

## RECETTES DU MOIS DE MAI

### Soupe avec aubergine, courgettes et poireaux

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 1 courgette
  - 1 aubergine
  - 2 poireaux
  - 1 gousse d'ail
  - 1 c. à soupe d'huile d'olive
  - Sel, poivre
- 

#### **Préparation**

Epluchez et enlevez les pépins de la courgette. Découpez la courgette, l'aubergine et les poireaux en morceaux. Faites cuire dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive les légumes et l'ail émincé. Salez, poivrez, couvrez d'eau et laissez cuire pendant 30 min tout en mélangeant régulièrement.

### Aubergine en millefeuille

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 Aubergines de taille moyenne
- 6 c à s huile d'olive
- 8 tomates
- 2 gousses d'ail écrasées
- 1 oignon pelé et émincé
- Origan
- 8 filets d'anchois à l'huile
- 1 botte de basilic
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Lavez et essuyez les aubergines. Coupez les extrémités, puis débitez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Badigeonnez les rondelles d'huile d'olive, puis posez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Enfouez sous le gril pendant 20 min environ en les retournant à mi-cuisson. Surveillez régulièrement pour que les aubergines soient bien grillées. Pendant ce temps, plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante, puis pelez-les, épépinez-les et coupez-les grossièrement. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive restante pour faire revenir l'ail et l'oignon. Incorporez ensuite les tomates concassées. Salez, poivrez et parsemez d'origan. Mélangez et laissez cuire 20 min pour obtenir une compote, puis ajoutez les filets d'anchois. Lorsqu'ils sont chauds, sortez les filets d'anchois de la poêle et écrasez-les à la fourchette, puis mélangez-les avec la compote de tomates et 10 feuilles de basilic ciselées. Reprenez les tranches d'aubergines grillées. Montez un millefeuille dans chaque assiette en alternant une tranche d'aubergine, un peu de compote de tomates, quelques feuilles entières de basilic, une nouvelle tranche d'aubergine, puis de la compote de tomates et ainsi de suite jusqu'à superposer 6 tranches d'aubergine. Servez tiède.

## Carpaccio poids plume de rumsteack grenade et parmesan

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g de rumsteack paré
- 120 g de parmesan
- 15 cl d'huile d'olive fruitée
- 6 feuilles de basilic
- 1 grenade
- 1 cuillère à soupe de câpres
- 1 citron
- Fleur de sel
- Poivre du moulin

### **Préparation**

Enveloppez la viande dans du film alimentaire, puis placez-la 2 heures au congélateur. Pendant ce temps, récupérez les graines de la grenade, égouttez les câpres. Rincez le basilic et émincez le parmesan en copeaux. Pressez le jus du citron. Sortez la viande et découpez-la en tranches aussi fines que possible, avec un couteau bien aiguisé. Répartissez les tranches sur quatre assiettes. Arrosez aussitôt de jus de citron, puis d'huile d'olive. Couvrez de film alimentaire et réservez 10 minutes au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemez de câpres, de graines de grenade et de copeaux de parmesan, puis d'une pincée de fleur de sel et d'un tour de moulin. Accompagnez d'une salade et régalez-vous !

## Salade d'avocat à la mangue et au cresson

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 avocat
  - 1 piment doux
  - 1 mangue
  - 3 citrons verts
  - 4 brins de cresson
  - 1 poignée de mâche
  - Quelques feuilles de salade rouge
  - 1 gousse d'ail
  - Pignons de pin
  - huile d'olive
  - sel, poivre du moulin
- 

### **Préparation**

Pelez et hachez l'ail. Coupez les citrons verts en deux et pressez-les afin d'en récupérer le jus. Préparez une vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, du jus de citron (réservez-en un peu pour en arroser l'avocat), l'ail haché, le sel et le poivre. Coupez l'avocat en deux et retirez le noyau. Découpez la chair en lamelles et arrosez-les de jus de citron pour éviter qu'elles noircissent. Pelez la mangue, ôtez le noyau et coupez-la en fines tranches. Tranchez le piment en deux, retirez les graines délicatement à l'aide d'un couteau pointu, rincez la pulpe et détaillez-la en lanières. Passez brièvement le cresson sous l'eau et secouez-le afin de l'égoutter. Lavez et essorez la salade et la mâche. Dans un saladier, mélangez les feuilles de cresson, la salade, la mâche et la pulpe de piment. Arrosez avec une partie de la vinaigrette. Disposez harmonieusement les lamelles d'avocat et de mangue sur les assiettes, arrosez avec le restant de la vinaigrette et recouvrez d'une poignée de salades. Parsemez de pignons.

