

envie de
bien manger



Recettes d'été

Mettez de la couleur dans vos assiettes !



Cheese-cake de concombre et saumon frais



15mn



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 2 c. à soupe de Crème Entière Président
- 100 g de Ricotta Galbani
- 6 biscottes
- 1 c. à soupe de Beurre gastronomique Président
- 200 g de saumon frais
- 1 quart de concombre
- jus de citron
- Huile d'olive
- baies
- graine

Préparation de la recette

- Hachez le saumon en tartare. Epluchez et coupez le concombre en dés. Faites mariner l'ensemble dans le jus de citron, l'huile d'olive, un peu de sel et les baies roses.
- Dans une assiette creuse, écrasez les biscottes à la fourchette et mélangez avec le beurre.
- Tassez dans des verrines avec le dos de la fourchette.
- Mélangez la crème fraîche épaisse Bridélice avec la ricotta, salez un peu, poivrez. Étalez sur les biscottes.
- Répartissez le mélange saumon/concombre dans les 4 verrines.
- Réservez au frais. Déposez quelques graines germées au moment de servir.

Pour changer, associez la
crème fraîche épaisse
Bridélice à du chèvre frais

Salade de tomates à la méditerranéenne



15 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 1 Tranche Salakis Herbes de Provence (de 300g)
- 500 gr de tomates cerises
- 30 gr d'ail
- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette

- Lavez les petites tomates puis coupez-les en deux. Découpez ensuite l'ail en petits morceaux.
- Dans un grand plat, versez les tomates découpées, ajoutez ensuite les dés de fromage Salakis et l'ail
- A votre convenance, ajoutez quelques cuillerées d'huile aromatisée au basilic et de vinaigre balsamique. Saupoudrez le tout de sel et de poivre et savourez le parfum et la fraîcheur d'une belle salade haute en couleurs !

Salade courgettes, fèves, radis et emmental



10 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 300 g de courgettes
- 80 g d'Emmental à croquer Président
- 0.5 botte de radis
- 200 g de fèves
- 50 g de pignons de pin
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de jus de citron
- de coriandre
- Du sel et poivre

Préparation de la recette

- Equeutez les radis et lavez-les avec les courgettes.
- Coupez-les de sorte à obtenir de fines tranches et mélangez-les ensuite avec les fèves et pignons de pin.
- Réalisez des lamelles d'emmental et faites des nœuds avec chacune d'elle.
- Préparez la sauce en émulsionnant l'huile d'olive avec le vinaigre, le sel et le poivre.
- Dressez tous les ingrédients dans une assiette et arrosez le tout avec la sauce vinaigrette et la coriandre ciselée.
- Dégustez cette salade de courgettes, fèves radis et emmental.

Vous pouvez enrichir cette salade avec des lanières de poulet grillé, du thon frais ou simplement des dés d'épaule.

Crème de concombre



15 min



-



Moyen



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 2 concombres
- 1 YAOS Nature de Nestlé
- 15 cl de Crème entière fluide Bridélice
- 100 gr de Dés de fromage de brebis Salakis
- 50 gr de pousses germées
- 5 cl d'huile d'argan
- 1 pincée de gros sel
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation de la recette

- Laver et peler les concombres. Les couper en morceaux puis les disposer dans une passoire, saupoudrer de gros sel. Faire dégorger pendant 30 minutes.
- Dans un saladier, mixer le yaourt, l'huile, la crème, le fromage Salakis et 30 g de pousses germées.
- Saler et poivrer.
- Rincer les concombres, les ajouter à la préparation précédente, mixer de nouveau.
- Servir la crème de concombre dans des verres à pied, décorée de pousses germées

Salade de coques aux radis roses et aux herbes vertes



35 min



6 mn



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 3 c. à soupe de crème légère fluide Bridelice
- 1 kg de coques
- 1 botte de radis
- 100 gr de mâche
- 25 gr de fines herbes
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

Préparation de la recette

- Faire dégorger les coques. Les faire s'ouvrir à la vapeur (compter environ 6 minutes). Les décoquiller.
- Laver et effeuiller le cerfeuil, le persil plat et la coriandre. Mélanger ces herbes.
- Laver et essorer la mâche.
- Couper la racine et les fanes des radis. Laver les radis, les tailler en fines rondelles. Les cuire 2 minutes à la vapeur.

