

## ACCOMPAGNEMENTS D'ÉTÉ

### **Salade tiède de pommes de terre: câpres, anchois et noix**

4 personnes, 5 minutes temps actif, 20 minutes au four

Je préfère cette salade avec des pommes de terre cuites au four. Si vous avez moins de temps, vous pourriez les cuire à la vapeur.

- \* *Pommes de terre - 500g (des petits, Amandines, par exemple)*
- \* *Câpres - 1 c. à c, égouttés*
- \* *Anchois - 2, finement hachés*
- \* *Mente - quelques feuilles, tranchées*
- \* *Huile d'olive - un filet*
- \* *Citron - Jus de 1/4*
- \* *Noix - une poignée, hachés*

Préchauffer le four à 220 degrés.

Couper les pommes de terre en deux. Mettre-les dans un plat au four avec du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. Enfourner 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et tendres.

Mélanger les autres ingrédients, sauf les noix, dans un verre.

Mettre les pommes de terre dans un grand bol et ajouter la sauce. Mélanger. Saupoudrer les noix par dessus. Servir tiède ou à température ambiante.

### **Salade de quinoa, tomates, avocats, graines de fenouil et citron confit**

4 personnes, 20 minutes

- \* *Quinoa mélangé (rouge et blanc) - 1 tasse*
- \* *Tomate - 1, hachée*
- \* *Avocat - 1, épluché et haché*
- \* *Citron confit - 1/4, finement haché*
- \* *Graines de fenouil - 1 c. à c, moulues*
- \* *Herbes fraîches (persil/basilique/origan) - une poignée, hachées*
- \* *Citron - jus de 1/2*
- \* *Huile d'olive - quelques gouttes*

Dans une casserole, porter à l'ébullition 2 tasses d'eau, le quinoa et du sel. Couvrir et laisser frémir 15 minutes.

Enlever du feu et laisser couvert 2 minutes encore. Mettre dans un grand bol avec tous les ingrédients et assaisonner. Bien mélanger. Servir tiède ou à température ambiante.

### **Poivrons, tomates et anchois au four**

4 personnes, 10 minutes temps actif, 50 minutes au four

- \* *Poivrons rouge et jaune - 4, coupés en deux sur la longueur, pépins enlevés*
- \* *Ail - 3 gousses, épluchées et écrasées*
- \* *Anchois - 8, coupés en deux*
- \* *Tomates - 8, coupées en deux*

\* *Huile d'olive - une goutte*

Préchauffer le four à 180 degrés.

Mettre les poivrons dans un plat au four. Disposer l'ail, les tomates et les anchois dans les poivrons. Ajouter un filet d'huile d'olive et assaisonner.

Enfourner 50 minutes, jusqu'à ce que les poivrons soient très tendres et commencent à caraméliser. Servir chaud, tiède ou à température ambiante.

### **Asperges grillées**

4 personnes, 15 minutes

\* *Asperges - 2 bottes (c. 40 tiges)*

\* *Huile d'olive - une goutte*

Préchauffer la grille du four au maximum.

Virer les bas des tiges en les pliant. Chaque tige va casser là où il faut!

Disposer les asperges sur une plaque au four. Ajouter un filet d'huile d'olive et bien assaisonner.

Mettre sous la grille pendant 10 minutes, remuant une fois. Quand ils sont prêts, les asperges seront tendres et dorées.