

RECETTES DU MOIS DE MARS

Soupe brocolis-roquette

Ingrédients pour 6 personnes:

- Brocoli : 1
- Branche de céleri : 1
- Oignons : 2
- Ail : 6 gousses
- Roquette : 200 g
- Panais : 1
- Carottes : 2
- Eau minérale : 1 l
- Sel
- Jus de citron : 1
- Huile de colza : 1 cuil. à café
- Graines de chia : 3 cuil. à soupe
- Crème de soja : 6 cuil. à café

Préparation

Dans une marmite, faites chauffer l'huile, ajoutez oignon, ail, carotte, panais, céleri, roquette et brocoli, laissez cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant fréquemment. Ajoutez l'eau minérale, portez à ébullition, puis couvrez la casserole avec un couvercle et laissez mijoter pendant 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Disposez les légumes et le bouillon dans le mixeur, ajoutez les graines de chia et le jus de citron, obtenez une crème lisse. Servez chaud, décoré de graines grillées et de crème de soja.

Filet de daurade royale aux petits légumes, glaçon d'huile d'olive à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes:

4 filets de daurade royale

- 40 cl d'huile d'olive extra vierge
- 1 botte de coriandre
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 botte d'oignons nouveaux
- 2 artichauts poivrade
- 20 cl de bouillon de légume
- Sel, Poivre

Préparation :

Glaçons d'huile d'olive extra vierge à la coriandre : Laver puis hacher finement la coriandre, ajouter l'huile d'olive extra vierge et faire chauffer tout doucement pendant 5 mn. Verser dans des moules à glaçons et conserver au congélateur.

Petits légumes : Laver les légumes. Tailler les carottes en rondelles, le poireau en tronçons, éplucher les artichauts et couper les oignons nouveaux en deux dans le sens de la longueur. Faire revenir les légumes dans une casserole et un peu d'huile d'olive extra vierge. Recouvrir du bouillon de légumes et cuire à couvert pendant 15 mn.

Dressage : dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, faire colorer les filets de poisson coté peau pour que celle-ci soit bien croustillante. Parsemer les légumes dans les assiettes, poser les poissons dessus. Au tout dernier moment, disposer le glaçon sur le poisson de façon à ce qu'il fonde et délivre tout son parfum... Succès garanti auprès des invités !

Spaghettis de carottes rôties au citron Meyer avec sauce citron et à l'ail.

Ingrédients pour 4 personnes :

- Carottes biologiques de 1,5 livre, pelées avec une éplucheuse en julienne (ou coupées en très fines lanières)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive extra vierge
- jus d'un citron meyer
- sel et poivre au goût
- 1/4 tasse de feuilles de basilic frais

Pour la sauce au yogourt au citron et à l'ail

- 1/4 tasse de yaourt grec nature
- 1 petite gousse d'ail émincée
- jus de 1/2 un citron meyer
- sel et poivre au goût

Préparation :

Préchauffer le four à 400 degrés et graisser légèrement une plaque à pâtisserie avec un aérosol de cuisson. Batez ensemble l'huile d'olive, le jus de citron et le sel & poivre dans un petit bol. Mélanger les filets de carottes avec la vinaigrette dans un grand bol. Ajouter le basilic et mélanger. Répartir les carottes uniformément sur la plaque à pâtisserie. Rôtir pendant 20 minutes en mélangeant souvent pour les aider à croquer. Pendant ce temps, mélangez les ingrédients de la sauce au yaourt dans un petit bol. Retirer les carottes du four, les mettre sur une assiette et les servir avec la sauce au yogourt et du basilic supplémentaire comme garniture.

