

# Recettes du mois d'Avril

## Salade d'herbes aux fraises et à la mozzarella

### Pour 4 personnes :

- 1 belle poignée de pousses de salades mélangées
- 2 tiges de menthe effeuillées
- 2 tiges de cerfeuil effeuillées
- De l'origan effeuillé
- 125 g de fraises coupées en deux
- Une douzaine de framboises
- 1 boule de mozzarella
- Poivre

La vinaigrette:

- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique blanc
- 1 cuillère à café de gelée de cassis
- 10 framboises
- 2 cuillères à café d'huile d'olive

Faites la vinaigrette en mettant, dans une petite casserole, le vinaigre, le cassis et les framboises, puis faites bouillir à feu vif.

Passez, alors, le tout à travers d'une passoire et reversez le liquide dans la casserole, puis faites réduire en un sirop épais. Versez-le dans un bol, ajoutez l'huile et mélangez bien.

Coupez la mozzarella en assez fines tranches. Répartissez, joliment, les pousses, la menthe, le cerfeuil, l'origan, la mozzarella, les fraises et les framboises.

Assaisonnez avec la sauce et finissez avec quelques tours de moulin à poivre et éventuellement, un trait d'huile d'olive. Salez si nécessaire et mangez de suite.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## Taboulé aux asperges, vinaigrette aux agrumes

### Pour 2 personnes :

- 80 g de semoule (précuite)
- 150 g d'asperges vertes
- 2 tomates
- 2 oignons nouveaux coupés en rondelles
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de jus d'orange fraîchement pressé
- 3 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé
- 2 cuillères à soupe de persil finement haché
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre du moulin

Lavez les asperges et coupez-les en morceaux. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Égouttez-les.

Préparez la semoule en suivant les instructions du paquet.

Ébouillantez deux tomates, pelez-les, coupez-les en quatre, épépinez-les et coupez-les en petits dés.

Mélangez les dés de tomate avec la semoule, les asperges, les oignons nouveaux, le persil, l'huile d'olive, le jus de citron et le jus d'orange.

Épluchez l'ail et pressez-le sur la salade. Salez et poivrez généreusement. Laissez macérer pendant au moins 20 minutes avant de servir.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Cocotte de poulet au citron**

### **Pour 4 personnes :**

- 4 cuisses de poulet
- 2 citrons
- 3 échalotes
- thym
- 20 cl de bouillon de volaille dégraissé
- sel
- poivre

Faites dorer les morceaux de viande à blanc dans une cocotte en fonte et réservez-les.

Coupez les citrons en rondelles assez fines et tapissez-en un plat allant au four. Disposez le poulet sur le citron et assaisonnez-le.

Préchauffez le four à 210 °C. Pelez et hachez finement les échalotes et émiettez le thym.

Répartissez-les sur la viande. Mouillez avec le bouillon et faites cuire au four pendant 1 heure environ.

*[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)*

## **Gambas géantes grillées au poivron**

### **Pour 4 personnes**

- 4 gambas géantes
- 1 poivron rouge
- 3 gousses d'ail
- huile d'olive

Demander au poissonnier de vider les gambas et les ouvrir dans le sens de la longueur.

Préparer une marinade en hachant le poivron très finement.

Dégermer les gousses d'ail, les couper et les ajouter au poivron.

Recouvrir les gambas de ce mélange, en insistant sur l'intérieur.

Verser un filet d'huile d'olive et laisser macérer une trentaine de minutes.

Ensuite faire cuire doucement au barbecue (en les éloignant le plus possible des braises pour une cuisson plus lente).

C'est cuit quand la chair commence à se détacher des bords.

*[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)*

## **Trio de pêches à la badiane et au basilic**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 étoile badiane
- 3 pêches différentes
- 20 cl d'eau
- 3 feuilles de stévia (ou sucre si vous n'avez pas dans vos aromatiques de stevia)
- 4 feuilles de basilic frais évidemment

Faites infuser la badiane et la stévia (ou le sucre dans l'eau), en portant à ébullition l'eau et en laissant infuser une quinzaine de minutes.

Puis arroser vos fruits coupés en morceaux de ce sirop, parsemez de basilic finement haché et mélangez.

Mettez au frigo durant plusieurs heures.

*[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)*