

RECETTES DU MOIS D'AVRIL

Soupe de printemps

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 asperges vertes
- 1 mini chou-fleur
- 200g de pois écossés
- 1 branche de céleri
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 oignon
- 80cl de bouillon de volaille
- 100g de pâtes type farfalle tonde
- 1càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Otez la première peau de votre oignon et ciselez-le. Pelez les carottes, éliminez les extrémités puis coupez la chair en petits morceaux. Lavez la courgette, éliminez les extrémités et coupez-la en morceaux. Lavez le chou-fleur, coupez les sommets. Lavez les asperges, coupez les têtes puis la tige en fins tronçons. Lavez votre branche de céleri et coupez-la en tronçons. Chauffez l'huile d'olive dans une cocotte. Faites-y revenir votre oignon avec un peu de sel pendant 3 minutes en prenant soin de remuer régulièrement. Mouillez avec le bouillon de légumes bouillant. Ajoutez le chou-fleur, la carotte, le céleri et faites cuire 5 minutes. Ajoutez les pâtes, les asperges et faites cuire 5 minutes supplémentaires. Ajoutez les petits pois et poursuivez la cuisson 3 minutes de plus. Salez et poivrez.

Salade de carottes au citron confit, yaourt aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

La salade

- 1 botte de carottes nouvelles
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil plat
- 1/2 botte de coriandre
- 1 cuillère(s) à café de coriandre en graines
- 1 cuil. à moka de cumin en poudre
- le jus de 1 citron jaune
- 1 petit citron confit
- huile d'olive
- sel et poivre

Le yaourt aux herbes

- 500 g de yaourt grec
- 1/2 botte de coriandre
- 1/2 botte de ciboulette
- 2 cuillère(s) à café de cumin en poudre
- sel et poivre

Préparation

Lavez les carottes (réservez les fanes pour un autre usage). Coupez les carottes en quatre dans le sens de la longueur puis en bâtonnets. Faites-les cuire à la vapeur pendant 5 mn. Épluchez et écrasez l'ail. Lavez et séchez les herbes puis hachez-les. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle. Allumez sur feu vif et ajoutez les carottes, les épices et l'ail. Faites-les revenir pendant 5 mn avec le jus du citron, puis ajoutez le citron confit haché finement et les herbes en fin de cuisson. Salez et poivrez. Préparez le yaourt en le mélangeant avec les herbes (rincées et hachées), le cumin, le sel et le poivre. Servez la salade, accompagnée du yaourt aux herbes.

Wok de fenouil, radis, haddock

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 oignons nouveaux
- 3 fenouils
- 10 radis
- 250 g de haddock
- huile d'olive
- 1 filet de sirop d'érable
- poivre du moulin

Préparation

Emincez finement les oignons (gardez les tiges) et les fenouils. Coupez les radis en bâtonnets. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans un wok, ajoutez les oignons et les fenouils et faites-les sauter sur feu assez vif. Salez, poivrez, remuez souvent jusqu'à ce qu'ils commencent à caraméliser un peu. Ajoutez alors les tiges d'oignons émincées ou coupées en rondelles, le haddock effeuillé et un filet de sirop d'érable. Laissez cuire encore 5mn et servez.

L'ASTUCE

Vous pouvez aussi ajouter 1 courgette coupée en bâtonnets et remplacer le haddock par des crevettes cuites décortiquées.

Merlu vapeur sauce aux asperges et palourdes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de merlu
- 1 botte d'asperges vertes
- 500g de palourdes
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petite boîte de champignons émincés
- 2 brins de thym (ou 4 brins de coriandre)
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Faites tremper les palourdes dans de l'eau froide salée pendant 2 h puis lavez-les soigneusement. Faites-les ouvrir dans une cocotte à feu vif. Réservez puis filtrez le jus de cuisson. Pendant ce temps, faites cuire les filets de poisson à la vapeur pendant environ 10 min. Coupez le bout des asperges, pelez-les, rincez-les et faites-les cuire 5 min à la vapeur. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites dorer les asperges. Ajoutez les champignons égouttés, salez, poivrez et laissez cuire 2 min. Incorporez les palourdes juste le temps de les réchauffer. Ajoutez le persil ciselé et un peu de sel et de poivre. Dressez les filets de merlu dans chaque assiette, mettez le persil et accompagnez avec la poêlée d'asperges aux champignons et les palourdes.

