

RECETTES DU MOIS DE MAI

Velouté de fenouil doux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 bulbes de fenouil
- 1 oignon
- 75 cl d'eau froide (ou de bouillon de légumes)
- 1 jaune d'oeuf
- le jus de 1 citron
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Retirez la feuille extérieure des fenouils et rincez-les. Épluchez l'oignon. Coupez les fenouils et l'oignon en lamelles. Mettez-les dans une casserole et faites-les revenir quelques minutes dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Recouvrez d'eau froide. Amenez à ébullition et laissez mijoter sur feu doux pendant 25 mn. Passez le tout au blender, puis faites réchauffer la soupe dans la casserole. Battez rapidement dans un bol le jaune d'œuf et le jus de citron à la fourchette ou à la cuillère magique. Ajoutez une louche de soupe chaude. Battez vivement et versez dans la soupe sans cesser de tourner. Amenez doucement à ébullition, retirez la casserole du feu et réservez 5 mn avant de servir.

Carpaccio d'artichauts

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 artichauts poivrades
- 1 citron + 1/2 citron
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 8 feuilles de menthe
- 20 g de parmesan ou grana padano

Préparation

Pressez le premier citron. Mélangez le jus du citron avec de l'eau et quelques glaçons dans un grand bol. Ôtez les deux premières rangées de feuilles des artichauts. Coupez le haut des feuilles avec un couteau bien tranchant. À l'aide d'une mandoline, tranchez finement les cœurs dans l'épaisseur. Plongez-les immédiatement dans l'eau glacée citronnée. Pressez le 1/2 citron. Égouttez les artichauts et mélangez-les avec l'huile d'olive, le jus du citron, salez et poivrez. Laissez mariner 10 mn au frais. Ciselez finement la menthe, râpez le parmesan ou le grana padano en copeaux. Servez les artichauts parsemés de menthe et de copeaux de fromage.

Poireaux vapeur, sauce verte au chèvre frais et citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 à 4 poireaux selon leur grosseur
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 12 brins de coriandre
- 8 brins de persil
- 1 cuillère(s) à café de vinaigre
- 1/2 citron

Préparation

Lavez et épluchez les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur entre 15 et 20 minutes suivant la grosseur des poireaux. Effeuiliez 8 brins de coriandre et le persil. Mixez le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, les herbes, le vinaigre, le jus du 1/2 citron, une pincée de sel et une pincée de poivre noir. Nappez le fond d'un plat de service de cette sauce. Laissez égoutter les poireaux 2 à 3 mn. Rangez les tronçons sur la sauce, décorez de feuilles de coriandre avant de servir.

Cabillaud confit et jus d'herbes au raifort

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 pavés de cabillaud sans la peau ni les arêtes
- 1/2 céleri-rave
- 80 cl de fumet de poisson
- 2 tiges de ciboule
- 1/2 botte de persil
- 1/2 botte de ciboulette
- 1 cuillère(s) à café de raifort frais râpé ou en pot
- huile d'olive
- pousses de betterave
- 1 belle poignée de roquette

Préparation

Préchauffez le four à 55°/th.1-2. Placez les pavés de cabillaud dans un plat creux, recouvrez-les entièrement d'huile d'olive et enfournez pour 45 mn à 1 h. Les pavés doivent être cuits mais encore nacrés et moelleux, la chair se détachant légèrement. Épluchez le céleri-rave et coupez-le en petits dés. Ciselez la ciboule après avoir retiré les racines. Placez le bouillon dans une casserole et portez à ébullition. Ajoutez les dés de céleri-rave et laissez cuire 10 mn. Récupérez les dés de céleri-rave et réservez-les au chaud. Mixez le bouillon très finement avec les herbes et la roquette, le mélange doit être lisse et liquide. Ajoutez le raifort, salez, poivrez. Rectifiez l'assaisonnement si besoin. Répartissez les pavés de cabillaud dans quatre assiettes creuses. Versez le jus d'herbe, répartissez les dés de céleri-rave, parsemez de ciboule, de roquette et de pousses de betterave. Salez, poivrez et servez sans attendre

Spaghettis aux coquillages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350g de de spaghettis
- 1kg de coquillages(palourdes, coques, moules ,etc..)
- 2 gousses d'ail
- 1 piment
- 150ml vin blanc
- Huile d'olive
- Persil frais
- Tomates cerises sel

Préparation

Nettoyez soigneusement les coquillages en les faisant tremper dans de l'eau salée pendant 30mn pour éliminer le sable. rincez-les plusieurs fois à l'eau froide.

Dans une grande sauteuse, faites chauffer 2 càs d'huile d'olive. Ajoutez l'ail haché et le piment, puis faites revenir pendant quelques minutes. Ajoutez les coquillages et versez le vin blanc. Couvrez et laissez cuire pendant 5 à 10minutes,jusqu'à ce que les coquillages s'ouvrent.

Pendant ce temps, faites bouillir une grande casserole d'eau salée. Ajoutez les spaghettis et faites-les cuire suivant les indications.

Une fois les coquillages ouverts, incorporez les spaghettis dans la sauteuse. Mélangez bien pour enrober les pâtes avec le jus des coquillages.

Si nécessaire, ajoutez un peu d'eau de cuisson pour lier le tout.

Ajoutez des tomates cerises coupées en deux et parsemez de persil haché avant de servir.

Veau rôti et légumes sautés

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 échalote
- 8 petits cœurs de fenouil
- 8 petites carotte(s)
- 500 g de filet de veau
- 1 dl de vin blanc

Sauce

- 2 échalote
- 500 g de tomate
- 1 cs de huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- Du sel et du poivre
- Du piment en poudre

Préparation

Préparation des légumes

Peler les tomates, éliminer les graines et couper la pulpe en morceaux. Peler ensuite les deux échalotes et les deux gousses d'ail et les émincer. Verser la cuillerée d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter l'ail, les échalotes émincées et le piment et laisser cuire 2 minutes. Ajouter la pulpe de tomate, saler, poivrer et faire cuire 30 minutes à feu doux.

Préparation du veau

Saler et poivrer le filet de veau, huiler légèrement une cocotte, y poser le filet et le faire dorer sur toutes ses faces, puis le retirer de la cocotte, verser le vin blanc, déglacer, laisser cuire 1 minute, remettre le filet et laisser cuire 20 minutes à feu modéré en prenant le soin de tourner de temps en temps. Préparer les petites carottes et les cœurs de fenouil en les plongeant 3 minutes dans de l'eau bouillante salée et les égoutter. Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse, ajouter les quatre échalotes pelées, les faire cuire 2 minutes, ajouter les légumes blanchis, saler, poivrer, verser 2 cuillerées à soupe d'eau et laisser cuire 10 minutes à feu doux.

Finitions

Servir le filet en tranches, accompagné des légumes et de la sauce aux tomates. On peut aussi l'accompagner d'une sauce aux herbes. Pour cela, mixer 20 brins de persil et 2 brins de menthe avec 1 dl d'huile, 2 cuillerées à soupe d'eau, sel et poivre.

Brochettes de mangue et fraise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 mangue
- 250g de fraises

Préparation

Rincez et séchez les fraises. Retirez les queues et coupez-les en morceaux. La mangue est préparée en quadrillant sa chair. Sur un pic de bois ,alternez fraise et mangue