

## RECETTES DU MOIS DE MAI

### Tartare de bar pimenté

#### Ingrédients pour 4 personnes:

- 600 g de filet de bar
- 1 demi-citron jaune
- 1 demi-citron vert
- 1 petite pincée de piment en poudre
- 1 oignon rouge ou 2 petits oignons nouveaux
- 130 à 140 g de maïs (1 petite boîte)
- 1/2 poivron vert
- 1/2 poivron rouge
- 2 belles tomates
- 1 gousse d'ail
- 1 piment long vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 gouttes de tabasco

#### Préparation

Hachez le bar à la moulinette avec l'oignon. Arrosez du jus d'1 citron vert, d'1 citron jaune et de la pincée de piment. Mélangez et laissez mariner 1 h. Déposez le tartare de poisson sur le plat de service. Découpez les poivrons et la tomate en petits dés. Entourez le poisson des poivrons, tomates et du maïs. Emulsionnez l'huile d'olive avec le jus des demi-citrons restants. Ajoutez l'ail haché, le tabasco et le piment vert finement émincé. Arrosez le tartare et les légumes de cette sauce.

### Bar grillé aux herbes

#### Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 bar (ou un loup) de 1,3 kg ou 2 bars de 800 g chacun
- 1/2 bouquet de persil plat
- 2 brins de fenouil ou 1 pincée de graines de fenouil
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 50 g de gros sel gris de Guérande

#### Préparation :

Sans l'écailler ni le laver, couper les nageoires et vider le poisson. Mélanger le gros sel avec les herbes et du poivre. En garnir l'intérieur du poisson et refermer à l'aide de piques en bois. Laisser reposer le poisson au frais durant au moins 30 minutes afin que les herbes le parfument et l'embaument. Envelopper la partie fine de la queue dans de l'aluminium. Préchauffer votre grill ou barbecue, huiler la

grille et faire cuire le poisson 9 minutes d'un côté puis 7 minutes de l'autre. Vérifier la cuisson en tirant sur l'arête dorsale, près de la tête, qui doit venir sans résister. Mettre le bar sur une planche à découper et retirer la peau durcie par la chaleur. Saupoudrer de sel et de poivre. Servir entier sur un plat chauffé avec de l'huile d'olive ou une sauce de votre choix. A défaut d'avoir un grill, faites cuire le poisson 20 minutes au four préchauffé à 200°C (thermostat 6-7).

### **Salade d'épinards et fraises au chèvre**

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

- 250 g de jeunes pousses d'épinards fraîches
- 200 g de grosses fraises (environ 18)
- 120 g de fromage de chèvre frais
- 50 g de graines
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de framboise
- sel, poivre

#### **Préparation :**

Laver et égoutter les pousses d'épinard et les fraises. Disposer les épinards dans un saladier, ajouter les fraises coupées en morceaux. Couper le fromage de chèvre en morceaux ou l'émietter s'il est sec. Le rajouter ainsi que les graines. Mélanger l'huile, le vinaigre, sel et poivre. Verser sur la salade et servir.

### **Boeuf sauté aux poivrons**

#### **Ingrédients pour 5 personnes :**

- 500 g de filet de boeuf très tendre
- 1 oignon moyen
- 2 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 poivrons verts
- 1 poivron rouge
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de graines de sésame

#### **Préparation**

Couper la viande de boeuf en bâtonnets de 5 cm de long et de 1 cm de diamètre. Épépiner les poivrons et les couper en lamelles de même dimension que la viande. Faire dorer l'oignon émincé dans l'huile chaude puis, lorsqu'il est tendre, saisir la viande quelques minutes. Ajouter le poivron, faire sauter 8 à 10 minutes en remuant doucement avec une cuillère de bois afin que le fond n'attache pas. Ajouter la sauce soja, verser ce mélange dans la poêle et poursuivre la cuisson pendant 5 minutes. Ajouter les graines de sésame, rectifier l'assaisonnement et servir aussitôt sur un plat chaud.

## **Soupe de légumes verts**

### **Ingrédients :**

- 1 poignée de mâche
- 1 poignée de haricots verts
- 1 fond d'artichaut frais ou surgelé
- 2 branches de cerfeuil
- 1 noisette de beurre allégé

### **Préparation :**

Faites cuire les haricots verts durant 15 minutes dans un litre d'eau salée. Lavez puis hachez la mâche et le cerfeuil et faites-les revenir dans une poêle beurrée durant 5 minutes. Faites cuire l'artichaut 20 minutes, puis découpez le fond en petits dés. Mixez les légumes avec 50 cl du jus de cuisson. C'est prêt !

**Les plus de cette soupe minceur:** une soupe riche en fer et en vitamines pour éliminer les toxines et contrer la rétention d'eau.

## **Pâtes au fenouil et aux crevettes**

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

- 70 g de crème fraîche light
- 600 g de crevettes roses cuites de Madagascar
- 30 g de roquette
- 1 gros bulbe de fenouil
- 4 gousses d'ail
- 400 g de fusilli
- 15 cl de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel
- Poivre

### **Préparation :**

Décortiquez les crevettes. Lavez, séchez et émincez le fenouil ; conservez les petites feuilles pour le décor. Équeutez, lavez et essorez la roquette. Épluchez et hachez l'ail. Dans une grande

casserole ou un faitout, réunissez l'ail, le fenouil, le vin blanc, l'huile d'olive, les pâtes et 80 cl d'eau. Salez et poivrez. Faites cuire à feu moyen, sans couvrir, et mélangez fréquemment jusqu'à ce que les pâtes soient cuites (20 minutes environ). Dès la fin de la cuisson, ajoutez la crème et les crevettes. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin. Servez dans des assiettes ou un grand plat, répartissez les feuilles de roquette et décorez avec les petites feuilles de fenouil. Dégustez immédiatement.

### **Carpaccio d'agrumes et de kiwi**

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

- 2 gros pamplemousse rose
- 3 oranges
- 4 kiwis
- 9 g d'édulcorant Truvia® (6 sachets)
- 2 cuillères à café d'eau de fleur d'oranger

#### **Préparation :**

Peler les pamplemousses et les oranges à vif. Les couper en rondelles d'un centimètre d'épaisseur environ. Peler et couper les kiwis en morceaux. Disposer les tranches d'oranges et pamplemousses harmonieusement dans les assiettes ou dans un grand plat, répartir les morceaux de kiwi. Mélanger l'édulcorant Truvia® et l'eau de fleur d'oranger et mettre à tiédir dans une casserole à feu doux, puis en arroser les fruits. Laisser reposer au frais au moins 30 minutes avant de servir. Si vous souhaitez une sensation de croquant, vous pouvez parsemer ce carpaccio fruité de quelques graines de grenade. De plus, l'effet graphique n'en sera que plus joli.