Pour la vinaigrette :

- Dans un bol, verser le vinaigre, assaisonner de sel et de poivre, verser la crème progressivement.
- Disposer le mélange d'herbes au centre d'une assiette, arroser légèrement de vinaigrette. Répartir dessus les coques décortiquées et les rondelles de radis. Déguster frais !

Carpaccio de dorade sur son lit de pétales de fleurs



15 min



-



Moyen



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 600 g de dorade
- 2 citrons verts
(Ou 3 selon la taille)
- 10 cl d'huile d'olive
- fleur de sel
- 20 cl de Crème légère fluide
Bridélice
- 4 fleurs de capucine
- 8 pétales de rose
- mâche
- roquette
- 2 brins d'aneth

Préparation de la recette

- Demandez à votre poissonnier de tailler la dorade en tranches très fines. Sinon, enroulez le poisson dans un film alimentaire et placez 1 heure au congélateur pour que la chair devienne très ferme. Découpez alors le plus finement possible.
- Prélevez les zestes des citrons. Pressez leur jus.
- Dans un plat creux, arrosez la dorade d'huile d'olive et du jus de citron.
- Parsemez de fleur de sel, brassez délicatement pour bien imprégner le poisson.
- Couvrez d'un film alimentaire et laissez mariner 30 minutes au frais.
- Juste avant de servir, émulsionnez la crème liquide légère Bridélice à la fourchette avec les zestes de citron vert réservés et le jus de la marinade.
- Répartissez le carpaccio de dorade en rosace dans 4 assiettes.
- Déposez dessus une fleur de capucine, 2 pétales de rose, des bouquets de mâche et 2-3 feuilles de roquette. Parsemez d'aneth.
- Arrosez enfin le tout de l'émulsion aux zestes de citron vert.



Crumble de tomates, aubergines et Salakis



15 min



40 min



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 200 g de Tranche Nature Salakis
- 2 tomates
- 1 aubergine
- 4 quartiers de tomates confites
- 1 botte d'oignon blanc
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 120 g de farine
- 100 g de Beurre gastronomique Président
- 70 g de pignons de pin
- 3 branches de basilic (ciselé)
- Du sel et poivre

Préparation de la recette

- Préchauffez le four à 180° (th 6).
- Dans un premier temps préparer les légumes : coupez les tomates, l'aubergine et les oignons blancs en quartiers.
- Versez-les ensuite dans un moule à manqué. Ajoutez-y les tomates confites et la moitié du Salakis nature coupé en dés.
- Assaisonnez l'ensemble de sel, poivre et d'huile d'olive. Mélangez.
- Dans un second temps réalisez la pâte à crumble : mélangez du bout des doigts la farine, le beurre mou coupé en dés, les pignons de pin et le basilic ciselé jusqu'à obtenir un sable grossier.
- Répartissez ce crumble sur les légumes, et enfournez pour 40 minutes.
- Juste avant de servir, émiettez le reste de Salakis nature sur le dessus du crumble.
- Dégustez !



Tagliatelles aux moules de bouchot et jus crémé de pommes



25 min



25 min



Moyen



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 25 cl de Crème Entière Président
- 2 kg de moules
- 400 g de Tagliatelles
- 2 échalotes
- 5 cl de Calvados*
- 15 cl de jus de pomme
- 20 g de Beurre gastronomique Président
- 1 pincée safran
- 1 pincée de gros sel
- 1 pincée de sel et poivre

Préparation de la recette

- Nettoyer et brosser les moules.
- Éplucher et ciseler les échalotes.
- Dans un faitout, faire fondre le beurre, y faire suer les échalotes. Verser le Calvados*. Ajouter les moules et les faire ouvrir à feu vif. A l'aide d'une passoire (ou d'un chinois), filtrer et réserver le jus des moules. Décortiquer les 3/4 des moules. Réserver.
- Dans une grande casserole, faire bouillir une grande quantité d'eau. Saler au gros sel. Faire cuire les tagliatelles 4 minutes. Égoutter.
- Dans une casserole, verser le jus de cuisson des moules et le jus de pommes. Ajouter le safran. Faire réduire 10 minutes. Ajouter la crème et faire de nouveau réduire 5 minutes. Saler et poivrer.
- Au moment de servir, mélanger les tagliatelles et les moules décortiquées. Verser le jus crémé de pommes et le reste des moules entières.

