

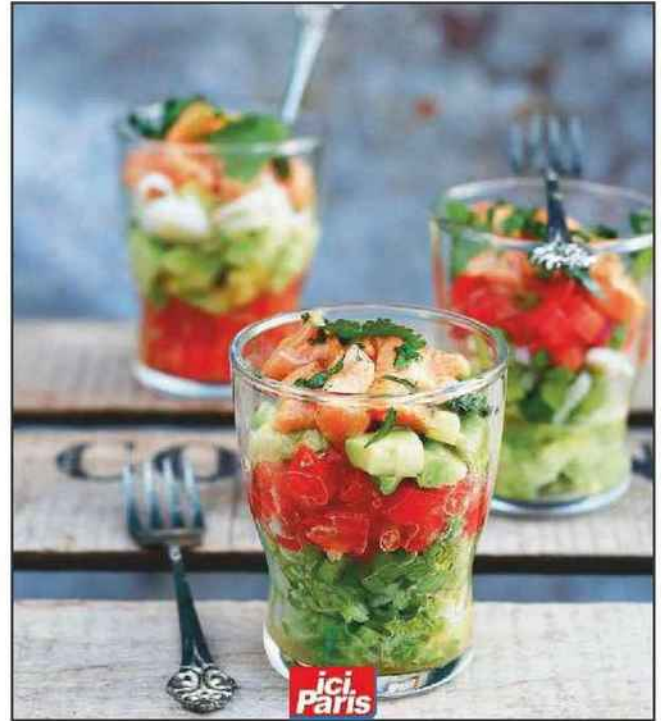


Fête plaisir à papa!



La Fête des pères, c'est l'occasion de mettre à l'honneur le plus beau et le plus fort des papounets. Les enfants passent en cuisine et profitent de cet événement pour mettre la main à la pâte. A coup sûr, vous trouverez son plat préféré en puisant dans ce livre qui vous propose des recettes aux saveurs salées, sucrées, colorées...
● **Les Semaines légères de Sophie - 110 recettes savoureuses**, de Sophie Dudemaine; photos : Rina Nurra; stylisme : Virginie Martin. 22,90 €, éditions de La Martinière

ENTREE Tartare de saumon à l'avocat



PLAT Boulettes de bœuf tartare mi-cuit



DESSERT Tarte de pastèque aux framboises





Tartare de saumon à l'avocat

Recette et photo : Les Semaines légères de Sophie - 110 recettes savoureuses, de Sophie Dudemaine, éd. de La Martinière

- POUR 4 VERRES**
- 400 g de saumon frais
 - le jus d'1/2 citron
 - 1 cuil. à s. de sauce soja ou tamari bio
 - 2 cuil. à s. d'huile d'olive
 - 1 avocat
 - 1 oignon botte émincé avec la tige
 - 2 cuil. à s. de coriandre
 - curry en poudre
 - 1 tomate grappe coupée en dés
 - 1 cuil. à s. de graines de sésame
 - sel
 - poivre du moulin

- 1 Dans un bol, mettez le saumon coupé en dés avec le jus de citron, la sauce soja et l'huile puis laissez au réfrigérateur pendant 15 minutes.
- 2 Pendant ce temps, dans un bol, mélangez l'avocat coupé en dés avec l'oignon, la coriandre, le curry, du sel et du poivre. Répartissez le tout dans les verres, posez dessus les dés de tomate et enfin le saumon.
- 3 Décorez de coriandre et de graines de sésame (si vous le souhaitez).
- 4 Dégustez bien frais.

Le conseil de Sophie Vous pouvez remplacer l'avocat par des dés de melon ou de mangue, courgette et concombre.



ET ON BOIT QUOI ?

Les Vignes de Nicole, rosé 2016, Domaine Paul Mas. Un vin expressif sur des notes florales et fruitées avec une touche de toffee. Une finale élégante et longue. 8,60 €, cavistes

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération

TESTÉ ET APPROUVÉ !



