

# À table !

## DÉJEUNERS D'ÉTÉ POUR PETITES ET GRANDES TABLÉES



10 recettes *faciles* à préparer, belles à *partager*.

# À table !



*Tarte courgette-miso-parmesan*

*Salade Tomate pastèque*

*Mon salmorejo DIY*

*Kuku Sabzi, omelette aux herbes interprétée*



*Salade complète arc en ciel*

*Muhammara*

*Plat au four sucré/salé*



*Infusion rose glacée*

*Pancake géant comme un gâteau*

*Glaces sorbets maison express*

# À table en été !



## Ebook de recettes d'été à décliner et à partager

Je suis heureuse de partager avec vous 10 recettes d'été que j'aime beaucoup en ce moment.

Elles sont simples, sans prétention et déclinables pour les refaire, à l'identique ou différemment. Ce sont des recettes de chefs ou des classiques, interprétés à ma façon, qui sont maintenant les vôtres, alors appropriez-les vous !

Ajustez les quantités en fonction du nombre de convives, n'hésitez pas à modifier les ingrédients selon vos préférences ou ce qui est disponible dans votre garde-manger, faites des expériences.

S'il vous manque un ingrédient, ne vous empêchez surtout pas de cuisiner cette recette qui vous tente : ne le mettez simplement pas, ou remplacez-le

Vous trouverez, à la fin du document, des idées d'associations pour composer vos déjeuners, avec les recettes de cet ebook et d'autres suggestions de plats que vous connaissez ou pouvez trouver en ligne.

Invitez votre famille et vos amis à se joindre à la préparation des déjeuners cet été, avec ces recettes comme guide par exemple.

Lancez des défis, impliquez tout le monde, les amis, les enfants, les grands-parents, les oncles et les cousines : pourquoi pas former des équipes et se challenger, chacun peut s'emparer d'une recette pour partager de bons moments.

Certains goûts seront peut-être nouveaux pour les plus jeunes, ne les forcez pas à manger, laissez-les découvrir à leur rythme en proposant aussi des plats connus si possible, pour éviter une pression inutile : gardez en tête qu'il faut parfois jusqu'à 20 expositions à un nouveau plat ou aliment pour l'appivoiser !

J'adorerais que vous me racontiez comment vous avez cuisiné ces plats, n'hésitez pas à m'écrire pour tout me dire et pour me poser toutes vos questions aussi

Amusez-vous en cuisine et vivent les déjeuners d'été !

[www.sophiemaisonnier.com](http://www.sophiemaisonnier.com)

[@sophie\\_naturoexpat](mailto:@sophie_naturoexpat)



# Tarte courgette miso parmesan

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

## **INGRÉDIENTS :**

- 1 rouleau de pâte brisée ou feuilletée bio
- 3 courgettes de taille moyenne
- 2 cuillères à soupe de moutarde
- 1 gousse d'ail
- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 150 g de parmesan
- 2 bonnes cuillères à soupe de miso blanc
- Graines de courge ou pignons de pin (facultatif)
- Sel, poivre | Thym ou romarin



## **PRÉPARATION**

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante si possible).

1. Couper 1 courgette en rondelles, mixer 2 courgettes avec la gousse d'ail.
2. Étaler la pâte dans un moule à tarte, la piquer à la fourchette et l'enfourner à blanc 10 mn.
3. Pendant ce temps, dans une poêle avec de l'huile d'olive, du sel, du thym ou romarin si désiré, faire suer et dorer les courgettes mixées à feu moyen, jusqu'à obtention d'une pâte fondante (10 mn environ). Couper le feu, ajouter dans cette purée le miso et 100 g de parmesan râpé et mélanger.
4. Au fond de la pâte à tarte précuite, étaler la moutarde puis le mélange courgette miso parmesan. Recouvrir des rondelles de la 3<sup>e</sup> courgette et du reste du parmesan râpé ou en copeaux. Verser un filet d'huile d'olive et parsemer de graines si souhaité.
5. Enfourner environ 20 mn et servir avec une salade, un pain de viande ou des oeufs.

Vous êtes plus de 4 à table ? Ou vous voulez en faire votre plat principal ? Préparez-en 2 en doublant les quantités !

# Salade tomate pastèque

Pour 8 personnes

Préparation : 20 min

## INGRÉDIENTS (POUR UNE GRANDE TABLÉE).

2 tranches de pain complet

1 bloc de feta

½ citron

1 pastèque bio/non traitée

6 tomates de qualité

Sel, poivre, huile d'olive, piment en option

Une vingtaine d'olives noires

Une poignée d'amandes émondées, idéalement trempées depuis la veille

Une poignée de feuilles de menthe, une de basilic, une d'estragon, ou des herbes de votre choix (optionnel)

Deux cuillères à soupe de mélasse de grenade



## PRÉPARATION

Griller le pain, le couper en cubes.