Brochettes de poulet à La tomme de Brebis Lou Pérac



Ces brochettes sont idéales à déguster avec un riz basmati ou une ratatouille de légumes de saison



15 min



10 min



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 200 gr de Tomme de Brebis Lou Pérac
- 200 gr de poulet
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 100 gr de tomates cerises
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Jus de citron
- Thym et romarin
- Sel et poivre

Préparation de la recette

- Découpez le poulet en cubes. Coupez les poivrons en deux, retirez les pépins et filaments blancs et découpez-les en dés. Découpez la Tomme de Brebis Lou Pérac en petits dés. Lavez les tomates cerise et égouttez-les.
- Préparez une marinade en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le thym et le romarin.
- Déposez sur une brochette les poivrons, les cubes de poulet, les dés de Tomme de Brebis Lou Pérac et les tomates cerise, en alternant. Badigeonnez au pinceau les brochettes avec la marinade préalablement préparée. Assaisonnez avec du sel et du poivre.
- Recommencez l'opération sur d'autres brochettes jusqu'à la fin des ingrédients.
- Faites cuire les brochettes sur un grill ou au barbecue pendant 10 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson. Servez chaud.

Courgettes rondes farcies à la ricotta



15 min



20 min



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 4 courgettes rondes
- 1 œuf
- 125 g de Ricotta Galbani
- 120 g de crabes
- feuilles de menthe
- 1 c. à soupe de pignons de pin

Préparation de la recette

- Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- Rincez, épongez les courgettes. Coupez le haut de chacune pour faire le chapeau.
- Creusez-les bien avec une petite cuillère en laissant une fine paroi de peau. Coupez la chair en petits dés.
- A la fourchette, mélangez la Ricotta Galbani, le crabe, l'œuf entier et les herbes. Salez, poivrez.
- Ajoutez la chair des courgettes. Remplissez chacune d'elles de cette farce.
- Découpez 4 grands rectangles de papier sulfurisé.
- Déposez une courgette au centre, enveloppez-la en remontant les côtés et fermez avec du fil de cuisine ou des piques en bois.
- Enfournez pour 18-20 minutes, testez la cuisson avec une pique en bois.

Vous pouvez les servir avec des tagliatelles arrosées d'huile d'olive.

Wraps de brebis au jambon de pays



10 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 80 gr de Corsica
- 4 tortillas (wraps)
- 4 tranche(s) de jambon cru de Pays
- 4 feuilles de salade (type Laitue)
- 4 olives (dénovautées)
- 1 tomate
- 3 c. à soupe de Crème fraîche épaisse Bridelight
- ciboulette
- sel et poivre

Préparation de la recette

- Hachez les olives, coupez la tomate en petits dés, puis mélangez le tout à 2 cuillères à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez.
- Étalez les wraps sur votre plan de travail et tartinez-les de la préparation à base de crème fraîche.
- Coupez le fromage de brebis Corsica en 8 tranches fines.
- Déposez une feuille de salade sur chaque wrap, puis 2 tranches de fromage et finissez par une tranche de jambon de pays. Repliez le bas de la galette vers l'intérieur, puis enroulez-la sur elle-même. Maintenez par un pic en bois. Dégustez.

