

# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec des tomates suisses

### TOMATES GRILLEES

#### Ingrédients pour 4 personnes

4 grandes tomates (en grappe ou Cœur de Bœuf), pas trop mûres  
3 cs de Sbrinz râpé  
1 gousse d'ail finement hachée  
Basilic  
Persil  
Thym  
Sel et poivre

#### Préparation

Couper les tomates en deux ou en tranches épaisses (env. 1.5 cm) et les poser sur une barquette en aluminium. Hacher les herbes et pressez la gousse d'ail. Bien mélanger les herbes, le Sbrinz et l'ail et répartir sur les tomates. Faire griller les tomates des deux côtés pendant environ 10 minutes.

Par portion : 62.6 kcal / 3.9 g de protéines / 3.7 g de graisse / 4.1 g d'hydrates de carbone

### BOISSON RAFRAICHISSANTE A LA TOMATE

#### Ingrédients pour 4 verres

8 tomates mûres  
1 bouquet de roquette  
Basilic frais  
2 tasses de glaçons pilés  
Sel, poivre et un peu de Tabasco

#### Préparation

Plonger les tomates rapidement dans de l'eau bouillante et les peler. Enlever les graines avec une cuillère et couper les tomates en petits morceaux. Hacher la roquette et le basilic. Mettre tous les ingrédients avec les glaçons dans le mixeur et réduire en purée. Assaisonner avec du sel, du poivre et un doigt de Tabasco et répartir dans les quatre verres.

Par portion : 44.4 kcal / 2.6 g de protéines / 0.6 g de graisse / 6.7 g d'hydrates de carbone

### GASPACHO A LA TOMATE

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 tranches de pain sans croûte  
500 g de tomates  
3 mini-concombres  
3 gousses d'ail, épluchées  
1 oignon  
2 cs d'huile de colza  
12 cs de vinaigre  
250 ml d'eau glacée  
1 cc de paprika en poudre  
½ cc de cumin broyé  
2 cs de basilic frais effeuillé  
Sel et poivre

#### Préparation

Faire ramollir les tranches de pain dans de l'eau pendant 5 à 10 minutes, les ressortir et les presser. Plonger les tomates rapidement dans de l'eau bouillante et les peler. Couper les concombres avec la peau en petits cubes. Réduire les ingrédients en une purée lisse dans le mixeur et passer au tamis. Assaisonner éventuellement une nouvelle fois et laisser refroidir pendant plusieurs heures. Servir la soupe glacée.

Par portion : 80.7 kcal / 1.7 g de protéines / 5.9 g de graisse / 5.1 g d'hydrates de carbone

# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec des concombres suisses

### SOUPE DE CONCOMBRE FROIDE

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 concombres  
½ oignon  
1 gousse d'ail  
1 cc d'huile de colza  
½ l de bouillon de légumes  
Quelques gouttes de Tabasco  
Aneth, sel et poivre

#### Préparation

Couper les concombres non pelés dans le sens de la longueur. Enlever les graines et couper les concombres en petits cubes. Hacher finement l'oignon et l'ail et faire revenir dans l'huile. Ajouter les cubes de concombre et faire revenir rapidement. Ajouter le bouillon, faire bouillir, couvrir et laisser mijoter à faible température pendant 20 minutes. Réduire la soupe en purée. Assaisonner avec l'aneth, le sel, le poivre et le Tabasco. Faire refroidir.

Par portion : 44.8 kcal / 1.7 g de protéines / 2 g de graisse / 4.6 g d'hydrates de carbone

### TZATZIKI

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 concombre  
2 à 4 gousses d'ail  
500 g de yoghourt nature  
Sel, poivre

#### Préparation

Eplucher le concombre, râper grossièrement et laisser égoutter. Pressez l'ail dans le yoghourt et assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter le concombre et bien mélanger le tout.