Tajine de veau à la rhubarbe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tiges de rhubarbe
- 600g de viande de veau
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de cumin
- 1 petit morceau de gingembre frais
- 1 pincée de curcuma
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 petit bouquet de coriandre
- Sel

Préparation

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Coupez la viande en cubes. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites suer l'oignon. Ajoutez les cubes de viande et faites-les dorer de tous les côtés. Saupoudrez de cumin et de curcuma, ajoutez le gingembre pelé et râpé et couvrez d'eau juste à hauteur. Salez, poivrez et laissez mijoter environ 20 min. Pendant ce temps, rincez la rhubarbe et coupez-la en morceaux. Incorporez-les dans la cocotte et poursuivez la cuisson 15 min. Parsemez de coriandre, faites cuire encore quelques instants et servez bien chaud.

Terrine du jardinier

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 grosses tomates
- 2 courgettes moyennes
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 càc d'estragon ciselé
- 1 càc de menthe ciselée
- 1 càc de ciboulette ciselée
- 2 càs d'huile d'olive
- 6 œufs
- 1 yaourt nature 0 % de MG
- 250g de crème légère
- 1 càc de vinaigre de cidre
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les légumes. Coupez les tomates en rondelles de 5 mm, ôtez les graines, posez-les sur un plat et salez-les. Détaillez le poivron et les courgettes en dés. Pelez et hachez l'ail. Faites chauffer l'huile dans une casserole et mettez les courgettes et le poivron à revenir 5 min. Puis ajoutez l'ail, salez, poivrez et poursuivez la cuisson 5 min. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Battez les œufs en omelette, salez, poivrez. Versez-les dans la casserole sur les légumes. Faites cuire à feu doux en remuant la préparation avec une cuillère en bois. Quand les œufs commencent à prendre (comme des œufs brouillés), ajoutez 100 g de crème et l'estragon. Tapissez une terrine antiadhésive avec les rondelles de tomates, puis remplissez-la avec la préparation aux œufs. Enfourez 45 min au bain-marie. Laissez refroidir la terrine puis, réservez-la au frais au moins 3 h avant de la démouler. Servez la terrine coupée en tranches. Accompagnez-la d'une sauce préparée avec le reste de crème, le yaourt, le vinaigre, la ciboulette, sel et poivre.

Carbonara aux légumes

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g de tagliatelles
- 3 carottes
- 4 courgettes
- 1 oignon rouge
- 8 feuilles de basilic
- 1 yaourt nature
- 1 jaune d'œuf
- 25g de parmesan râpé
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 pincées de noix de muscade
- 1 bouillon de légumes
- Sel, poivre

Préparation

Lavez et épluchez les carottes. A l'aide d'une râpe, coupez-les en fines lanières dans la longueur. Lavez et séchez les courgettes. Coupez-les aussi en fines lamelles. Pelez et émincez l'oignon. Retirez le pédoncule du poivron et coupez-le. Éliminez les graines et les cloisons. Coupez la chair en fines lanières. Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites revenir les légumes 15 min à feu doux en mélangeant souvent. En fin de cuisson, ajoutez le bouillon de légumes et laissez fondre la capsule. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles "al dente" (8 min), dans un grand volume d'eau bouillante salée. Dans un bol, mélangez le yaourt, le jaune d'œuf et le parmesan râpé. Assaisonnez de sel, de poivre et de muscade. Égouttez les pâtes. Ajoutez-les dans la sauteuse contenant les légumes. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Mélangez et chauffez 1 min. Hors du feu, incorporez la préparation au yaourt. Rincez, séchez les feuilles de basilic et parsemez-en sur les pâtes. Servez aussitôt.

Verrine de fruits aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 kiwis
 - ½ ananas
 - 150g de fraises
 - 2 oranges
 - ½ citron vert
 - 2 càc de cassonade
 - 2 brins de thym frais
 - 2 brins de menthe fraîche
-

Préparation

Rincez les herbes, effeuillez le thym et ciselez finement la menthe. Epluchez les kiwis et l'ananas puis détaillez les fruits en fins bâtonnets. Mélangez-les avec 1 cuillère à café de cassonade, le jus du citron vert et le thym. Réservez au réfrigérateur. Rincez les fraises, épongez-les et détaillez-les en bâtonnets. Pelez les oranges à vif et détaillez-les également en bâtonnets. Mélangez les fruits avec la cassonade restante et la menthe ciselée. Réservez au réfrigérateur. Répartissez les salades de fruits dans des verrines et servez bien frais.