

RECETTES DU MOIS DE MARS

Bouillon de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 poireaux
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 clou de girofle
- 1 morceau de 1,5 cm de gingembre frais
- 1 morceau de 1,5 cm de curcuma frais
- 4 branches de coriandre ou de persil
- 1 cuillère(s) à soupe de gros sel gris
- 10 grains de poivres mélangés
- poivre du moulin
- citron bio
- huile d'olive

Préparation

Lavez bien les poireaux, séchez-les et coupez-les en tronçons. Pelez les carottes, lavez-les et coupez-les en tronçons. Épluchez les gousses d'ail. Pelez l'oignon et piquez dedans le clou de girofle. Pelez le gingembre et le curcuma et émincez-les en rondelles. Rincez la coriandre ou le persil. Versez 1,5 l d'eau dans une grande casserole, ajoutez le gros sel, les grains de poivre, les gousses d'ail entières, l'oignon, les poireaux, les carottes, le gingembre, le curcuma et les herbes. Portez à ébullition et faites cuire à frémissement pendant 30 min. Ajustez l'assaisonnement. Servez bien chaud, avec un filet de jus de citron et, éventuellement, un peu d'huile d'olive.

Bouillon de palourdes au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de palourdes
- 25 g de gingembre
- 2 brins de ciboule
- 2 brins de basilic thaï
- 1 cuillère(s) à café d'alcool de riz
- sel

Préparation

Faites dégorger les palourdes : déposez-les dans un bol et recouvrez-les d'environ 50 cl d'eau froide avec 1 cuil. à soupe de sel. Couvrez d'un torchon et laissez reposer 2 h. Épluchez et émincez le gingembre en très fines lamelles. Rincez la ciboule et émincez-la en allumettes. Rincez le basilic thaï et effeuillez-le. Portez à ébullition dans une casserole 90 cl d'eau puis incorporez les palourdes.

Faites-les cuire 3 mn jusqu'à ce que les coquilles s'ouvrent. Écumez si nécessaire. Ajoutez, à la fin de la cuisson, le gingembre et l'alcool de riz. Éteignez le feu, ajoutez la ciboule et le basilic thaï. Salez selon votre goût et servez aussitôt.

Mini-cakes à la fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de blancs de poireaux
- 50 g de farine complète
- 4 g de levure
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 5 g de persil
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.(th.6). Lavez les blancs de poireaux puis émincez-les. Faites-les fondre dans une poêle avec un fond d'eau, en mélangeant bien. Laissez refroidir. Battez les œufs avec le lait dans un saladier. Ajoutez la farine et la levure, mélangez. Incorporez la fondue de poireaux et le persil, salez et poivrez. Versez la préparation dans 8 moules à cupcake. Enfournez pour 15-20 min. Dégustez encore tiède ou froid.

Merlan en papillote

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de merlan
- 200g de champignons de Paris
- 2 poireaux
- 2 carottes
- ½ citron vert
- ½ échalote hachée
- ½ gousse d'ail
- ½ bulbe de fenouil
- ½ botte de persil
- ½ bouquet d'estragon
- cumin
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez votre four th. 6 (180°C). Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'échalote, l'ail, les carottes, le fenouil, les champignons, les poireaux coupés en bâtonnets et des rondelles de citron. Salez, poivrez. Ajoutez 3 ou 4 c. à soupe d'eau, la valeur d'une c. à soupe de cumin et laissez cuire à couvert, doucement, pendant une vingtaine de minutes. Coupez des feuilles de papier cuisson assez larges pour recevoir, chacune, le filet de poisson, les légumes et pouvoir être repliées sur le dessus et les côtés, avec une marge confortable pour que la fermeture soit hermétique. Huilez

confortablement chacune des six papillotes. Répartissez les légumes égouttés sur la partie huilée, posez le filet de merlan sur les légumes. Salez, poivrez. Ajoutez l'estragon en feuilles entières, le mélange de cumin et le persil grossièrement haché. Fermez hermétiquement chaque papillote. Posez les papillotes dans la lèchefrite, dans laquelle vous aurez pris soin de verser trois verres à moutarde d'eau. Laissez cuire 8 à 10 min selon la taille des filets de merlan.

Pâtes aux courgettes

Ingrédients pour 3 personnes :

- 250g de pâtes complètes (poids cru)
- 800ml de bouillon de légumes
- 500g de courgettes (1 grande)
- 100g de cottage cheese
- 75g de fromage râpé
- 1 oignon blanc
- Sel et origan

Préparation

Émincer l'oignon et le faire revenir à l'huile d'olive dans une casserole pendant 3 minutes. Couper les extrémités de la courgette, bien la laver et la râper. Incorporer la courgette râpée dans la casserole et cuire à feu moyen jusqu'à ce qu'elle ait réduit. Il faut compter 5-7 minutes. Ajouter les pâtes et le bouillon de légumes. Cuire une 10-12 minutes en remuant de temps à autre. S'il ne reste plus de bouillon, rajouter un peu d'eau. Lorsque les pâtes sont cuites, couper le feu et ajouter le cottage cheese, le fromage râpé et l'origan. Remuer jusqu'à ce qu'à obtenir des pâtes avec une sauce crémeuse. Goûter et rectifier les assaisonnements si nécessaire.

Effiloché de bœuf à la tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de bœuf.
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- 1 boîte de sauce tomate
- 2càc de concentré de tomates
- 2càc d'épices tex-mex
- 50cl de bouillon de bœuf
- Quelques feuilles de laurier
- thym

Préparation

Épluchez et coupez grossièrement un oignon . Faites de même avec deux carottes que vous découperez en rondelles. Écrasez deux gousses d'ail à l'aide d'un couteau ou de la paume de votre main. Découpez 800 g de bœuf . Pour la pièce à choisir, misez sur les pièces habituelles du pot-au-feu (poitrine, joue, paleron) ou demandez à votre boucher. Dans une cocotte, versez un filet d'huile d'olive . Marquez la viande sur tous les côtés. Une fois qu'elle est bien colorée, incorporez l'oignon, les carottes et l'ail. Laissez cuire quelques minutes avant d'ajouter une boîte de sauce tomates , puis deux cuillères à café de concentré de tomates et deux cuillères à café d'épices tex-mex . Versez un demi-litre de bouillon de bœuf . Déposez quelques feuilles de laurier et du thym . Laissez cuire 4 h en retournant les morceaux de viande régulièrement. Une fois que la viande est bien tendre, effilochez-la avec deux fourchettes. Déposez votre pulled beef dans un saladier. Mixez ensuite votre sauce avec un mixeur plongeant. Pour qu'elle soit bien lisse, passez-la au tamis. Versez-la dans la cocotte et déposez votre bœuf effiloché. Mélangez et laissez cuire une dizaine de minutes.

Mousse au chocolat noir

Ingrédients pour 4 personnes :

- 135 g chocolat noir
- 4 œufs
- 1 pincée de sel

Préparation

Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre au micro-onde ou au bain-marie en remuant jusqu'à obtenir une pâte lisse. Puis, Versez-la dans un saladier. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, incorporez les jaunes un par un dans le chocolat fondu (veillez à ce que cela ait refroidi, autrement cela risquerait de cuire l'œuf) et mélangez bien entre chaque œuf. Montez les blancs en neige avec une pincée de sel. Quand ils sont bien fermes, mélangez très délicatement avec la préparation au chocolat en soulevant la masse pour ne pas casser les blancs. Versez la mousse dans un saladier. Placez au réfrigérateur 3 heures minimum.