPE FROIDE DE CONCOMBRE AU YAOURT ET À LA MENTHE

6 pers. Préparation : 10 min

1 concombre • 1 bouquet de menthe • 3 yaourts nature
• sel • poivre

Réalisation

Pelez le concombre et coupez-le en morceaux. Lavez la menthe, et effeuillez-la. Dans le bol du blender, déposez les morceaux de concombre, la menthe, salez, poivrez, et ajoutez les yaourts. Mixez longuement et dégustez immédiatement dans des verres.

Notre conseil : utilisez de préférence de la menthe fraîche, mais à défaut ou hors saison, vous pouvez la remplacer par de la menthe surgelée.

SOUPE FROIDE DE CAROTTES À LA CORIANDRE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

6 à 8 petites carottes • 15 cl de bouillon de volaille
• 1 bouquet de coriandre • 6 glaçons • sel • poivre

Réalisation

Pelez les carottes, coupez-les en morceaux et déposez-les dans une casserole. Ajoutez le bouillon de volaille et recouvrez d'eau à hauteur. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes environ. Lavez le bouquet de coriandre et effeuillez-le. À l'issue de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir la soupe. Juste avant de servir, ajoutez la coriandre, les glaçons, mixez et servez dans des verres.

Notre conseil : avec un bouillon « maison », vous obtiendrez un meilleur résultat. Mais naturellement, vous pouvez utiliser un bouillon cube par exemple.

SOUPE FROIDE DE PATATE DOUCE AU PERSIL PLAT

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

1 grosse patate douce • 15 cl de bouillon de légumes
• 1 bouquet de persil plat • 6 glaçons • sel • poivre

Réalisation

Pelez la patate douce, coupez-la en morceaux et déposez-la dans une casserole. Ajoutez le bouillon de légumes et recouvrez d'eau à hauteur. Faites cuire à couvert pendant 20 minutes environ. Lavez le bouquet de persil plat et effeuillez-le. À l'issue de la cuisson, rectifiez l'assaisonnement. Laissez refroidir la soupe. Juste avant de servir, ajoutez le persil, les glaçons, mixez et servez dans des verres.

Notre conseil : ceux qui préfèrent un goût plus relevé pourront remplacer le persil plat par de la coriandre ou du basilic par exemple.

SOUPE FROIDE DE FENOUIL AU BALSAMIQUE

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 15 min

3 bulbes de fenouil • 6 glaçons • vinaigre balsamique • sel
• poivre

Réalisation

Lavez les bulbes et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans une casserole et versez de l'eau à hauteur. Salez, poivrez et portez à ébullition. Faites cuire 15 minutes à petits frémissements. Retirez du feu et laissez refroidir. Juste avant de servir, ajoutez les glaçons et mixez longuement la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant. Servez dans des verres, ajoutez un trait de vinaigre balsamique et dégustez.

SOUPE FROIDE D'ARTICHAUTS AU CHÈVRE SEC

6 pers. Préparation : 15 min Cuisson : 20 min

6 fonds d'artichauts (frais de préférence ou éventuellement surgelés) • ½ citron • 15 cl de crème fraîche • 1 petit fromage de chèvre sec • sel • poivre

Réalisation

Coupez les fonds d'artichauts en morceaux et mettez-les dans une casserole. Couvrez d'eau salée à hauteur. Ajoutez le jus du demi-citron. Faites cuire 20 minutes à couvert. Retirez du feu et laissez refroidir. À l'aide d'un couteau Économe, découpez des copeaux dans le fromage sec. Juste avant de servir, ajoutez la crème fraîche, et mixez longuement. Rectifiez l'assaisonnement selon votre goût. Servez la soupe dans des verres, ajoutez quelques copeaux et dégustez.

Notre conseil : pour un résultat un peu plus léger, vous pouvez remplacer la crème par du lait concentré.

SOUPE FROIDE DE BETTERAVES À LA CRÈME

6 pers. Préparation : 10 min

4 grosses betteraves cuites • 15 cl de bouillon de volaille
• 15 cl de crème fraîche • 8 brins d'estragon • 6 glaçons
• sel • poivre

Réalisation

Coupez les betteraves et déposez-les dans le fond du blender. Versez le bouillon, la crème, les glaçons, ajoutez l'estragon, salez et poivrez. Mixez longuement et dégustez dans des verres.

Notre conseil : si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer la crème par du yaourt nature.

MILK-SHAKE SALÉ DE FÈVES AU BASILIC

6 pers. Préparation : 10 min Cuisson : 20 min

150 g de fèves prêtes à l'emploi • 20 cl de lait • 10 cl de crème liquide entière • 3 cuil. à soupe de basilic ciselé
• sel • poivre

Réalisation

Mettez les fèves dans une casserole. Recouvrez-les d'eau salée à hauteur et faites cuire 20 minutes. Égouttez les fèves et déposez-les dans le bol du mixeur. Ajoutez le lait, la crème, le basilic. Salez, poivrez et mixez longuement. Servez dans des verres avant de déguster.

Notre conseil : les fèves sont parfois difficiles à peler. Si vous souhaitez éviter cette étape, utilisez des fèves surgelées.