

## RECETTES DU MOIS AVRIL

### Green gaspacho concombre et roquette

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

- 4 concombres et demi
- 100 g de roquette + quelques feuilles pour la déco
- 4 poivrons verts
- 2 petites échalotes
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- le jus de 2 citrons verts
- 1 cuillère(s) à café de sel fin

#### **Préparation**

Pelez les concombres. Coupez-les en deux dans la longueur. Ôtez les graines à l'aide d'une cuillère. Mixez les concombres au blender pour obtenir un jus, réservez. Émincez la roquette, les poivrons verts et les échalotes, puis réservez le tout dans un grand bol. Versez le jus de concombre sur les légumes émincés. Assaisonnez avec l'huile d'olive, le jus de citron vert et le sel. Mixez la moitié du gaspacho avec un mixeur plongeant ou au blender. Incorporez les deux préparations, servez avec des feuilles de roquette et un filet d'huile d'olive.

#### Astuce :

Pensez à réfrigérer les légumes à l'avance pour un gaspacho ultra frais.

### Salade caprese sucrée-salée

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

- 20 cl d'huile d'olive extra-vierge
- 1 belle gousse de vanille
- 250 g de tomates-cerises mélangées (rouges, noires, jaunes, orange)
- 250 g de fraises
- 300 g de mozzarella di bufala en billes (bocconcini)
- 10 feuilles de basilic
- 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique
- fleur de sel

#### **Préparation**

La veille, versez l'huile d'olive dans une petite bouteille ou dans un bocal. Fendez la gousse de vanille en deux dans sa longueur et prélevez les graines avec un couteau bien aiguisé, puis ajoutez-les à l'huile. Refermez et secouez pour bien mélanger. Laissez reposer à température ambiante. Le jour même, lavez puis coupez les tomates-cerises en deux. Rincez puis équeutez les fraises et coupez-les en deux ou en quatre selon leur taille. Placez le tout dans un saladier avec les bocconcini égouttés et les feuilles de basilic.

Pelez, dégermez et écrasez l'ail. Dans un bol, mélangez l'huile vanillée, le vinaigre et l'ail, versez dans le saladier. Parsemez de fleur de sel, poivrez au moulin, mélangez et servez sans attendre.

### Asperges vertes et sauce iodée au kiwi.

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

- 12 asperges vertes
- 1 kiwi
- 10 g d'algues wakamé
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 g de vinaigrette relevée en moutarde
- 25 g de graines de sarrasin

#### **Préparation**

Lavez et épluchez les asperges pour ôter les parties dures, coupez le pied. Faites cuire les asperges dans une eau frémissante salée, 10 à 12 mn selon leur taille, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Pelez et taillez le kiwi en petits cubes. Ajoutez les algues et l'huile d'olive, versez le tout dans la vinaigrette moutardée. Salez et poivrez. Répartissez les asperges sur les assiettes, arrosez-les de vinaigrette au kiwi iodé, parsemez de graines de sarrasin.

### Filets de colin et crème légère au citron

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

- 4 filets de colin
- 2 citrons non traités
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 20 cl de crème liquide allégée
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- Huile d'olive
- Persil
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Disposez les filets de colin dans un plat allant au four, légèrement huilé. Coupez le citron en rondelles, sans enlever la peau. Pelez et émincez l'oignon. Hachez le persil. Déposez les rondelles de citron, l'oignon et le persil sur les colins. Enfournes 20 minutes à 180 °C (th. 6). Dans une casserole, mettez chauffer l'huile puis ajoutez le jus du citron, la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Laissez mijoter quelques minutes. Lorsque le poisson est cuit, dressez les assiettes et versez la crème sur les filets.

## Pâtes aux champignons frais

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

- 350g de fettuccini
- 2 grosses poignées de pousses d'épinards
- 400 g de champignons de Paris
- 1 petit piment rouge doux
- Huile d'olive
- Sel et poivre

### **Préparation**

Faites chauffer un grand volume d'eau salée dans une casserole et lorsqu'elle bout, mettez-y à cuire les fettuccini, suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez, passez rapidement sous l'eau froide et réservez. Épluchez les champignons de Paris et émincez-les. Épépinez le piment et ciselez-le finement. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez-y les champignons et le piment à cuire 5 min environ à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites-les tomber. Ajoutez les fettuccini, salez, poivrez et faites sauter quelques min à feu vif, tout en mélangeant. Servez bien chaud.

## Blanquette de veau aux petits légumes

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 1 kg de poitrine de veau coupée en bandes fines
- 2 oignons nouveaux
- Huile d'olive
- 1 botte de carottes nouvelles
- 4 navets nouveaux
- 2 petites courgettes
- 250 g de petits pois
- 6 champignons
- 1 cuillère(s) à soupe de farine
- poivre du moulin
- 1 bouquet de persil plat ou de cerfeuil

### **Préparation**

Faites revenir la viande et les oignons émincés dans une cocotte avec l'huile d'olive, jusqu'à ce que le tout soit bien doré. Saupoudrez de farine, mélangez bien, puis versez 1 l d'eau bouillante. Salez, poivrez, couvrez et faites cuire sur feu moyen.  
Brossez les carottes, coupez-les en tronçons et ajoutez-les dans la cocotte.

Faites de même avec les navets et les courgettes, coupez-les en cubes et mettez-les dans la cocotte avec les petits pois. Ajoutez un peu d'eau si nécessaire, salez, poivrez, couvrez et laissez cuire en tout 50 mn. Ajoutez les champignons émincés et les herbes ciselées 15 mn avant la fin de la cuisson.

Astuce :

Vous pouvez déglacer avec un petit verre de vin blanc, juste avant de verser l'eau.

### Salade d'agrumes à la fleur d'oranger

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

- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 2 mandarines
- 1 cuillère(s) à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 citron jaune bio (ou 1 bergamote bio)
- 1 citron vert bio

#### **Préparation**

Avec un couteau bien aiguisé, pelez à vif les oranges, le pamplemousse et les mandarines, puis taillez-les en quartiers dans un saladier. Pressez le centre des agrumes entre vos mains pour récupérer le jus et ajoutez-le aux suprêmes. Râpez le zeste des citrons (ou de la bergamote). Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le zeste des citrons dans la salade. Mélangez et réservez au frais au moins 1 h avant de servir.