Couper la pastèque en deux, et vider les deux moitiés en coupant des dés d'environ 2 cm dans la chair. Le placer dans un grand saladier.

Couper les tomates en dés, tout comme la feta.

Peut être remplacée ou ajoutée : mozzarella.

Dans un grand saladier, mélanger tous les ingrédients, assaisonner de mélasse de grenade, et répartir dans les deux pastèques.

## ASTUCE

Ajoutez du quinoa ou du riz froids pour un plat complet, des graines de sésame, du jus de citron, des fraises, du poivron, de l'oeuf dur, des câpres, déclinez à l'infini cette salade fraîche



# Mon salmorejo DIY

Préparation : 15 min

Repos au frais : 2 heures  
min/la nuit

## INGRÉDIENTS

1 grosse tomate ou 2 moyennes par personne

1 citron (jus + zeste)

1 tranche de pain pour 2 personnes

2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre

1 gousse d'ail

Feuilles de basilic frais

Huile d'olive, sel, poivre

En option : 1 fraise par personne, 1 poignée de  
dés de pastèque par personne.



## **Garniture, à composer au choix :**

Oeufs durs blancs et jaunes émiettés séparément,  
jambon blanc ou cru, basilic, menthe, olives,  
câpres, poivron en petits dés, croûtons,  
concombre, feta ou mozzarella, fraises, pêche,  
anchois, etc, chacun disposé dans son bol sur la  
table

---

## PRÉPARATION

1. Cuire les oeufs 10 mn. Plonger les tomates dans une casserole d'eau bouillante pour 1 mn puis dans de l'eau froide afin d'enlever leur peau facilement.
2. Dans un mixeur ou dans un grand saladier à bords hauts et à l'aide d'un mixeur-plongeur, mixer les tomates et tous les autres ingrédients de la soupe. Ajouter du sel si besoin et laisser dans un grand saladier au frais au moins 2 heures.



3. Préparer toutes les garnitures choisies, disposer chacune séparément.
4. Poser le ou les saladiers sur la table et toutes les garnitures et laisser chacun composer son plat !

# Kuku sabzi, omelette aux herbes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

## **INGRÉDIENTS (POUR 8 PERSONNES)**

5 oeufs bio

2 oignons

1 tasse de chaque herbe disponible :  
menthe, basilic, persil, cerfeuil, coriandre,  
aneth, ciboulette, épinards

ou ce que vous trouverez en surgelé bio

1 cuillère de curcuma

1 gousse d'ail

2 c.a.s d'huile d'olive

½ tasse de noix



## **PRÉPARATION**



Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante si possible).

1. Emincer les oignons, hacher les herbes et l'ail dégermé. Cuire l'oignon dans une poêle allant au four, à feu doux 5 mn dans de l'huile d'olive puis ajouter les herbes et laisser cuire encore 5 mn en remuant afin d'éviter que cela ne brûle.
2. Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger les oeufs avec le sel, les noix mixées et le curcuma.
3. Ensuite, deux options : verser l'oeuf dans la poêle, mélanger, et enfourner la poêle environ 15m, jusqu'à ce que les bords soient dorés, ou verser tout le mélange dans un plat allant au four et laisser cuire 15 à 20 mn.

J'ajoute parfois du fromage avant d'enfourner (parmesan, gruyère, restes de mozza).

Je sers en disposant par-dessus des brisures de noix, parfois de la pistache, et quand j'en trouve des graines de grenade.

Délicieux pour accompagner une grosse salade de tomates par exemple ou une salade verte et du fromage. Aussi bonne chaude, tiède et froide !