Par portion : 102.8 kcal / 5.1 g de protéines / 5 g de graisse / 8.3 g d'hydrates de carbone

### SALADE DE CONCOMBRE A LA VINAIGRETTE

#### Ingrédients pour 4 personnes

3 cs de graines de tournesol  
2 concombres ou 8 mini-concombres  
4 cs d'eau  
4 cs de vinaigre balsamique blanc  
1 ½ cc de moutarde  
2 cs d'huile de colza  
Aneth, sel et poivre

#### Préparation

Faire griller légèrement les graines de tournesol sans graisse et laisser refroidir. Couper en fines tranches ou râper les concombres. Mélanger les autres ingrédients pour la vinaigrette, ajouter les graines de tournesol et mélanger avec les concombres.

Par portion : 110.7 kcal / 2.7 g de protéines / 9.1 g de graisse / 3.9 g d'hydrates de carbone

# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec des courgettes suisses

### COURGETTES GRILLEES

#### Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes  
Huile de colza  
1 limette  
Sel et poivre

#### Préparation

Couper les courgettes en tranches épaisses dans le sens de la longueur et enduire d'un peu d'huile de colza et de jus de limette. Saler, poivrer (ajouter à volonté du curry ou des herbes italiennes) et faire griller pendant environ 5 minutes.

Par portion : 76.3 kcal / 2.4 g de protéines / 5.6 g de graisse / 3.7 g d'hydrates de carbone

### COURGETTES ENTIERES

#### farcies à la viande hachée

#### Ingrédients pour 4 personnes

4 courgettes  
1 carotte  
300 g de viande hachée mélangée  
3 cs de séré maigre  
1 œuf  
2 gousses d'ail  
½ citron non traité  
Paprika doux, poivre de Cayenne et sel  
2 cc de thym séché

#### Préparation

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les vider à l'aide d'une cuillère. Râper finement la carotte et bien la mélanger avec les autres ingrédients. Remplir quatre moitiés de courgettes avec la masse de viande et de carotte et recouvrir avec les moitiés restantes. Emballer les courgettes individuellement dans des feuilles en aluminium et les faire griller pendant environ 20 minutes sur le gril. Les retourner après environ 10 minutes.

Par portion : 220.1 kcal / 20.4 g de protéines / 13 g de graisse / 5.3 g d'hydrates de carbone

### COURGETTES GRILLEES

#### farcies au fromage et aux herbes

#### Ingrédients pour 4 personnes

200 g de féta  
150 g de serré  
1 cc de jus de citron  
1 cs d'herbes fraîches du jardin  
Sel et poivre

#### Préparation

Couper les courgettes en deux dans le sens de la longueur et les vider à l'aide d'une cuillère. Mettre la féta dans un bol et l'émietter avec une fourchette. Mélanger les autres ingrédients avec la féta et assaisonner avec le sel et le poivre. Farcir quatre moitiés de courgette avec le mélange et les recouvrir avec les autres moitiés. Emballer les courgettes individuellement dans des feuilles en aluminium et les faire griller pendant environ 20 minutes sur le gril. Les retourner après environ 10 minutes.

Par portion : 188.4 kcal / 15 g de protéines / 12 g de graisse / 4.9 g d'hydrates de carbone





# Vive l'été et ses grillades de légumes

Recettes de grillades avec des courgettes suisses

## SALADE DE LEGUMES D'ETE MEDITERRANEENNE

### Ingrédients pour 4 personnes

250 g de pâtes  
1 courgette  
1 oignon  
2 gousses d'ail  
10 morceaux de tomates séchées,  
marinés dans l'huile  
100 g de tomates dattes  
Herbes fraîches (p. ex. romarin,  
thym, origan, basilic, marjolaine)  
6 cs de vinaigre balsamique  
Sel et poivre  
50 g de parmesan  
100 g de roquette

### Préparation

Faire cuire les pâtes al dente dans de l'eau salée. Couper la courgette en petits cubes et hacher l'oignon et l'ail. Couper les tomates séchées en petits cubes. Faire revenir les légumes dans l'huile des tomates séchées dans une poêle. Hacher finement les herbes, ajouter le vinaigre et les tomates dattes coupées en deux et mélanger avec les légumes. Mélanger immédiatement avec les pâtes. Assaisonner avec le sel et le poivre. Ajouter la roquette et râper le parmesan au-dessus de la salade.