Tarte aux tomates, aubergines et chapelure persillée



25 min



25 min



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 125 gr de Beurre gastronomique Président (ramolli)
- 250 gr de farine
- 1 œuf
- 5 tomates
- 1 aubergine
- 1 c. à café de matin léger de Lactel
- 1 oignon
- 1 brique de coulis de tomate
- 2 cuillères à soupe de chapelure
- 1 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation de la recette

- Préchauffez le four à 200°C (th7).
- Préparez la pâte : coupez le beurre en petits morceaux et mélangez du bout des doigts la farine, le lait, l'œuf et le beurre. Formez une boule, couvrez et mettez au frais.
- Pendant ce temps, épluchez et émincez l'oignon, faites-le revenir dans l'huile d'olive et ajoutez le coulis de tomate. Laissez cuire 5 minutes.
- Rincez ensuite les tomates, coupez-les en lamelles, ainsi que l'aubergine.
- Hachez ensemble le persil et l'ail épluché. Mélangez avec la chapelure et un peu d'huile d'olive pour lier le tout.
- Étalez la pâte à tarte sur le plan de travail fariné et allongez-la dans un moule à tarte. Déposez la sauce tomates dans le fond, arrangez les légumes en rosace. Répartissez la persillade dessus et enfournez pour 25 minutes.
- Dégustez chaud, tiède ou même froid avec du jambon blanc et une salade croquante

Parsemez la tarte de parmesan ou de tomme de brebis râpée avant d'enfourner.

Charlotte aux pêches



15 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 4 c. à soupe de crème épaisse légère Bridélice
- 4 blancs d'œufs
- 250 g de fromage blanc
- 24 biscuits à la cuillère
- 40 g de sucre roux
- 6 feuilles de gélatine
- 20 cl de nectar de pêche
- 4 pêches (+ 1 pour la décoration)

Préparation de la recette

- Faites ramollir la gélatine dans de l'eau froide.
- Pelez et dénoyotez les pêches, en conservant bien leur jus. Réduisez-les en purée au mixeur.
- Faites-la chauffer doucement dans une casserole. Ajoutez la gélatine et le sucre et laissez refroidir.
- Mixez les pêches en purée et mélangez avec le fromage blanc. Ajoutez le sucre et réservez.
- Faites chauffer la crème dans une casserole et, hors du feu, ajoutez la gélatine essorée tout en remuant pour lisser et faire refroidir un peu.
- Versez sur le fromage blanc aux pêches en brassant de nouveau.
- Montez les blancs d'œuf en neige et incorporez-les très délicatement à la crème fruitée.
- Passez les biscuits un à un dans le nectar de pêche, « allongé » avec le jus des pêches.
- Dressez sur le fond et les parois du moule. Versez la mousse de pêche et terminez par une couche de biscuits.
- Tassez en tapant un peu le moule sur le plan de travail.
- Réservez au frais 8 heures.

Parfumez la purée de pêche avec de la cannelle ou du gingembre en poudre.

Frozen yogurt citron melon et pistaches



Vous pouvez changer par un tartare de pêche, de fruits rouges ou d'abricots



10 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

6 personnes

- 5 pots de YAOS Citron YAOS de Nestlé
- 20 cl de Crème entière fluide Bridélice
- 1 melon
- 40 g de pistaches
- Des zestes de citron

Préparation de la recette

- Versez les pots de Yaourt à la Grecque de Nestlé saveur Citron dans un saladier. Ajoutez-y ensuite la crème entière fluide et fouettez énergiquement.
- Versez cette préparation dans un récipient en plastique et placez-le au congélateur pendant 3 heures.
- Au bout de 30 minutes, mélangez le frozen yogurt citron pour éviter qu'il cristallise. Répétez l'opération 3 fois jusqu'à ce que la glace prenne.
- Juste avant de servir, épluchez, épépinez et coupez le melon en petits dés. Mélangez-le avec les pistaches hachées et le zeste de citron pour faire un tartare.
- Servez ce frozen yogurt citron dans des grands verres, surmonté du tartare melon-pistaches.
- Dégustez bien frais !