Couteau checker Albert de Thiers, lame céramique noire, manche polypropylène. 17,70 €, GMS

Whisky canadien Pike Creek, vieilli 10 ans en fût de bourbon. 35 €, GMS



Coffret Méthode 7 jours, carrés de chocolat noir et au lait Equateur 80 % cacao Jeff de Bruges. 19,90 €, www.jeff-de-bruges.com



Jameson Caskmates, un irish whiskey vieilli en fût de stout (bière brune). 23 €, GMS



Tire-bouchon Peugeot Salma Basalte sur socle, coupe capsule avec poignée ergonomique. 54 €, <https://boutique.peugeot.com>

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération



Tarte de pastèque aux framboises

Recette et photo : Les Semaines légères de Sophie - 110 recettes savoureuses, de Sophie Dudemaine, éd. de La Martinière

- POUR 4 PERSONNES**
- 1 pastèque
 - 1 melon
 - 1 ananas Victoria
 - 125 g de framboises
 - quelques petites feuilles de menthe

- 1 Coupez les deux extrémités de la pastèque afin de ne garder qu'une bande large, au centre. Coupez le melon en deux, épépinez-le. Coupez l'ananas en deux. A l'aide d'une cuillère parisienne ou d'une petite cuillère à glace, prélevez des boules dans les deux fruits.
- 2 Posez le disque de pastèque sur une grande assiette, puis recouvrez-le de billes de melon et d'ananas, en les intercalant.
- 3 Répartissez les framboises et les feuilles de menthe par-dessus. Mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir. Coupez en parts, comme une tarte.

Le conseil de Sophie Parfait pour un buffet d'été ! Si vous n'utilisez pas toutes les billes de fruits, servez-les à côté, dans un saladier. N'hésitez pas à ajouter quelques fleurs en déco.



ET ON BOIT QUOI ?

Le Château Lauriga 2016, AOP muscat de Rivesaltes. Presque confit, le nez est puissant sur des notes florales. Belle fraîcheur et sucre équilibré en bouche. 12 €, www.lesgrappes.com

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération



Boulettes de bœuf tartare mi-cuit

Recette et photo : Les Semaines légères de Sophie - 110 recettes savoureuses, de Sophie Dudemaine, éd. de La Martinière

- POUR 18 BOULETTES**
- 400 g de bœuf
 - 400 g de veau
 - 100 g de semoule moyenne, cuite
 - huile de tournesol
 - 5 cuil. à s. d'herbes hachées (coriandre, ciboulette, persil, cerfeuil, menthe)
 - 1 cuil. à s. de paprika
 - 2 cuil. à s. de sauce soja
 - 1 cuil. à s. de sauce Worcestershire
 - 1 œuf
 - sel
 - poivre du moulin
 - sauce

- 1 Dans un saladier, mélangez les viandes hachées avec 2 cuil. à s. d'huile et tous les ingrédients. Salez et poivrez. Mélangez le tout avec vos mains, cela sera plus pratique et mieux incorporé. Formez les boulettes de viande et mettez-les au réfrigérateur pendant 1 heure au minimum. Le mieux étant de les préparer la veille.
- 2 Dans une poêle, faites saisir les boulettes dans 2 cuil. à s. d'huile pendant environ 10 min. Servez aussitôt avec la sauce et de la salade verte ou des tomates.

La sauce ● 1 yaourt ● 1 cuil. à c. de paprika ● 1 cuil. à c. de câpres ● 5 cornichons coupés ● 1 cuil. à c. de ketchup
Mélangez le yaourt avec tous les ingrédients. Mettez au réfrigérateur.



ET ON BOIT QUOI ?

Les coteaux bourguignons, Maison Joseph Drouhin. Ce vin de couleur rubis et ample séduit par des arômes de petits fruits rouges mûrs et quelques notes vanillées. 8,60 €, au domaine

L'abus d'alcool est dangereux pour la santé. Consommez avec modération