Par portion : 363.3 kcal / 14.3 de protéines / 12.8 de graisse / 46.7 d'hydrates de carbone

# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec des aubergines suisses

### ANTIPASTO D'AUBERGINE AU VINAIGRE BALSAMIQUE

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 aubergines  
2 cs d'huile de colza  
120 ml de bouillon de légumes  
120 ml de vinaigre balsamique  
4 cs de crème de vinaigre balsamique douce  
2 petits piments finement hachés  
1 feuille de laurier séchée ou fraîche  
Sel et poivre

#### Préparation

Laver les aubergines et les couper en quatre dans le sens de la longueur. Enlever les graines et couper les aubergines en morceaux d'environ 1 cm d'épaisseur. Faire chauffer l'huile dans une poêle et faire griller les morceaux d'aubergines à feu moyen pendant 5 minutes. Ajouter les autres ingrédients dans la poêle et laisser cuire pendant 10 minutes. Remuer de temps en temps. Saler et poivrer.

**Conseil :** Mettre les aubergines dans un verre à fermeture twist-off, refermer le verre, le poser sur le couvercle et laisser refroidir. Fermé, le verre se conserve pendant plusieurs semaines dans le frigidaire. Une fois ouvert, le contenu doit être consommé en l'espace d'une semaine.

Par portion : 89 kcal / 1.8 g de protéines / 5.3 g de graisse / 7 g d'hydrates de carbone

### AUBERGINES MARINEES GRILLEES

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 gousse d'ail  
2 cs d'huile de colza  
1 aubergine  
1 petit bouquet de sauge  
1 branche de romarin finement hachée  
Sel et poivre

#### Préparation

Presser l'ail et mélanger avec l'huile de colza. Couper les aubergines en tranches et enduire avec le mélange d'huile et d'ail. Déposer une feuille de sauge sur les aubergines et faire griller, d'abord la face avec la feuille. Faire dorer sur les deux côtés et assaisonner de temps en temps avec le sel, le poivre et un peu de romarin finement coupé.

Par portion : 68 kcal / 1.6 g de protéines / 5.2 g de graisse / 3.5 g d'hydrates de carbone

### MOUSSE D'AUBERGINES

#### Ingrédients pour 4 personnes

1 grande aubergine  
½ gousse d'ail  
1 à 2 cs de purée de pois chiches  
1 à 2 cs de yoghourt nature  
Jus d'un demi-citron  
1 cs d'huile d'olive  
Sel et poivre  
Cumin

#### Préparation

Faire des trous avec une fourchette dans l'aubergine et la faire cuire au four à 250 °C pendant 30 à 40 minutes. Laisser refroidir l'aubergine. La couper dans le sens de la longueur. Gratter la chair et la mettre dans un bol. Presser l'ail et le jus de citron dessus. Ajouter le yoghourt, l'huile d'olive et la purée de pois chiches et réduire en purée avec le mixeur plongeant. Assaisonner avec le sel et le poivre et, à volonté, avec le cumin.

