

RECETTES DU MOIS DE MARS

Velouté de petits pois au citron

Ingrédients pour 4 personnes:

- 450 g de petits pois extrafins
- 50 cl d'eau bouillante
- 75 g de fromage frais (type carré frais)
- 1 échalote
- 1 citron bio
- 4 feuilles de menthe
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Dans une sauteuse, faites revenir 3 mn sans coloration, dans 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 échalote épluchée et hachée et le zeste de 1 citron bio. Quand l'échalote est translucide, ajoutez 450 g de petits pois extrafins, versez 50 cl d'eau bouillante et émiettez 1 cube de bouillon de légumes biologique. Salez, poivrez. Laissez cuire 12 mn. Hors du feu, ajoutez 75 g de fromage frais (type Carré frais®) et 4 feuilles de menthe hachées. Mixez. Filtrez pour retirer la peau des petits pois. Servez dans des assiettes creuses, donnez un tour de moulin à poivre et ajoutez un filet d'huile d'olive de qualité. Dégustez sans attendre !

Salade de champignons pousses de ciboulette

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de petits champignons de Paris
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 citron jaune
- fleur de sel
- 10 cl d'huile d'olive
- poivre blanc du moulin
- 1 bouquet de pousses de ciboulette

Préparation

Retirez le pied des champignons, lavez-les très rapidement sous l'eau froide et épongez-les avec du papier absorbant. Mettez la moutarde dans un saladier avec le jus du citron, du sel, du poivre et versez l'huile en mince filet tout en fouettant pour émulsionner la sauce. Ajoutez les champignons et la ciboulette ciselée. Laissez mariner au frais 2 h.

Vous pouvez aussi ajouter un bulbe de jeune fenouil, finement émincé.

Délice de poisson parfumé au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de filets de poisson type de Saint Pierre
- 1 poivron rouge
- 2 c à c d'huile d'olive
- 2 c à c de citronnelle
- 4 càs de lait de coco
- 2càc de Nuoc-Mâm
- ½ gousse d'ail
- 1 pointe de piment
- Sel, poivre

Préparation

Lavez et coupez en fines lamelles le poivron rouge, en ayant pris soin d'ôter les graines. Dans un saladier, mélangez le lait de coco, l'huile d'arachide, la citronnelle, le nuoc-mâm, l'ail écrasé, le piment. Salez, poivrez. Placez chaque filet de poisson sur une feuille d'aluminium, recouvrez avec la sauce, disposez les lamelles de poivron. Fermez la papillote. Passer au four chaud à 210° (th. 7) pendant 6 min. environ.

Pâtes aux asperges

Ingrédients pour 6 personnes :

- 300 g de pâte au choix
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 botte de fines asperges blanches
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 tomate concassée
- 1 poignée de roquette lavée et essorée
- ½ bouquet de basilic effeuillé
- 1 petit morceau de parmesan (facultatif)
- 1 c à c de purée de piment
- Huile d'olive
- Sel et poivre du moulin

Préparation

Lavez les asperges vertes, coupez les pointes et hachez la partie tendre des tiges. Procédez de même avec les asperges blanches après les avoir pelées. Faites-les blanchir 5 mn dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur pour les attendrir, puis égouttez-les en gardant 6 c. à soupe d'eau de cuisson. Réservez-les au chaud. Faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Versez un peu d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'ail, la tomate concassée et la roquette. Ajoutez les pâtes, la moitié des feuilles de basilic, la purée de piment, salez et poivrez. Laissez 5 mn sur feu doux en remuant de temps en temps. Mixez le basilic restant avec l'eau de cuisson des asperges, un filet d'huile d'olive et le morceau de parmesan.

Rôti de veau cocotte avec des légumes printaniers

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 rôti de noix pâtissière de veau de lait (1 kg)
- 8 carottes nouvelles
- 10 oignons frais
- 8 asperges blanches ou vertes
- 1 orange bio
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 1 échalote
- 1 tablette de bouillon de poule
- 1 cuil. de fond de veau en poudre
- sel
- poivre

Préparation

Préchauffez le four à 150° (th 5). Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Faites-y colorer le rôti de tous côtés. Salez et poivrez-le. Ajoutez l'ail en "chemise" (avec la peau) et le thym. Couvrez et enfournez pour 1 h 20. Pendant ce temps, pelez les carottes (laissez un peu de fanes), les oignons et les asperges. Dans une sauteuse, mettez les légumes, 25 cl d'eau chaude et la tablette de bouillon. Couvrez et laissez sur feu doux environ 15 min, jusqu'à ce que le jus enrobe les légumes. Prélevez le zeste de l'orange et coupez-le en fines lanières. Faites-les blanchir 3 fois 1 min dans de l'eau bouillante. Pelez et émincez l'échalote, faites-la fondre 2 min dans une poêle. Versez le vin et le fond de veau. Laissez réduire des 3/4 puis filtrez. Versez ce jus dans la cocotte et ajoutez les zestes d'orange. Disposez le rôti et les légumes sur un plat de service et accompagnez de la sauce en saucière.

Fromage blanc aux flocons d'avoine, salade de fruits frais à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 140 g de flocons d'avoine
- 600g de fromage blanc
- 2 c à c de miel
- 8 fraises
- 2 kiwi
- 200g de framboises
- 1 mangue
- 16 feuilles de menthe

Préparation

Couper tous les fruits en petits cubes de 5 mm de côté excepté les framboises. Ciseler les feuilles de menthe. Mélanger le fromage blanc avec le miel et les flocons d'avoine. Mélanger le tout avec les fruits. Déguster bien frais,

.