Pâtes aux 2 choux

Ingrédients pour 4 personnes:

- Pâtes : 200 g
- Bouquets de chou fleur : 300 g
- Choux de Bruxelles : 400 g
- Petit bouquet de persil : 1
- Zeste de citron : 1
- Huile d'olive : 2 cuil. à soupe
- Sel
- Poivre

Préparation :

Epluchez et rincez les choux de Bruxelles et les bouquets de chou fleur. Faites-les cuire environ 15 min à l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Egouttez les choux. Coupez les choux de Bruxelles en 2 s'ils sont gros. Laissez les bouquets de chou fleur entiers ou coupez-les en tranches. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez les choux et faites-les dorer pendant 5 min en mélangeant. Incorporez les pâtes, le zeste de citron haché, le persil ciselé, le sel et le poivre, mélangez et poursuivez la cuisson 2 min. Servez bien chaud.

Paëlla express aux pousses d'épinards

Ingrédients pour 6 personnes :

- Riz thaï(ou basmati complet) : 500 g
- Crevettes bio(ou sauvages) : 6
- Calmars(ou d'encornets) : 100 g
- Oignons tiges : 4
- Petits pois bio surgelés : 2 poignées
- Bonne poignée de coques : 1
- Bonne poignée de moules du bouchot : 1
- Huile d'olive : 6 cuil. à soupe
- Jeunes pousses d'épinards rincées (et essorés) : 2 poignées

Préparation :

Mettre à cuire le riz dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 10 minutes précises (pas de cuisson pilaf, cela évite de faire surchauffer l'huile). Faire revenir doucement les crevettes, les calmars et les oignons tiges finement émincés dans une grande poêle ou dans un wok avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Saler et poivrer. Quand tout est bien doré, jeter les petits pois dans la poêle pour 5 minutes précises (ils doivent rester croquants). Terminer en jetant les coques et les moules dans le wok, et éteindre le feu dès qu'elles sont bien ouvertes. Quand le riz est cuit, ajoutez l'huile d'olive restante, puis la garniture poêlée et les jeunes pousses d'épinards crues. Saupoudrer de ciboulette ciselée, mélanger et servir tiède.

Recette de lapin en papillote à la coriandre et au citron

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 râbles de lapin
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de grains de coriandre
- Le jus d'1 citron
- Huile d'olive
- 6 carottes
- 3 courgettes
- 300 g de petits pois (surgelés)
- 300 g de pois gourmands
- Sel et poivre du moulin

Préparation :

Pelez les gousses d'ail. Dégermez-les puis écrasez-les avec les grains de coriandre. Versez le jus de citron et 4 c. à soupe d'huile d'olive. Arrosez-en les râbles de lapin et laissez-les mariner pendant 1 heure. Préchauffez le four à 200° C. Disposez les râbles dans 6 grands carrés de papier sulfurisé. Epluchez, lavez et détaillez les carottes en bâtonnets. Lavez, séchez et coupez les courgettes également en bâtonnets. Equeutez, effilez et lavez les pois gourmands. Plongez ces légumes ainsi que les petits pois dans de l'eau bouillante salée pendant 3 minutes. Egouttez-les et répartissez-les dans les papillotes. Fermez les papillotes de façon bien hermétique et placez-les sur la plaque du four. Enfournez pendant 45 minutes. Ouvrez les papillotes et prolongez la cuisson de 5 minutes. Servez directement les papillotes dans les assiettes et décorez éventuellement avec des feuilles de coriandre.

Yaourt à la banane et graine de chia

Ingrédients pour 4 personnes :

- Yaourt light : 400 g
- Bananes : 2
- Graines de chia : 6 cuil. à soupe
- Miel : 4 cuil. à soupe
- Jus de citron : 0,5

Préparation :

Épluchez les bananes et mixez-les une avec le yaourt, le jus de citron et le miel. Prélevez 1/4 de la préparation et mélangez-la avec les graines de chia. Versez dans des verrines et ajoutez l'autre préparation par-dessus. Placez au frigo 4h et dégustez.

Astuces et conseils pour Yaourt à la banane et graine de chia

Décorez de quelques rondelles de banane et parsemez de quelques graines de chia.