**Conseil :** Servir avec des bâtonnets de légumes ou du pain grillé.

Par portion : 57.1 kcal / 2.3 g de protéines / 3.1 g de graisse / 4.8 g d'hydrates de carbone

[www.5parjour.ch](http://www.5parjour.ch)  
[www.legume.ch](http://www.legume.ch)



Verband Schweizer Gemüseproduzenten  
Union maraichère suisse  
Unione svizzera produttori di verdura



# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec des choux-raves suisses

### BATONNETS DE CHOU-RAVE AVEC TREMPETTE D'OIGNON DE PRINTEMPS

#### Ingrédients pour 4 personnes

##### Sauce

1 botte d'oignons de printemps  
250 g de séré mi-gras  
Chili en poudre, à volonté  
Paprika en poudre, à volonté  
Sel et poivre noir  
(1 à 2 cs d'eau minérale)

##### Bâtonnets de chou-rave

500 g de chou-rave

#### Préparation

Couper finement les oignons de printemps et bien les mélanger avec le séré et les condiments. Ajouter un peu d'eau minérale à volonté, afin de rendre la trempette plus crémeuse. Éplucher le chou-rave et le couper en fins bâtonnets.

Par portion : 102 kcal / 9.1 de protéines / 3.3 g de graisse / 8.4 g d'hydrates de carbone

### CHOU-RAVE A LA MOUTARDE

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou-rave  
1 dl de bouillon de légumes  
2 cs de moutarde douce  
1 cs de demi-crème acidulée  
Persil coupé grossièrement  
Sel  
Poivre noir

#### Préparation

Eplucher le chou-rave et le couper en bâtonnets. Faire chauffer le bouillon et cuire les bâtonnets de chou-rave pendant 10 minutes à couvert, en remuant de temps en temps. Pour finir, ajouter la moutarde, la demi-crème acidulée, le persil, le sel et le poivre.

Par portion : 52 kcal / 4.3 g de protéines / 1.4 g de graisse / 5.2 g d'hydrates de carbone

### CHIPS DE CHOU-RAVE pour apéritifs-grillades

#### Ingrédients pour 4 personnes

3 à 4 choux-raves  
Huile de colza  
Fleur de sel ou sel aux herbes

#### Préparation

Couper les choux-raves en fines tranches (p. ex. avec une râpe ou un coupe-légume). Enduire les tranches d'un peu d'huile et les assaisonner avec un peu de fleur de sel ou de sel aux herbes.  
Poser les tranches de chou-rave sur une plaque chemisée de papier sulfurisé et mettre au four à circulation d'air à 150 °C jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Cela peut prendre entre 35 à 60 minutes, selon l'épaisseur des tranches.  
Éventuellement, retourner les chips à la moitié du temps de cuisson.

Par portion (chou-rave cru de 120 g): 165 kcal / 2.4 g de protéines / 11.1 g de graisse / 4.4 g d'hydrates de carbone



# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec du chou-fleur suisse

### BROCHETTES DE CHOU-FLEUR

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou-fleur  
Huile de colza  
Sel  
Poivre noir

#### Préparation

Couper le chou-fleur en rosettes pas trop petites et faire cuire ces dernières dans de l'eau salée en veillant à ce qu'elles restent bien croquantes. Embrocher les rosettes et les enduire d'un peu d'huile de colza. Assaisonner avec du sel et du poivre et les faire griller pendant quelques minutes sur le gril.

Par portion : 96.2 kcal / 3.1 g de protéines / 7.8 g de graisse / 2.9 g d'hydrates de carbone

### SOUPE DE CHOU-FLEUR TIEDE

#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de chou-fleur coupé en rosettes (ou romanesco)  
1 oignon  
1 cs d'huile de colza  
1 ½ cs de farine  
800 ml de bouillon de légumes  
150 ml de demi-crème  
Sel et poivre  
Noix de muscade  
Jus de citron  
6 cs de copeaux de parmesan

#### Préparation

Faire cuire la moitié des rosettes de chou-fleur dans un peu d'eau salée en veillant à ce qu'elles restent croquantes. Hacher finement l'oignon et le faire revenir dans l'huile. Saupoudrer de farine et étuver rapidement. Ajouter le bouillon et la demi-crème en remuant. Ajouter le reste des rosettes et laisser cuire pendant 20 minutes à couvert. Réduire la soupe finement en purée et assaisonner avec le sel, le poivre, la noix de muscade et le jus de citron. Répartir le reste des rosettes précuites dans des assiettes à soupe et verser la soupe dessus. Pour finir, saupoudrer la soupe de copeaux de parmesan. Servir tiède à l'apéritif.