Un plat iranien qui varie en gout en fonction des herbes choisies et du mode de cuisson. Peut aussi se cuire à la vapeur ! [www.sophiemaisonnier.com](http://www.sophiemaisonnier.com)

# Salade complète arc en ciel

Préparation : 10 min

Cuisson : 0 à 90 min

## INGRÉDIENTS :

- 1 bocal de haricots blancs cuits
- 1 bocal de haricots rouges cuits
- 1 bocal de haricots noirs cuits
- 1 bocal de pois chiches cuits
- 150 g de riz cuit
- 150 g de lentilles corail ou au choix cuites
- 1 tomate moyenne ou 2-3 tomates cerises/personne
- 1 poivron pour 3 personnes
- 1 concombre
- 2 poignées de noix et graines au choix
- 1 tasse de jeunes pousses au goût de votre choix
- 1 oignon en option, 1 gousse d'ail en option
- 1 tasse de mozzarella râpée (la feta peut la remplacer ou s'y ajouter)
- Sel, poivre, huile d'olive, piment en option
- Herbes type menthe basilic ciboulette

---

## PRÉPARATION



L'option la plus rapide pour cette salade complète de toutes les couleurs est de trouver des bocaux en verre avec les haricots et les pois chiches cuits. Elle peut se réaliser avec un reste de riz, ou du quinoa, ou sans céréales même si celles-ci favorisent l'absorption des protéines des légumineuses. Il est possible aussi de faire tremper les haricots secs et les pois chiches la veille et de les faire cuire 90mn ensemble le matin.

Il suffit ensuite de couper en dés les légumes et de tout mélanger, avec une vinaigrette au tahini.



# Muhammara

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

## INGRÉDIENTS :

4 poivrons rouges

150g de noix

2 gousses d'ail

3 c. à soupe de jus de citron

3 c. à soupe de mélasse de grenade

2 c. à thé de cumin moulu

1 c. à thé de paprika doux

sel et poivre

flocons de piments d'Alep, en option

chapelure (en option, ou alors du pain dur qui reste)

Menthe fraîche



## PRÉPARATION

Préchauffer le four à 160°C (chaleur tournante si possible).

1. Mettre à torrifier les noix environ 10 mn. Laisser refroidir. Monter la température du four à 240°C.
2. Pendant que le four chauffe, couper les poivrons dans la longueur, enlever les pépins et disposer les poivrons sur un plat allant au four, côté peau vers le haut.
3. Faire brûler les poivrons au four environ 15 mn. La peau doit être noire. Enlever du four, mettre dans un plat et couvrir, laisser un peu tiédir et enlever facilement la peau.
4. Garder quelques noix et mixer tout le reste, sauf 1 cuillère à soupe de mélasse et de jus de citron, jusqu'à obtenir une pâte assez épaisse.
5. Disposer dans un bol ou assiette creuse, parsemer de noix, menthe, mélasse de grande, jus de citron et d'un filet d'huile d'olive. Déguster avec du pain.

Torréfiez les noix et faites cuire le poivron la veille pour n'avoir qu'à mixer le jour du repas

# Jyfoutou sucré salé

Préparation : 15-20 min

Cuisson : 1h30 min

## **INGRÉDIENTS :**

1 saucisse ou plus par personne, ou un rôti  
ou la viande de votre choix

3 pommes de terre par personne

2 gousses d'ail + 4 oignons

Légumes au choix : tomate, aubergine,  
courgette, poivron, fenouil, carotte.

Compter environ 1 de chaque par convive

Fruits en été, environ 10 par plat : pêche,  
prune, abricot, cerise, mélanges bienvenus

Romarin et thym

90 g de mélasse de grenade

3 c. à soupe de vinaigre de cidre

50g de sucre rapadura (ou complet ou du  
miel)

2 c.à soupe de sumac (ou du citron)

sel et poivre



## **PRÉPARATION**

Préchauffer le four à 180°C (chaleur tournante si possible).

1. Dans un grand plat allant au four, mettre les pommes de terre coupées en quartiers, les oignons coupés en 6, l'ail, l'huile d'olive, 10 cl d'eau, du sel.
2. Couper les autres légumes de votre choix en assez gros morceaux et les ajouter aux pommes de terre au bout de 15 mn, en même temps que le roti si vous optez pour celui-ci (sauf les tomates et les courgettes qui cuisent plus vite).  
Poursuivre la cuisson encore 20mn, puis ajouter les fruits coupés en deux ou en gros quartiers, mélanger et ajouter les saucisses ou les cuisses ou filets de poulet.
3. Dans un bol, mélanger le sucre, le vinaigre, le sel, le romarin et thym, la mélasse et le sumac. Verser par-dessus les légumes, les fruits et la viande dans le plat.
4. Enfournier encore 35-40 mn, en mélangeant de temps en temps, jusqu'à ce que la viande soit grillée, les fruits confits et les légumes dorés.

