

DOSSIER | CUISINE

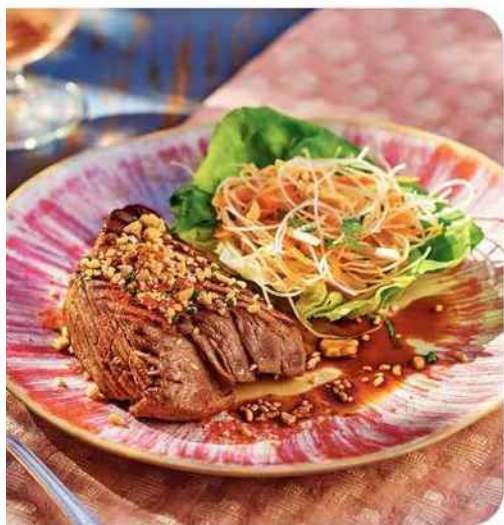
SALADES & GRILLADES, *les bons duos de l'été*

Une grillade, oui, mais **servie avec la salade ad hoc**. Parce que la première appelle la seconde, pour **le bon équilibre des saveurs**, chaud-froid, grillé-tendre. C'est **complet, savoureux** et partagé dans la bonne humeur. PAR VALÉRIE BESTEL ET CAROLE REVOL.

PHOTOS : BERNHARD WINKELMANN. RÉALISATION : MONIQUE MOURGUES. STYLISME : SORAYA WINKELMANN



Brochettes de gambas
et salade de gnocchi
à la roquette



Rumsteak à la thaïe et salade de vermicelles

POUR 4 PERS. PRÉP. : 40 MIN.
CUISSON : 5 MIN. NIVEAU : SIMPLE.
COÛT : PEU CHER

♦ 4 pavés de rumsteak ♦ 1 bouquet de coriandre, persil plat et menthe ♦ 1 carotte ♦ 1 poignée de germes de soja ♦ 80 g de vermicelles de riz ♦ 100 g de riz thaï ♦ 1 cœur de laitue ♦ 1 citron vert ♦ 1 petit piment frais rouge ♦ 1 ciboule ♦ 80 g de cacahuètes ♦ 1 gousse d'ail ♦ 4 c. à s. de sauce de soja ♦ 4 c. à s. de nuoc-mâm ♦ 2 c. à s. de sucre roux

Arrosez les pavés de sauce de soja. Retournez-les pour bien les enrober. Faites dorer le riz cru à la poêle quelques instants. Laissez-le refroidir, et mixez-le pour obtenir une semoule croquante. **Faites cuire** les vermicelles à l'eau bouillante selon les indications de l'emballage. Ebouillantez les germes de soja 30 s. Lavez et essorez la salade, détachez ses feuilles de leur base. Pelez et pressez l'ail. **Mélangez** le jus du citron avec le nuoc-mâm, le sucre, 1 c. à s. d'eau, l'ail pressé. Versez-en la moitié dans un saladier et ajoutez le soja, les vermicelles égouttés, la moitié des cacahuètes concassées, la ciboule émincée, la carotte râpée. Mélangez, répartissez dans les feuilles de laitue. **Cuisez les pavés** 5 min au barbecue, en les gardant saignants. Posez-les sur des assiettes, arrosez du reste de sauce. Parsemez d'herbes ciselées, de piment émincé, de cacahuètes et de riz. Servez avec la salade placée sur des feuilles de laitue.



Sardines et salade de 3 riz aux amandes

POUR 4 PERS. PRÉP. : 20 MIN.
CUISSON : 30 MIN. NIVEAU : SIMPLE.
COÛT : ÉCO

♦ 12 sardines moyennes vidées ♦ 250 g de mélange de 3 riz (blanc, sauvage et rouge) ♦ 3 citrons verts ♦ 3 cm de gingembre frais ♦ 1 tomate ♦ 3 c. à s. d'amandes effilées ♦ 3 c. à s. d'huile d'olive ♦ 1 bouquet de coriandre ♦ fleur de sel, poivre

Râpez le zeste de 2 citrons. Pressez les fruits. Dans un plat, mélangez le jus de 2 citrons et les zestes avec le gingembre râpé. Ajoutez les sardines et mélangez pour les enrober. Laissez mariner 20 min. **Dorez** les amandes à la poêle. Faites cuire le riz 15-20 min à l'eau bouillante salée. Egouttez et laissez tiédir. Ajoutez la tomate épépinée coupée en dés, les amandes, l'huile, le jus d'un citron, la coriandre effeuillée, du sel et du poivre. Mélangez. **Egouttez les sardines.** Rangez-les sur un gril double face. Salez. Faites cuire sur des braises chaudes 15 min en les retournant 2 fois. Servez avec la salade de riz, tiède ou froide.

SPÉCIAL MARINADE LES CONDIMENTS GAGNANTS



Puissant
Une saveur à mélanger à une sauce soja, pour la marinade de la côte de bœuf. Miel Sapin du Jura, 14 € les 250 g, Hédène, hedene.fr.

Sucrée
Une sauce soja relevée par le gingembre. Pour toutes les marinades de viande. Sauce soja sucrée au gingembre, Suzi Wan, env. 1,99 €, 125 ml, en GMS.



Epicé
Un mélange de balsamique, sucre et épices, pour faire mariner des aiguillettes de volaille. Le Caramel aux épices de Julien Allano, Aix&terra, 5,50 €, 125 g, aixeterra.com.