Sorbet fraise basilic



15 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 1 Yaourt en pot de verre Nature BIO La Laitière
- 500 gr de fraises
- 125 gr de sucre
- 3 feuilles de basilic
- jus de citron

Préparation de la recette

- Rincez et équeutez les fraises, puis coupez-les en morceaux. Mixez (dans un Blender ou avec un mixer-plongeur) avec le sucre, le yaourt, le basilic et le jus de citron.
- Versez le tout dans la sorbetière et suivez les instructions de l'appareil. Si vous n'avez pas de sorbetière, versez dans un moule en silicone et placez au congélateur pendant 3-4 heures jusqu'à ce que le mélange commence à prendre.
- Mixez le tout et replacez au congélateur pendant 6 heures.

Utilisez du citron vert pour un goût plus prononcé.

Tiramisu tout rose



15 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 200 gr de Mascarpone Galbani
- 125 gr de fraises
- 125 gr de framboises
- 8 biscuits de Reims
- 4 œufs
- 150 gr de sucre
- 15 gr de cacao amer en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 citron

Préparation de la recette

- Clarifier les œufs. Dans un saladier, déposer les jaunes, les mélanger à 100 g de sucre jusqu'à ce le mélange blanchisse. Incorporer délicatement le mascarpone, bien mélanger.
- Battre les blancs d'œufs énergiquement, ajouter une pincée de sel, battre de nouveau jusqu'à ce qu'ils tiennent aux branches du fouet. Les incorporer délicatement au contenu du saladier.
- Presser et récupérer le jus du citron.
- Nettoyer les fruits, les déposer dans un saladier, les écraser et incorporer le sucre restant et le jus de citron, y tremper rapidement les biscuits.
- Dans 4 coupes individuelles, disposer une couche de biscuits, les couvrir du mélange à base de mascarpone et d'une couche de fruits écrasés.
- Placer au réfrigérateur au moins 2 heures.
- Au moment de servir, saupoudrer de cacao amer et déguster bien frais !

Milkshake aux fruits panaché



10 min



-



Bon Marché



Facile

Ingrédients

4 personnes

- 20 cl de Matin Léger de Lactel
- 1 banane
- 1 kiwi
- 1 demi-avocat
- 1 demi-pomme
- 1 c. à soupe de sucre

Préparation de la recette

- Epluchez la banane, le kiwi et la demi-pomme et coupez-les en morceaux.
- Videz le contenu du demi-avocat à l'aide d'une petite cuillère dans le récipient de votre mixer.
- Ajoutez-y tous les ingrédients et mixez.
- A servir très frais.