Inspiré par Ottolenghi et par ma belle-mère : déclinable en toute saison avec fruits et légumes au choix et même du surgelé

# Infusion rose glacée

Pour 2 à 8 personnes

Préparation : 5 min

Repos au frais : 1h minimum

## INGRÉDIENTS :

1 poignée de fleurs d'hibiscus bio séchées

Le jus d'1 citron

1 poignée de menthe fraîche ou séchée

Une gousse de vanille



---

## PRÉPARATION



1. Faire chauffer de l'eau comme pour une infusion, sans faire bouillir.
2. Dans une grande théière, placer les feuilles d'hibiscus et la menthe, verser l'eau chaude, ajouter la vanille et le jus d'un citron.
3. Laisser infuser jusqu'à ce que l'infusion ait refroidi et placer dans une carafe au réfrigérateur pour au moins une heure avant de boire avec des glaçons.

Inspiration : le bissap d'Afrique de l'Ouest, mais sans sucre ! Délicieux du matin au soir et même en version chaude en hiver.

Variez les goûts en mettant plus ou moins de chaque ingrédient, en ajoutant du basilic et pourquoi pas un peu de miel

# Pancake géant aux fruits

Pour 2 à 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 15 mn

## INGRÉDIENTS

50 g de beurre salé

140 g de farine de petit épeautre ou riz ou froment

1 c. à soupe de sucre muscovado ou complet

30 cl de lait de vache ou d'avoine

6 oeufs bio

1 c. à café de bicarbonate alimentaire

Si vous possédez un levain, une c. à soupe

1 gousse de vanille/sachet de sucre vanillé

300 g de fraises ou fruits rouges frais ou surgelés

Jus de citron

Miel

Sucre glace en option



## PRÉPARATION



1. Préchauffer le four à 210°C
2. Choisir soit une poêle allant au four, soit un plat de la même taille. Mettre le beurre dedans et mettre au four.
3. Mélanger les oeufs et le sucre, puis ajouter la farine progressivement en fouettant pour éviter les grumeaux, puis le lait et la vanille
4. Verser dans le plat contenant le beurre et enfourner environ 20 mn en regardant le pancake souffler !
5. Sortir du four, disposer par-dessus des fruits, du sucre glace ou du miel, pourquoi pas du jus et du zeste de citrons, et de la crème fouettée.
6. Couper des parts comme un gâteau et varier les fruits

Pour plus nombreux, multipliez par deux les quantités pour remplir un grand plat, ou préparez-en deux en même temps chacune dans son plat

# Sorbet maison express

Pour 10 personnes / environ 20 boules

Préparation : 5 min

Cuisson : surtout pas

## INGRÉDIENTS

1500 g de fruits surgelés bios au choix : fraise, framboise, fruits des bois, etc.

6 c.à café d'eau bien froide

3 c. à café de jus de citron

Pour une option crémeuse/glace : 200 g de

Petit Suisse ou yaourt grec



---

## PRÉPARATION



1. A l'aide d'un bon mixeur, blender, ou pied à soupe, mixer les fruits avec l'eau, le jus de citron et en option le yaourt, jusqu'à obtenir une texture crémeuse de sorbet. Compter environ 3 minutes.
2. Si vous avez opté pour des fruits assez acides comme les fruits rouges, une cuillère de miel adoucira votre sorbet.
3. Déguster avec des fruits frais

Certains aiment ajouter une cuillère de purée de cacahuète dans leur sorbet, et certains le trempent même dans du chocolat fondu avant de le manger

# Suggestions de déjeuners



Tarte courgette-miso-parmesan + Salade tomate pastèque +  
salade de pêches à la menthe et aux amandes

Salade Tomate pastèque + Plat sucré salé au four+glaces  
maison

Salmorejo DIY avec tostadas de jambon + Salade verte +  
melon

Kuku Sabzi + Salade de tomates simple +  
Muhammara/gressins ou foccacia + yaourts aux fruits frais



Salade complète arc en ciel + glaces maison + pancake  
géant aux fruits

Muhammara avec du pain + kuku sabzi + riz + salade verte +  
fruits

Plat sucré salé au four + salade de concombre  
+ Pancake

Poulet rôti + salade de riz aux amandes et citron confit +  
salade verte + glaces



Muhammara/foccacia + pain de viande + poivrons grillés au  
four ou barbecue + crumble d'été

Houmous chaud au poulet grillé + bâtons de concombre +  
salade verte + muhammara



# Merci !

J'espère que ces recettes vous inspireront  
de beaux déjeuners cet été.

**Partagez vos créations et vos questions :**

Écrivez-moi, je vous réponds !

---

[@sophie\\_naturoexpat](https://www.instagram.com/sophie_naturoexpat)

[www.sophiemaisonnier.com](http://www.sophiemaisonnier.com)

