

RECETTES DU MOIS D 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.

Asperges et poireaux baguettes sauce gribiche

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 asperges vertes fines
- 12 blancs de poireaux baguettes
- 2 œufs
- 1 botte d'herbes mélangées (estragon, persil plat, cerfeuil, ciboulette)
- 1 cuil. à café de câpres
- 3 petits cornichons
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre

Préparation

Faites durcir les œufs dans une casserole d'eau bouillante salée (le sel facilite "l'écalage") 10 min, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Éliminez un peu de la base des asperges. Lavez

soigneusement les poireaux, rincez les asperges. Écalez les œufs, coupez-les en deux, réservez un jaune et hachez l'autre avec les blancs. Ciselez toutes les herbes. Coupez les cornichons en tout petits dés. Dans une jatte, mélangez la moutarde et le vinaigre. Salez, poivrez, versez ensuite l'huile d'olive en fouettant. Ajoutez la moitié des herbes, les câpres, les cornichons et les œufs hachés. Mélangez et réservez. Faites cuire les asperges et les poireaux une dizaine de minutes à la vapeur, ils doivent rester un peu croquants. Disposez les poireaux et les asperges tièdes dans un plat, parsemez-les du reste des herbes ciselées et du dernier jaune d'œuf émietté. Servez avec la sauce.

Tofu grillé aux légumes de printemps et fleurs d'ail

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bloc de tofu ferme d'environ 350 g
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à café de tamari (sauce à base de soja)
- 1 petit brocoli
- 2 carottes nouvelles
- 1 courgette
- 1 petite botte d'asperge
- 200 g de petits pois frais
- Quelques fleurs d'ail

Préparation

Préchauffez le four à 220°C. Égouttez le tofu et pressez-le dans un torchon propre pour en retirer le plus possible d'eau. Si besoin, aidez-vous d'un objet lourd (une poêle en fonte par exemple). Coupez le tofu en cubes et placez-le dans un saladier, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le tamari et remuez bien de manière à ce que chaque cube de tofu soit recouvert de cette sauce. Transvasez le tofu sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson, enfournez pour 25 minutes, jusqu'à ce que le tofu soit bien doré. Réservez.

Pendant que le tofu cuit, lancez la cuisson des légumes. Dans un cuit vapeur ou un panier vapeur au-dessus d'une casserole d'eau bouillante, faites cuire les carottes épluchées et coupées en rondelles. 5 minutes plus tard, ajoutez les fleurettes de brocolis, la courgette coupée en larges quartiers et les asperges. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez les petits pois. Arrêtez la cuisson quand les légumes sont fondants. Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile d'olive à feu vif et faites-y revenir les blocs de tofu, ajoutez les légumes, assaisonnez au goût et laissez cuire quelques minutes. Parsemez de pétales de fleurs d'ail et servez sans attendre.

Filets de bar rôtis en croûte de sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de bar de 150 à 200 g chacun avec la peau
- 2 fenouils
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 125 g de graines de sésame blond
- 1 pincée de curry en poudre
- 1 cuillère(s) à café de graines de coriandre écrasées
- 1 citron

Préparation

Coupez les fenouils dans la hauteur en tranches de 5 mm. Rangez-les sur une plaque de cuisson, arrosez d'huile d'olive, salez et enfournez 40 mn à 200°/th.6-7. Mélangez l'huile avec le sésame, le curry et les graines de coriandre. Répartissez le mélange sur chaque filet de poisson côté chair. Réservez au frais. Sortez la plaque du four, augmentez la chaleur du four à 230°/th.7-8. Poussez les tranches de fenouil sur les côtés et rangez les filets de bar côté peau contre la plaque. Enfournez à nouveau pour 7 à 10 mn. Servez aussitôt à la sortie du four, arrosez d'un filet d'huile d'olive et assaisonnez de sel et de jus de citron selon votre goût.

Orecchiettes aux petits pois et ricotta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g Pâtes de type orecchiette
- 260g Petits pois surgelés
- 200g Ricotta
- 1gousse Ail
- 1 citron jaune bio
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 branches de menthe fraîche
- Sel ,poivre

Préparation

Faites cuire vos pâtes dans une casserole remplie d'une grande quantité d'eau bouillante salée 1 minute de moins que les indications mentionnées sur le paquet. Conservez un peu d'eau de cuisson. Prélevez le zeste et de jus de votre citron. Passez votre gousse d'ail au presse-ail pour en récupérer la pulpe. Plongez les petits pois dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et faites-les cuire 5 minutes. Rafraîchissez-les immédiatement dans de l'eau avec des glaçons. Égouttez-les. Dans une sauteuse, faites revenir l'ail dans l'huile sur feu moyen pendant 1 minute. Ajoutez les pâtes, les petits pois ainsi qu'un peu d'eau de cuisson et poursuivez la cuisson 3 minutes supplémentaires. Répartissez vos pâtes dans des assiettes creuses. Agrémentez-les de ricotta émiettée, de zeste de citron ainsi que d'un filet de jus. Décorez l'ensemble de quelques feuilles de menthe. Poivrez.

Côte de veau aux légumes de printemps

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 côtes de veau manchonnées
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 800 g de petits pois écossés
- 200 g de fèves écossées
- 20 cl de crème fraîche light
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune bio
- 4 branches de cerfeuil
- Sel, poivre

Préparation

Prélevez les zestes du citron. Réservez. Pelez les gousses d'ail et émincez-les finement. Mélangez l'huile d'olive avec l'ail haché. Ajoutez la moitié des zestes et 2 traits de jus de citron. Déposez les côtes de veau dans cette marinade et laissez poser 20 minutes. Faites cuire les petits pois et les fèves dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez-les, salez et poivrez. Conservez-les au chaud. Faites chauffer une poêle avec l'huile et déposez les côtes de veau. Faites-les colorer puis retournez-les. Salez et poivrez, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la chair soit légèrement rosée. Pendant ce temps, mélangez la crème fraîche avec le cerfeuil ciselé. Ajoutez des zestes de citron. Salez et poivrez. Servez de suite la viande avec les légumes et la sauce crémeuse.

Astuces :

Cette recette de côte de veau aux petits pois et aux fèves pourra être réalisée à la poêle comme au barbecue.

Carpaccio de fraises

Ingrédients pour 4 personnes :

- 24 belles fraises parfumées (ciflorette, mara des bois)
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère(s) à café de miel de tilleul Honly N° 8 (menthe-bergamote)
- poivre noir du moulin
- pétales de fleurs comestibles

Préparation

Lavez rapidement les fraises et coupez-les finement dans la longueur, puis disposez-les dans 4 assiettes au fur et à mesure. Mélangez dans un bol le miel et l'huile d'olive, poivrez au moulin. Arrosez-les fraises avec le miel émulsionné, parsemez de pétales de fleurs (facultatif) .