Par portion : 206 kcal / 7.7 g de protéines / 15.9 g de graisse / 7.5 g d'hydrates de carbone

### SALADE DE LENTILLES ET DE CHOU-FLEUR

#### Ingrédients pour 4 personnes

240 g de lentilles (poids sec)  
500 g de chou-fleur

#### Sauce

1 cs de moutarde  
5 cs de lait  
1 cs d'huile de colza  
3 cs de vinaigre balsamique  
Sel  
Poivre noir  
Basilic et persil frais

#### Préparation

Faire cuire les lentilles selon les instructions sur le paquet (il n'est pas nécessaire de faire tremper certaines lentilles la veille). Faire cuire rapidement le chou-fleur dans un peu d'eau salée en veillant à ce qu'il reste croquant. Bien mélanger les ingrédients de la sauce. Mélanger les lentilles et le chou-fleur avec la sauce. Convient avec toutes les grillades.

**Conseil :** On peut remplacer les lentilles par des pâtes au blé complet.

Par portion : 394 kcal / 27.2 g de protéines / 7.3 g de graisse / 53 g d'hydrates de carbone

# Vive l'été et ses grillades de légumes

## Recettes de grillades avec du fenouil suisse

### CROSTINI DE FENOUIL

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 grands fenouils  
100 g de demi-crème acidulée  
1 à 2 pointes de couteau de safran  
ou de curcuma  
50 g de parmesan râpé  
Sel et poivre  
8 tranches de baguette complète  
ou de ciabatta

#### Préparation

Couper le fenouil en très petits cubes et faire revenir légèrement dans une poêle. Dès que les cubes de fenouil sont croquants ajouter la demi-crème, le safran et le parmesan et assaisonner avec le sel et le poivre.  
Faire dorer les tranches de pain sur le grill.  
Répartir les cubes de fenouil sur les tranches de pain.

Par portion : 250 kcal / 12.5 g de protéines / 10.5 g de graisse / 25.7 g d'hydrates de carbone

### FENOUIL EN PAPILOTES SUR LE GRIL

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 grands fenouils  
4 grandes tomates  
4 gousses d'ail  
4 branches de romarin  
4 branches de thym  
4 cc d'huile d'olive  
Sel  
Poivre noir

#### Préparation

Couper le fenouil en fines tranches et répartir les tranches sur quatre feuilles d'aluminium. Couper les tomates en tranches pas trop fines et les répartir sur le fenouil. Couper les gousses d'ail en petites tranches et les mettre sur les tomates. Saler, poivrer. Couper les tiges d'herbes en deux et les répartir sur les légumes. Mettre de l'huile d'olive refermer les papillotes. Faire cuire les papillotes bien fermées au grill pendant environ 15 à 20 minutes.

Par portion : 73 kcal / 2.4 g de protéines / 5.3 g de graisse / 3.8 g d'hydrates de carbone

### SALADE DE FENOUIL ET DE NECTARINE

#### Ingrédients pour 4 personnes

2 nectarines  
2 grands fenouils  
50 g d'olives noires

#### Sauce

2 cs de jus de citron  
1 cs de vinaigre de vin blanc  
2 cs d'huile de colza  
180 g de yoghourt nature  
Sel  
Poivre noir

#### Préparation

Couper les nectarines en deux, les dénoyauter et les couper en fines tranches. Hacher le feuillage du fenouil, couper le fenouil en deux et détailler en lamelles très fines.

Pour la sauce, mélanger le jus de citron, le vinaigre, l'huile et le yoghourt et assaisonner avec le sel et le poivre. Mélanger soigneusement avec les ingrédients de la salade.

Par portion : 163.8 kcal / 4.1 g de protéines / 10.8 g de graisse / 11.6 g d'hydrates de carbone