

RECETTES DU MOIS D'AVRIL

Curry de lotte au lait de coco et aux poivrons

Ingrédients pour 4 personnes:

- 800 g de lotte
- 1 petit poivron jaune
- 1 petit poivron rouge
- 1 gros oignon
- 20 cl de lait de coco
- 1 cuillère à soupe de pâte de curry ou 1 cuillère à soupe de curry en poudre
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les poivrons en petits cubes et émincez l'oignon. Faites revenir le tout dans l'huile. Lorsque tout est coloré, ajoutez la pâte de curry, la lotte coupée en morceaux et le lait de coco. Faites cuire à feu doux pendant 10 minutes. Salez et poivrez.

Steak de chou-fleur végétal au curcuma frais

Ingrédients pour 2 personnes:

- 1 tête de chou-fleur
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de gingembre entier râpé frais
- 1 c à s de curcuma entier râpé frais
- ½ c à c de cumin en poudre
- ½ c à c de graines de chia ou de chanvre
- sel et poivre du moulin

Préparation :

Lavez le chou-fleur, coupez-le dans le sens de la longueur en quatre tranches épaisses. Badigeonnez les tranches d'huile d'olive et assaisonnez les tranches de sel, poivre et cumin des deux côtés. Dans une poêle, ajoutez une cuillère à soupe d'huile d'olive, faites frémir légèrement puis ajouter le curcuma et le gingembre frais râpé. Laissez dégager les arômes des épices 5 minutes. Faites cuire les tranches de chou-fleur à la fin de cuisson (ces dernières doivent être croquantes). En dernière minute, saupoudrez le chou-fleur de graines de chia. Cette recette peut être accompagnée de riz, semoule de couscous ou quinoa.

Tataki de thon au sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g de thon
- 3 c à c de sauce soja
- 3 c à c d'huile de sésame
- 3 cm de gingembre frais
- 1 citron vert
- 3 c à s de graines de sésame
- Wasabi
- Jeunes oignons

Préparation :

Coupez 500 g de thon en 4 épais steaks rectangulaires. Préparez la marinade en mélangeant 3 c à c de sauce soja, 2 c à s d'huile de sésame, 3 cm de gingembre frais râpé et le jus d'un citron vert. Faites mariner les steaks de thon 1h au frais (pas plus pour ne pas les cuire dans le citron). Faites chauffer une poêle. Roulez les steaks de thon dans 3 c à s de graines de sésame et saisissez le thon très rapidement sur chaque face. Il doit rester cru à l'intérieur. Laissez reposer, 3 à 5 mn, avant de couper en fines tranches de 3 mm d'épaisseur. Servez immédiatement avec du wasabi, de la sauce soja, de jeunes oignons émincés et des lamelles de gingembre mariné.

Couscous de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur en bouquets
- Les feuilles de ½ bouquet de menthe + qqes feuilles pour la déco
- Les feuilles de ½ bouquet de persil plat
- 1 oignon rouge émincé
- 1 bol de graines de grenade
- 150 g de feta émiettée
- 100g d'olives noires dénoyautées

Pour le dressing :

- 1 gousse d'ail pressée
- Le jus et le zeste de ½ orange
- 4 c à s d'huile d'olive
- ½ c à c de cumin moulu
- 1 c à c de coriandre moulue
- 1 pointe de couteau de poivre de cayenne
- sel

Préparation

Mixez finement les bouquets de chou-fleur. Préparez le dressing avec l'ail, le jus et le zeste d'orange, l'huile d'olive, les épices et salez. Versez sur le couscous de chou-fleur. Laissez mariner 1h. hachez les herbes finement et mélangez-les, ainsi que l'oignon rouge, les graines de grenade et la feta émiettée, au couscous. Garnissez d'olives coupées en deux et de feuilles de menthe..

Soupe légère aux asperges

Ingrédients :

- 500g d'asperges
- 1 petit oignon jaune
- 1-2 gousses d'ail
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 citron
- Huile d'olive
- Fleur de sel, poivre du moulin
- Quelques branches d'aneth
- Lamelles de parmesan frais (ou équivalent vegan)
- Crème végétale liquide light

Préparation :

Nettoyez et préparez les asperges en les épluchant si besoin, et en retirant la partie dure à la base de chaque tige. Coupez-les en tranches de 2cm d'épaisseur maximum. Hachez l'oignon et l'ail, puis chauffez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une casserole et faites-y revenir les morceaux durant environ 5 minutes en remuant régulièrement, le temps qu'ils fondent un peu. Ajoutez les morceaux d'asperge, et faites revenir le tout encore durant 3-4 minutes. Versez finalement le bouillon dans la casserole, couvrez, menez à ébullition et laissez mijoter à feu doux durant 15-20 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient bien tendres. Coupez le feu. Ajoutez 2 cuillères à soupe de jus de citron fraîchement pressé et une belle pincée de sel et mixez au mixeur plongeant ou dans un blender pour obtenir un liquide onctueux et homogène. Vous pouvez ajuster la consistance si nécessaire en ajoutant un peu d'eau. Servez dans les bols. Saupoudrez d'un peu de poivre fraîchement concassé, ajoutez un trait de crème par-dessus si vous le souhaitez, ainsi que quelques feuilles d'aneth et des lamelles de parmesan.

La recette fonctionne aussi très bien avec des asperges vertes. Si vous voulez présenter cette entrée à vos invités, vous pouvez réserver les pointes d'asperges et, au lieu de les verser à cuire dans la casserole, les poêler à part pour pouvoir les ajouter sur la soupe. Cela demande un tout petit peu plus de travail, mais les pointes tendres sont toujours si délicieuses !

Pâtes aux petits légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 250 g Farfalles multicolores
- 1 Barquette de minicarottes
- 1 Barquette de mininavets
- 1 Barquette de minifenouils
- 1 Barquette de minipoireaux
- 1 Petite botte d'oignons nouveaux
- 3 c à s Huile d'olive
- 3 c à s de parmesan
- Sel
- Poivre

Préparation :

Rincez et brossez sous l'eau les carottes et les navets en laissant les fanes. Rincez et essuyez les fenouils et les poireaux. Pelez les oignons. Faites cuire tous les légumes 5 min dans l'eau bouillante salée. Egouttez-les et faites-les sauter 5 min à l'huile d'olive dans une poêle antiadhésive, salez, poivrez. Réservez au chaud. Faites cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée comme indiqué sur le paquet. Egouttez-les et mélangez-les aussitôt aux petits légumes avec l'huile de cuisson. Servez bien chaud saupoudré de parmesan.

Bavarois aux myrtilles

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g de myrtilles congelées
- 3 à 4g d'agar-agar
- 15 cl de crème de soja
- 4 g de stévia
- Quelques groseilles et feuilles de menthe

Préparation :

Mixez les myrtilles dégelées. Délayez l'agar-agar dans l'eau froide puis faites chauffer. Ajoutez à la purée de myrtilles et mélangez bien. Laissez figer au frigo. Battez la crème de soja et la stévia. Répartissez-la dans le fond de 4 verrines puis dressez la purée de myrtille froide. Laissez prendre, 1h, au frigo. Avant de servir, décorez les bavarois avec le reste des myrtilles, des groseilles et des feuilles de menthe