## Poissons au lait de coco et épices

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 poissons
  - lait de coco
  - 2 piments doux
  - purée de piment
  - 1 tomate
  - 1 oignon blanc
  - 2 gousses d'ail
  - 3 cm de gingembre
  - concentré de tomate
  - 1/2 bouquet de persil plat
  - 1 citron
  - curcuma
  - cumin
  - huile
  - sel, poivre
- 

### **Préparation**

Lavez bien les poissons. Rincez ensuite le citron, coupez-le en deux puis pressez-le dans un petit bol pour extraire son jus. Dans une cuvette, mettez les poissons. Ajoutez le jus de citron, 1 c. à soupe de purée de piment et 1 c. à café de sel. Mélangez à l'aide d'une cuillère en bois. Dans une poêle au feu enduite d'un filet d'huile, faites revenir moyennement les poissons pour quelques instants. Retirez-les dans une assiette. Réservez. Épluchez les oignons, rincez puis coupez-les en fines lamelles sur votre planche de cuisine. Après avoir pelé l'ail et le gingembre, râpez-les. Réservez-les dans un bol. Posez le persil sur la planche de cuisine et hachez-le avec le couteau. Lavez et coupez les tomates et les piments après les avoir épépinés. Détaillez les tomates en petits dés, puis les piments en fines rondelles. Dans une marmite, mettez 2 c. à soupe d'huile puis chauffez pendant quelques instants. Faites revenir les oignons et les rondelles de piments pendant 2 min. Ajoutez les dés de tomate, 1 c. à café de concentré de tomate, 2 c. à soupe d'eau, le gingembre et l'ail râpés, le persil, 1/2 c. à café de curcuma et 1 pincée de cumin. Salez et poivrez. Mélangez le tout avec la cuillère en bois. Faites cuire pendant 4 min. Rajoutez les 2 poissons dorés. Laissez cuire pendant 2 min supplémentaires. Versez-y 1 grand verre de lait de coco. Laissez mitonner pendant 2 min sur feu doux. Remuez régulièrement avec votre cuillère en bois pour éviter au lait de se cailler. Vérifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Aspergez toute la préparation de 1 c. à café de jus de citron en fin de cuisson. Servez.

## Filet mignon de veau en cuisson lente sur lit d'oignons

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 kg de filet mignon de veau
- 80 g de moutarde
- 2 échalotes
- 4 oignons
- ½ cube de bouillon de légumes dégraissé

### **Préparation**

Préchauffez le four à 80°C. Pelez et émincez les oignons. Diluez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude. Enduisez le filet mignon de moutarde au pinceau. Déposez les oignons au fond d'un plat à

four, et arrosez avec le bouillon. Déposez le filet mignon par-dessus. Enfourez pour 2 heures de cuisson, en arrosant régulièrement avec le bouillon. Si le filet mignon attache, ajoutez un fond d'eau. Tranchez à la sortie du four et servez bien chaud !

## Pâtes aux poivrons et basilic

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400g Grosses pâtes
- 2 Poivrons rouges
- 1gousse Ail
- 1 Bouquet de basilic
- 1 Bouquet de persil plat
- 40g Pignons
- 40g Parmesan râpé
- 4cuil. à soupe Huile
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

Préchauffez le four th. 8 (240 °C). Enfourez les poivrons 40 min. Laissez-les refroidir puis éliminez la peau noircie. Retirez les graines, épongez la pulpe et hachez-la. Rincez et ciselez le persil et le basilic. Faites griller les pignons dans une poêle. Mixez la moitié avec la gousse d'ail, ajoutez les herbes et 3 cuil. d'huile. Salez et poivrez la sauce. Faites cuire les pâtes selon les indications du paquet. Faites chauffer la pulpe de poivron avec 1 cuil. d'huile. Egouttez les pâtes, ajoutez la pulpe de poivron, la sauce et les pignons grillés. Mélangez, saupoudrez de parmesan et servez aussitôt.

## Salade de fraises à la menthe fraîche et au citron

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 500 g de fraises
- Le jus d'1/2 citron
- 1 càs de miel
- 10 feuilles de menthe

### **Préparation**

Vous avez hâte de les déguster non ? Moi carrément ! Allez, allez ! On commence par la base de la base... On lave les fraises... Coupez les petites queues des fraises puis coupez chaque fruit en 4 ou 6 selon la taille. L'idée c'est de faire des quartiers de fraises. Mettez vos fraises coupées dans un saladier. Arrosez avec le jus du demi citron. Ajoutez la cuillère de miel. Ciselez la menthe et ajoutez la. Bien mélangez. L'idéal, pour bien déguster cette salade, est de la laisser reposer une demie heure avant de la servir.

