

Ma cuisine
ÉCO

EN ÉTÉ, PENSEZ... AU CHÈVRE!

C'est la pleine saison de ce fromage frais et goûteux, alors ajoutez-le sans hésiter aux salades, aux tians de légumes, sur les pics apéritifs ou les toasts du brunch.

Son délicat petit goût de noisette et sa texture suave riment avec la cuisine d'été. Bien frais, le chèvre parfume les terrines de légumes et, délayé dans un peu de crème légère ou de yaourt, il relève les concombres émincés. Les bûchettes, elles, lovent leur moelleux dans les fins rouleaux de jambon cru. En apéritif, roulez des billes de chèvre dans des fruits secs hachés, du poivre concassé ou du cumin. Passé sous le gril, un demi-crottin fondu fait merveille sur du pain grillé, sur une salade croquante avec des tranches de pommes caramélisées. Pour un plat complet, farcissez des blancs de volaille avec du chèvre relevé d'herbes ciselées et de poivre vert, avant de les cuire à la poêle, au four ou au barbecue. Le must: des tomates évidées farcies d'un petit crottin, un filet d'huile d'olive, et une demi-heure à four doux...



MÉDITERRANÉENNE

Salade de concombre, chèvre et anchois

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES

- 80 g de dés de chèvre **Soignon**
- 4 anchois marinés
- 1 concombre • 1 oignon rouge émincé
- 1,5 c. à soupe huile d'olive
- 1,5 c. à café d'aneth haché
- 1,5 c. à café de persil plat haché
- 1,5 c. à café de jus de citron
- sel et poivre

1 Pelez et épépinez le concombre puis coupez-le en cubes de 1 cm de côté. Ajoutez à ceux-ci dans un saladier les dés de chèvre, l'oignon émincé, l'aneth et les anchois marinés.
2 Mélangez l'huile, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez. Nappez la salade de cette sauce et remuez.

TRADITIONNELLE

Salade fraîche de tagliatelles au chèvre

POUR 2 PERSONNES ■ PRÉPARATION 10 MINUTES
■ CUISSON 10 MINUTES ■ MARINADE 1 HEURE

- 100 g de dés de chèvre Soignon
- 120 g de tagliatelles
- 1 tomate • 1 citron
- 50 g d'olives noires
- 4 feuilles ciselées de basilic
- 1,5 c. à café de graines de coriandre
- huile d'olive • sel et poivre

1 Faites cuire les tagliatelles et refroidissez-les aussitôt sous l'eau froide pour arrêter la cuisson.
2 Pressez le citron en jus. Versez celui-ci dans un bol avec les olives, le basilic et les graines de coriandre. Ajoutez les dés de chèvre, couvrez d'huile d'olive, salez et poivrez. Laissez mariner pendant 1 heure au réfrigérateur.
3 Coupez la tomate en petits cubes. Ôtez les dés de chèvre de la marinade. Mélangez ces 2 ingrédients aux tagliatelles. Rectifiez l'assaisonnement avant de servir.



SUCRÉE-SALÉE

Salade exotique au chèvre

POUR 2 PERSONNES
■ PRÉPARATION 15 MINUTES

- 100 g de dés de chèvre Soignon • 1 orange
- 1 kiwi • 60 g de tomates cerises
- 50 g de roquette • 30 g de raisins secs
- 4 cerneaux de noix • 4 bâtonnets de surimi
- 3 c. à soupe d'huile d'olive • 2 c. à soupe de jus de citron vert • 2 feuilles ciselées de menthe
- sel et poivre

1 Épluchez l'orange et le kiwi, coupez-les ensuite en petits quartiers. Coupez les tomates en deux et le surimi en petits morceaux. Mélangez le tout dans un saladier et ajoutez les dés de chèvre.
2 Mettez ensuite les cerneaux de noix et les raisins secs. Préparez la vinaigrette et ajoutez la roquette juste avant de servir.

