

STUDIO MASSALE

4 RECETTES

ESTIVALES

TRÈS FACILES

SPRITZ DE LOIRE

TABOULÉ
QUINOA ET LÉGUMES
D'ÉTÉ

SOUPE DE
CONCOMBRE CRÉMEUSE

CALAMARS
FRITS

EN CUISINE

JUILLET 2022

SPRITZ DE LOIRE

Pour 1 verre

6 cl d'Apérol . 12 cl de vin pétillant (blanc ou rosé) de Loire . 4 cl d'eau gazeuse ou de tonic . 2 tranches d'orange . glaçons

- . Coupez l'orange en tranche
- . Versez les 6cl d'aperol dans votre verre
- . Complétez par le vin pétillant et le tonic
- . Ajoutez les glaçons
- . Pour finir déposez les tranches d'orange.

Vous pouvez piocher votre vin pétillant parmi les appellations suivantes :

- Touraine, Montlouis, Vouvray, Crémant de Loire, Saumur fines-bulles, Anjou

TABOULÉ, AU QUINOA ET LÉGUMES D'ÉTÉ

Préparation : 30 minutes

Pour 4 personnes

200 g de quinoa . 1 concombre . 3 tomates . 1 oignon rouge . 1 botte de menthe . 1 botte de persil plat . 2 cuillères à soupe d'huile d'olive . 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique. sel, poivre.

- . **Faite cuire** le quinoa dans une casserole d'eau bouillante durant 15 minutes
- . **Une fois cuit**, rincez-le à l'eau claire et réservez au frais.
- . **Coupez et émincez** l'oignon rouge
- . **Coupez** les tomates et les concombres en petits dés
- . **Ciselez** la menthe et le persil
- . **Mélangez** le quinoa froid, les légumes et les herbes dans un saladier
- . **Ajoutez** l'huile d'olive et le vinaigre, puis assaisonnez.



SOUPE DE CONCOMBRE CRÉMEUSE

Préparation : 20 minutes

Pour 4 personnes

**1 grand concombre . 250 g de mascarpone . une
petit botte de basilic . 150 g de feta . 1 citron vert
. huile d'olive. 1 cuillère à café de paprika . sel et
poivre**

. Réservez 50 g de feta pour la décoration ainsi que
quelques feuilles de basilic

. Epluchez le concombre et coupez-le en petits dés.
. Mixez tous les ingrédients ensemble dans le bol
d'un blender jusqu'à ce que la soupe soit crémeuse
et onctueuse. S'il reste des morceaux de concombre,
continuez à mixer.

. Réservez au frais durant 1 heure.

. Dressez vos bols : sur la soupe, versez un trait
d'huile d'olive, ajoutez la feta restante, assaisonnez
et décorez avec quelques feuilles de basilic.





CALAMARS FRITS

*Préparation : 20 minutes
Pour 4 personnes*

500 g d'anneaux de calamar . 2 oeufs . environ 40 g de farine . 40 g de chapelure . huile de tournesol . sel et poivre .

Pour l'accompagnement : 1 citron vert, de la mayonnaise

. Rincez les calamars à l'eau et séchez-les avec un torchon

. Préparez la chapelure : battez les 2 oeufs dans un bol. Versez la farine et la chapelure dans deux assiettes différentes

. Trempez les calamars dans la farine, dans l'oeuf et enfin pour finir dans la chapelure

. Faites chauffer l'huile dans une friteuse ou dans une poêle

. Plongez-y les calamars jusqu'à ce que ces derniers soient dorés

. Servir chaud, avec un quart de citron et de la mayonnaise