

## **RECETTES DU MOIS DE MARS**

### **Soupe de concombre aux carottes et sésame**

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

- 2 concombres
- 2 carottes
- 1 yaourt bulgare
- 1 bouquet de menthe
- 1 bouquet de coriandre
- 1 oignon nouveau
- 1 petite gousse d'ail
- 1 pointe de gingembre frais
- 40g de graines de sésame
- ½ citron
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

#### **Préparation**

Lavez la menthe et la coriandre. Pelez et coupez en morceaux les concombres. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Réservez 6 brins de coriandre et mixez le reste avec la menthe, l'oignon, l'ail, le yaourt et les concombres. Salez, poivrez et ajoutez 2 cuil. à soupe d'huile. Répartissez la soupe dans 6 verrines et réservez au frais. Épluchez et râpez les carottes. Ciselez la coriandre réservée. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez le tout dans un bol avec le jus de citron, le reste d'huile et le sésame. Salez, poivrez et mélangez. Parsemez sur les soupes et servez frais.

### **Salade orientale au fenouil et panais**

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

- 1 bulbe de fenouil
- 3 panais
- 1 orange
- 2 càs de pignons de pain
- 1 càs de jus de citron
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de graines de cumin
- sel et poivre

## Préparation

Épluchez les panais, rincez-les puis coupez-les en bâtonnets. Coupez la base et les tiges du fenouil, lavez-le puis émincez-le. Faites cuire les légumes environ 10 min à la vapeur (ils doivent rester un peu fermes). Laissez refroidir. Épluchez l'orange à vif et détachez les segments. Versez le jus de citron dans un bol et délayez avec le sel et le poivre. Fouettez avec l'huile d'olive. Répartissez le fenouil, les panais et les segments d'orange dans les assiettes, parsemez de cumin et de pignons de pin, arrosez avec la vinaigrette, mélangez et servez.

Conseil : vous pouvez faire légèrement torrifier les pignons de pin dans une petite poêle sans matière grasse.

## 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.

## Ceviche fruité

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

- 400g de filets un peu épais de dorade
- 2 tomates
- 1 mangue ferme
- 2 ciboules
- 1 petit piment vert frais
- 2 brins de thym (ou 4 brins de coriandre)
- 1 petite gousse d'ail
- 3 citrons verts
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel

### **Préparation**

Coupez le poisson en lamelles. Arrosez-les avec le jus des citrons verts et ajoutez l'ail pressé. Laissez mariner 20 à 30 min au réfrigérateur. Prélevez la pulpe de la mangue et coupez-la en dés. Plongez les tomates 10 sec. dans de l'eau bouillante. Pelez, épépinez et coupez-les en dés. Nettoyez les ciboules et émincez-les avec les tiges. Épépinez le piment et émincez-le également. Egouttez rapidement le poisson : il doit rester un peu de jus de citron. Mélangez-le avec les tomates, la mangue, les ciboules, le piment, le thym effeuillé ou la coriandre, l'huile et du sel. Servez frais.

## Œufs cocotte en coques d'avocats et d'artichauts

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

- 8 œufs frais
- 200g de julienne de légumes frais ou surgelés
- 2 échalotes
- 2 avocats
- 4 petits artichauts violets
- 1 citron
- 1 tomate
- Huile d'olive
- 20cl de crème fraîche light
- Sel et poivre

### **Préparation**

Préchauffez le four à 180 °C (th.6). Faites suer la julienne de légumes et l'échalote ciselée dans une poêle avec 15 g de beurre pendant 5 min. Salez, poivrez et réservez. Préparez les artichauts en retirant les feuilles extérieures, coupez les pointes et retirez le foin du centre. Faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée avec le jus d'un citron. Egouttez-les et réservez. Coupez les avocats en deux, enlevez les noyaux puis retirez la chair en gardant les coques. Coupez la chair en petits dés avec

la tomate, 1 échalotte crue et les fines herbes. Arrosez de vinaigrette, salez, poivrez et réserver. Remplissez les avocats et les artichauts avec la julienne de légumes. Versez dessus 1 cuil. à café de crème fraîche puis déposez un œuf au centre. Enfournez 10 min. Servez avec du mesclun et la petite salade d'avocat préparée avec la pulpe réservée.

## Lasagnes de chou vert frisé

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

- 3 tomates bien mûres (ou 1 boîte de tomates concassées)
- ½ chou frisé bien croquant
- 150 grammes de tofu bien ferme
- 4 champignons de paris frais (ou 1 petite boîte de champignons de Paris)
- 1 càs de concentré de tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 càc d'huile d'olive
- 25cl de lait
- 2càs de crème fraîche light
- 3 càs de maïzena
- 1 petite poignée de gruyère râpé

### **Préparation**

Préparer une béchamel light : dans une petite casserole, faire fondre la crème fraîche. Dès les premières bulles, ajouter la maïzena puis le lait, un peu de sel et de poivre (et de noix de muscade si vous avez) et laisser épaissir en touillant. Couper le feu dès que la béchamel commence à prendre. Préparer la sauce tomate : dans une casserole, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'ail écrasé, l'oignon, le tofu coupé en tout petits dés, et les champignons. Ajouter les épices Une fois que c'est bien roussi et que le tofu a pris le goût des épices, ajouter les tomates coupées en petits dés et le concentré de tomates avec un demi-verre d'eau. Préchauffer le four à 250°C (thermostat 8). Dresser les lasagnes : dans un plat à gratin, disposer une couche de feuille de chou, puis une couche de tomate (la moitié de la préparation), puis une couche de béchamel (un tiers). Recommencer encore une fois et terminer par une couche de chou et le dernier tiers de béchamel. Parsemer d'un peu de gruyère râpé. Enfourner pendant 20-25 minutes. C'est prêt quand l'eau rendue par le chou est évaporée et que le dessus est bien doré. Le chou doit rester croquant.

## Rôti de veau en cocotte, printanière de légumes

### **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, faites chauffer l'huile d'olive. 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.

## Panna Cotta minceur aux kiwis

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

- 3 kiwis
  - 4 càs sirop d'Agave
  - 30cl de lait demi-écrémé
  - 20cl de crème de soja
  - 1 càc de vanille en poudre
  - 1 càc d'Agar-agar en poudre
  - 1 càc d'extrait de vanille
- 

### **Préparation**

Pelez puis découpez un kiwi en dés. Dans un saladier, mélangez le lait, la crème de soja, 3 cuillères à soupe de sirop d'agave, la vanille en poudre, l'extrait de vanille, la poudre d'agar-agar. Versez la préparation dans une casserole. Faites chauffer celle-ci en mélangeant continuellement. Portez le mélange à ébullition durant 1 minute. Ajoutez ensuite les dés de kiwi et remuez. Versez la préparation dans 6 verrines. Réfrigérez les panna cotta au kiwi au minimum 2 heures. Pelez les kiwis restants. Mixez ceux-ci avec le reste de sirop d'agave. Répartir le mélange dans chaque verrine. Servir immédiatement les panna cotta minceur au kiwi.