Eclair à la fraise



15 min



20 min



Bon Marché



Moyen

Ingrédients

4 personnes

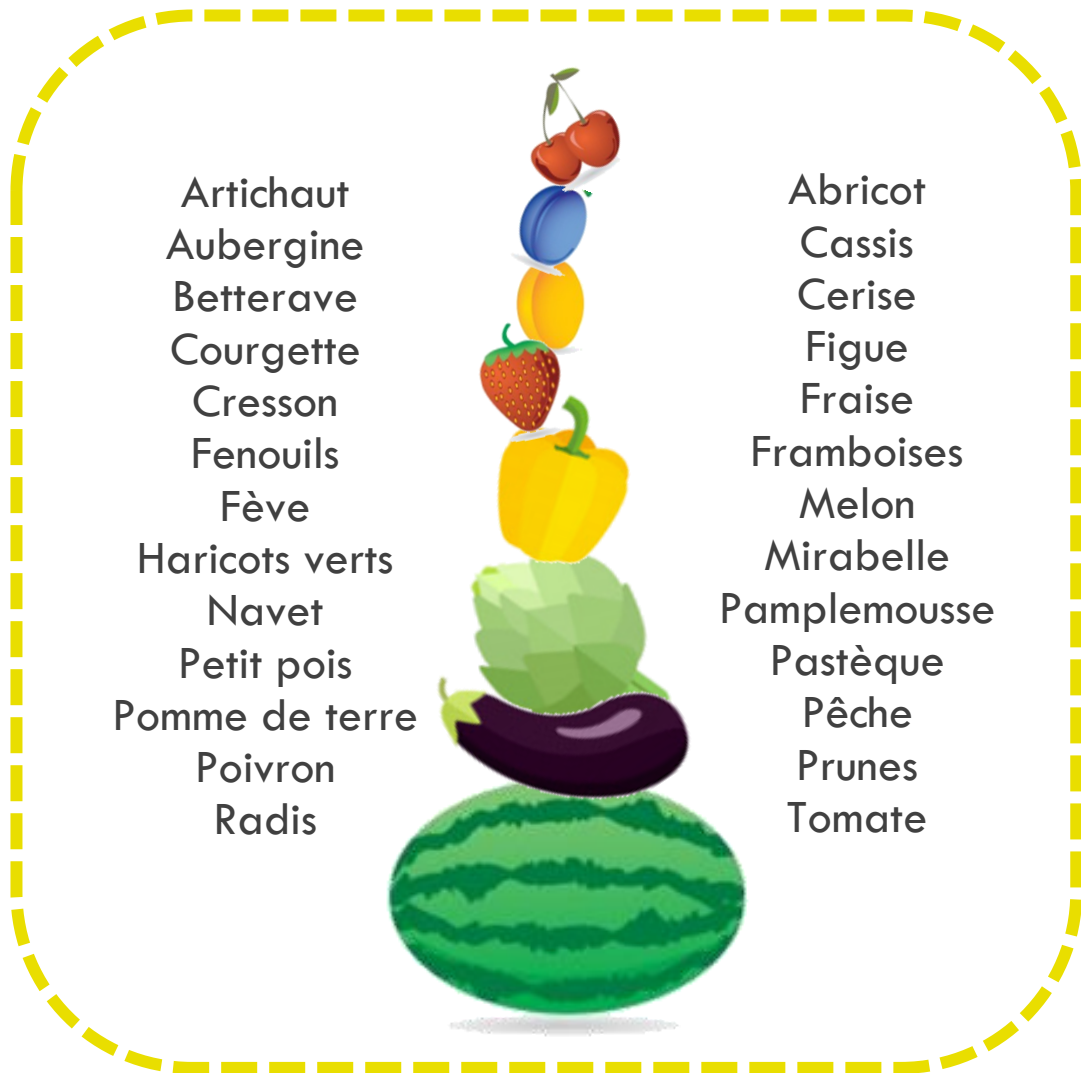
- 65 g de Beurre gastronomique Président
- 15 cl d'eau
- 3 cl de Matin léger de Lactel
- 1 petite pincée de sel
- 100 g de farine
- 3 œufs
- 1 bombe de Crème légère fouettée Bridélice
- 140 g de fraises
- 15 g de sucre glace
- 7 g de sucre

Préparation de la recette

- Préchauffez le four à 200°C (th.7).
- Coupez le beurre en petits morceaux et mettez-le à bouillir avec l'eau, le lait, le sel et le sucre.
- Hors du feu, ajoutez la farine en la versant en pluie. Mélangez vivement avec une cuillère en bois.
- Remettez la casserole sur le feu et laissez cuire le mélange quelques minutes, tout en remuant, jusqu'à ce qu'il se détache des parois de la casserole. Ajoutez les œufs 1 à 1 en mélangeant bien entre chaque.
- A l'aide d'une poche à douille, réalisez 4 cordons de 15 cm de long (ou 8 plus petits). Badigeonnez-les d'un peu de lait. Enfourez pour 20 minutes.
- Lorsque les éclairs sont dorés, sortez-les du four et laissez-les refroidir. Coupez-les en 2 dans le sens de l'épaisseur.
- Rincez et tranchez les fraises.
- Déposez une pression de Crème Légère Fouettée Nature Bridélice sur les bases des éclairs.
- Arrangez des lamelles de fraises et refermez avec le dessus des éclairs

**Pour encore plus de légèreté,
poudrez vos éclairs de cacao
en poudre non sucré à la
place du sucre glace**

FRUITS ET LEGUMES DE SAISON



Temps de
préparation



Temps de
cuisson



Budget



Niveau de
difficulté

**L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. A consommer avec modération*

Certains visuels sont accrédités gratuitement par Freepik