

RECETTES DU MOIS DE MARS

Soupe aux endives light

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 grammes d'endives
- 1 pomme
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 orange
- 1 bouillon cube de légumes dégraissé
- Huile d'olive
- 1 morceau de gingembre frais
- Piment de Cayenne
- Sel et poivre
- 1 bouquet garni

Préparation

Couper la base des endives et enlever les premières feuilles. Évider la partie centrale et couper en tronçons. Peler et émincer l'oignon et l'échalote. Eplucher et hacher l'ail. Éplucher et couper la pomme en morceaux. Râper ½ cuillère à café de gingembre. Presser l'orange et réserver le jus. Dans une casserole porter à ébullition 1 litre d'eau et plonger un demi-cube de bouillon. Mélanger jusqu'à complète dilution. Dans une autre casserole, chauffer 1 cuillère à café d'huile d'olive, et faire suer l'oignon et l'échalote, à feu moyen, en remuant avec une cuillère en bois. Lorsque les oignons et les échalotes sont fondantes, saler légèrement et poivrer. Ajouter les endives, la pomme, une demi-cuillère de gingembre râpé, le bouquet garni et le jus d'orange. Poursuivre la cuisson pendant environ 5 minutes et verser le bouillon de légumes. Porter la préparation à ébullition et laisser mijoter à frémissement, à découvert, pendant 20 minutes. Enlever le bouquet garni. Prélever un tiers du bouillon de soupe et passer le reste au mixeur, jusqu'à ce qu'elle soit parfaitement lisse. Rajouter du bouillon, en mixant à chaque fois, en fonction de la consistance désirée. Vérifier l'assaisonnement, saupoudrer de piment de Cayenne et mélanger.

Spaghetti aux fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 grammes de spaghetti
- 4 calamars frais
- 200 grammes de crevettes crues
- 200 grammes de moules
- 1 citron jaune
- 3 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 morceau de parmesan (facultatif)
- Sel et poivre

Préparation

Laver et ébarber les moules. Nettoyer les calamars et les couper en morceaux. Enlever les moustaches et les intestins des crevettes et les rincer. Presser le citron et réserver le jus. Cuire les pâtes dans un grand faitout à spaghetti à l'eau bouillante salée et ajouter un filet d'huile d'olive. Pour une cuisson « al dente » nous vous conseillons de les cuire environ 1 minute de moins que ce qui est indiqué sur le paquet. Égoutter les pâtes après cuisson et les passer sous l'eau froide pour arrêter la cuisson. Mettre l'huile d'olive dans une large marmite. Écraser l'ail et hacher les échalotes, les ajouter dans la marmite avec les feuilles de laurier. Ajouter les calamars les arroser avec le jus de citron et les laisser cuire quelques minutes. Ajouter les crevettes et les moules et cuire encore jusqu'à ce que les moules s'ouvrent. À la dernière minute, rajouter les spaghettis dans la marmite et bien les mélanger avec les crustacés. Disposer une belle portion dans une assiette et parsemer la coriandre hachée ainsi que le parmesan pour lequel vous pouvez utiliser une râpe à parmesan, pour une présentation réussie.

Quinoa en salade et petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 sachet de quinoa express
- 1 poivron vert
- 10 tomates cerise
- 1 concombre
- 140 grammes de maïs
- 100 grammes de haricots verts
- 1 gousse d'ail
- ½ citron vert
- 1 oignon rouge
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Porter 1 litre d'eau salée à ébullition et faire cuire le quinoa pendant 5 minutes ; rincer sous l'eau froide. Éplucher et émincer l'oignon rouge. Presser le citron. Laver le poivron, enlever les membranes blanches et le couper en dés. Éplucher le concombre et le couper en rondelles. Couper les tomates en deux. Éplucher et hacher l'ail. Égoutter et rincer les haricots et le maïs. Dans un saladier, verser le jus de citron et 2 cuillères à soupe d'huile. Ajouter l'ail, saler, poivrer et battre à la fourchette. Ajouter les ingrédients et mélanger.

Wok de scampis, chou chinois

Ingrédients pour 4 personnes :

- Riz 300 g
- scampis (surgelés) 500 g
- germes de soja 200 g
- poivron rouge 1
- chou chinois ½
- petits pois surgelés 100 g
- lait de coco 20 cl
- huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Faites cuire le riz selon les indications de l'emballage. Egouttez-le. Nettoyez les scampis et décortiquez-les en ne laissant que la queue. Faites les cuire rapidement, à feu vif, dans un filet d'huile d'olive. Réservez-les au chaud. Rincez les germes de soja, le poivron et le chou. Coupez le chou en lanières. Nettoyez le poivron et émincez-le finement. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites sauter le poivron et le chou, à feu vif. Ajoutez les germes de soja et terminez par les petits pois. Baissez le feu et ajoutez le lait de coco. Laissez encore mijoter, 2 mn. Salez et poivrez. Ajoutez le riz et les scampis et mélangez bien. Servez dans 4 assiettes.

Escalope de dinde grillée à la moutarde

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 escalopes de dinde tranchées finement
- 1 petit oignon doux
- 2 c à s d'huile d'olive
- 2 c à c de moutarde douce
- Curry
- Paprika
- Sel

Préparation

Préparez la marinade : mélangez la moutarde, l'huile d'olive, l'oignon ciselé finement, une pointe de cuillère de curry et de paprika. Badigeonnez les escalopes à l'aide d'un pinceau de cuisine. Grillez 5 minutes de chaque côté en aplatissant les escalopes à l'aide d'une fourchette. Salez en fin de cuisson. Vous pouvez aussi rajouter des herbes de Provence.

Yaourt à l'avoine et aux fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160 g de fruits (fraises,kiwi,orange...)
- 40 cl de yaourt light
- Flocons d'avoines
- Sirop (quelques gouttes)

Préparation

Nettoyez les fruits et coupez-les en morceaux. Répartissez la moitié des flocons au fond des verres. Mettez la moitié des yaourts par-dessus. Décorez avec l'autre moitié des fruits. Mettez une 2^o couche de yaourt, puis une 2^o couche de fruits. Versez quelques gouttes de sirop et complétez avec le reste des flocons.