

LA GAZETTE CULINAIRE

NUMÉRO 9 / 23 JUILLET 2008

EDITORIAL

L'équipe Cuisine Gourmet profite de cette édition pour vous souhaiter d'excellentes vacances et surtout de profiter de façon gourmande de ce moment mérité.

Vous retrouverez dans ce numéro plusieurs recettes simples vous permettant de déguster les merveilleux légumes d'été. Que ce soit une soupe froide d'avocats ou un parfait « T-bone » sur le BBQ, nous vous donnerons les façons de réussir le tout.

La « Recette » vous permettra de vous régaler du homard de saison avec un formidable risotto au homard. Dans la section « **Coup de Cœur** », on vous présente plus légèrement quelques cocktails d'été. Dans la « **Lecture Culinaire CG** », on vous parlera d'un magnifique livre sur les femmes qui sont chefs de cuisine en Europe, un portrait très bien illustré de 35 femmes « Chef ».

Nous vous réinvitons également à participer en grand nombre à notre concours sur www.cuisinegourmet.com vous pourriez remporter de superbes prix qui enjoliveront votre cuisine. **Plusieurs personnes ont déjà remporté** l'une de nos nombreuses cartes-cadeaux instantanées.

Noter que vous avez désormais le choix entre la **version française** et **anglaise** de la Gazette, n'hésitez pas à nous faire part de vos préférences. Vous pouvez également consulter dès maintenant les **numéros précédents de la Gazette Culinaire** ou inscrire un(e) ami(e) en allant dans la section « **nouvelles** » de www.cuisinegourmet.com.

Continuez à nous écrire en grand nombre pour nous faire part de vos commentaires ou pour vos questions d'ordre culinaire.

Bonnes Vacances Gourmandes !

L'Équipe Cuisine Gourmet



Bonnes vacances au bord de l'eau !

Deux recettes rapides pour la plage

C'est le temps de partir avec la petite famille en vacances, alors pourquoi ne pas choisir une sortie à la mer, rien de mieux pour faire le « vide » Dans ce texte, nous vous présentons deux recettes légères et rapides avec l'avocat et la tomate. Ces recettes ne nécessitent pas le besoin d'avoir une cuisine équipée sous la main, on peut même les préparer d'avance.

Tomates, Mozzarella di Bufala :

Une recette toute simple, mais combien délicate. Cette recette qu'on peut présenter sous forme de salade ou dans un plat de service seulement mets en valeur les superbes tomates de saison. Si on désire faire changement, on peut utiliser une autre variété de tomate ; cerise, jaune, zébrée, « beefsteak », kumato etc. L'autre ingrédient qui constitue le cœur de ce plat est le fromage italien Mozzarella di Bufala fait à partir de lait de buffles. On peut toujours prendre des bocconcini, mais si vous avez eu la chance de goûter au deux, vous connaissez l'énorme différence :

- 4-5 tomates (dépendant de la variété)
- 1 contenant de Mozzarella di Bufala
- Basilic frais
- Huile d'olives
- Vinaigre balsamique (vieux idéalement)
- Fleur de sel
- Poivre frais



Couper les tomates en tranche ainsi que le fromage. Déposer une tranche de fromage sur chaque tomate, ajouter du basilic haché finement. Ensuite poivrer et saler, puis terminer par un bon trait d'huile d'olives italienne et quelques gouttes d'un excellent vinaigre balsamique au goût caramélisé. Un délice !



Source : Australian Gourmet Traveller

Soupe froide d'avocats (4 personnes) :

Une soupe froide parfaite pour l'été. Cette soupe peut constituer une entrée ou un repas principal avec des crevettes grillées. De plus, l'avocat est fort consistant et nourrissant en tant que légume. La recette est rapide et facile, on peut conserver la soupe 2-3 jours dans le frigo. Servir une petite portion à la fois :

- 4 avocats tranchés en morceaux
- 2 1/2 tasses de lait
- Fleur de sel
- Huile de piment ou piment d'Espelette
- 2 c. à soupe de jus de lime fraîchement pressée
- Une ou plusieurs crevettes « tigrées »
- Coriandre fraîche hachée finement



Tout d'abord couper les avocats et les mettre dans un mélangeur avec la moitié du lait, une pincée de sel et l'huile de piments, transformer en purée. Ensuite additionner le reste du lait et mélanger encore. Idéalement laisser reposer quelques heures au frigo avec une pellicule plastique dessus. Pour servir, mettre du jus lime, du poivre, un peu de coriandre hachée et une ou plusieurs crevettes grillées.

Réussir parfaitement son steak

On a souvent parlé du barbecue dans nos précédentes éditions car c'est la meilleure façon de cuisiner pendant l'été. Nous allons donc vous dire comment réussir un steak en quelques étapes, que ce soit sur le barbecue ou dans la poêle.

En premier lieu, il est bon de choisir une pièce de viande assez épaisse (près de 2 pouces) avec du gras, sinon la viande peut cuire trop rapidement ou sécher. On peut choisir un filet mignon, mais cette viande est tellement tendre et sans gras qu'il est suggéré de l'enrober d'une tranche de bacon.

*Produits disponibles sur www.cuisinegourmet.com

Cette poêle en aluminium noir possède une couche anti-adhésive Thermolon qui résiste à des températures de 450°C.

Cette poêle est excellente pour les steaks ou viandes. On peut dire que cette poêle est « verte » car la compagnie respecte le protocole de Stockholm sur l'environnement et le développement durable.



GreenPan 20 cm
Poêle à frire,
69,95 \$

1- Laisser le morceau de viande à température pièce pendant 20 minutes avant de cuire. Si le steak est congelé, le décongeler au réfrigérateur pendant la nuit.

2- Chauffer la poêle ou le barbecue à feu élevé avant de déposer le steak. Ne pas surchauffer car le steak brûlerait de l'extérieur avant de cuire à l'intérieur. Si la poêle est trop froide, le steak durcira.

3- Mettre du sel et du poivre sur le steak, badigeonner d'un peu d'huile d'olives. Mettre également un soupçon d'huile dans la poêle.

4- Pour avoir un steak médium, cuire en premier lieu sur un côté pendant 3 minutes, ensuite réduire le feu à médium pendant 2 minutes. Retourner le steak

avec des pincettes, ne jamais le piquer au risque de perdre les jus, et cuire environ 3 minutes.

5- Pour savoir si le steak est prêt, effectuer une pression du doigt au centre du steak. Pour avoir un steak « bleu » il devra être souple et mou au toucher.

6- Avant de servir, laisser reposer le steak hors du feu, cette étape est très importante car elle permet à la viande de s'attendrir et d'absorber les jus. Laisser reposer avec un papier d'aluminium pardessus pendant 8-10 minutes.

7- Servir le steak avec un bon couteau et surtout dans une assiette légèrement chaude.

Sur ce, laissez parler le côté carnivore qui sommeille en vous !

