

## **RECETTES DU MOIS DE MARS**

### **Bouillon d'asperges aux radis**

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

- 1 kg de grosses asperges blanches
- 1 poignée de radis rouges
- 15 g de beurre
- 2 tablettes de bouillon de légumes
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier

#### **Préparation**

Épluchez les asperges en partant de la pointe. Ôtez la partie dure de la base de la tige. Coupez les asperges en tronçons de 4 cm. Lavez les radis et épongez-les. Pelez les radis et coupez-les en rondelles. Préparez du bouillon en diluant les tablettes dans 50 cl d'eau bouillante. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, faites-y revenir les asperges quelques minutes puis couvrez avec le bouillon chaud. Ajoutez le thym, le laurier, salez et poivrez. Laissez frémir de 5 à 8 min, les asperges doivent rester un peu croquantes. Dans des bols de service, répartissez le bouillon et les asperges. Décorez avec les rondelles de radis. Servez très chaud.

### **Salade de chèvre frais, fèves et fenouil au poivre de Setchouan**

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

- 4 petites faisselles de fromage de chèvre frais (type Rians)
- 2 cœurs de bulbes de fenouil
- 100 g de fèves fraîches pelées
- 10 cl d'huile d'olive fruitée
- 1 cuil. à soupe de poivre de Setchouan
- 1 pincée de sel

#### **Préparation**

Egouttez les faisselles au moins 30 min. Renversez-les ensuite sur 4 assiettes de service et parsemez du poivre de Setchouan grossièrement moulu. Salez légèrement et arrosez les faisselles de la moitié de l'huile. Emincez le fenouil en très fines lamelles sur une râpe fine. Plongez-les 5 min dans une jatte emplies d'eau très froide puis égouttez-les. Entourez les fromages de fenouil et de fèves, arrosez-les du reste d'huile, salez et servez avec des tranches chaudes de pain grillé.

## Taboulé printanier

### **Ingrédients pour 2 personnes :**

- 1 échalote nouvelle
- 1 oignon nouveau
- 1 ail nouveau
- 1 carotte nouvelle
- 1 betterave
- 1 asperge verte
- 1 petite botte de radis
- 1 petit morceau de parmesan
- Quelques tiges de ciboulette
- Quelques fleurs de romarin (ou d'autres fleurs comestibles)
- Quelques petits pois
- De la fleur de sel de Guérande

### **Pour l'huile d'oseille :**

- 1 poignée de feuilles d'oseille verte
- De l'huile d'olive
- Du vinaigre de Xérès

### **Préparation**

Coupez chaque ingrédient en petits dés de taille égale. Placez l'ensemble des ingrédients dans une assiette ou un saladier, assaisonnez d'un généreux trait d'huile d'olive. Mélangez bien. Parsemez de ciboulette, d'estragon et de quelques fleurs de romarin. Râpez un peu de parmesan au-dessus de l'assiette. Mélangez à nouveau et réservez au frais pendant au moins 3 heures.

### **Pour l'huile d'oseille :**

Coupez votre oseille verte en fine chiffonnade. Versez dans un verre un fond d'huile d'olive et votre oseille verte, mixez. Répartissez du vinaigre dans le fond de l'assiette, dispersez au-dessus l'ensemble des ingrédients. Répartissez l'ensemble des ingrédients au-dessus. Nappez le taboulé avec le coulis d'oseille.

## Papillote de rouget grondin au romarin

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

- 4 gros rougets grondin
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 1 branche de céleri
- 1 grosse carotte
- 2 poignées de petits pois
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 brin de romarin
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette

## Préparation

Laver, peler, tailler et cuire les légumes (poivron, oignon, céleri, petit pois, carotte), 3 à 4 minutes au micro-ondes. Préchauffer le four à 200°C. Déposer au centre d'un papier de cuisson, un ou 2 filets de rougets. Entourer les de petits légumes, d'ail émincé, d'aiguilles de romarin, saupoudrer de fleur de sel, d'une pincée de piment, et arroser d'un filet d'huile. Refermer la papillote et enfourner 7 à 8 minutes. Servir chaud en déposant la papillote directement dans une assiette, avec 1 quartier de citron. On peut aussi l'accompagner d'une pomme de terre vapeur.

## Risotto au cresson

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de riz arborio
- 1,5 l d'eau
- huile d'olive
- gros sel
- 3 -4 bottes de cresson
- 1/4 de céleri branche
- 1 courgette (facultatif)
- quelques fleurs de tagette citron ou multicolores
- poivre du moulin

## Préparation

Lavez bien les bottes de cresson dans 2 ou 3 eaux. Faites-les cuire entières 20 mn environ (les tiges doivent être tendres) dans une casserole d'eau bouillante avec une belle poignée de gros sel. Egouttez-les et laissez refroidir dans un saladier rempli d'eau glacée. Egouttez à nouveau et essorez dans un linge pour extraire le maximum d'eau. Mixez le cresson au blender avec 2-3 c. à soupe d'huile d'olive, rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin, émulsionnez jusqu'à obtenir une texture lisse et onctueuse (10 mn environ) et réservez. Préparez le risotto: dans une sauteuse, faites nacrer le riz dans 2 c. à soupe d'huile d'olive sans le faire colorer, puis versez de l'eau bouillante à hauteur (environ 2,5 fois son poids, soit 1,5 l), salez avec un peu de gros sel, couvrez et laissez cuire 15mn environ sur feu doux, jusqu'à complète absorption du liquide. Pendant ce temps, lavez le céleri branche et la courgette, pelez le vert de la courgette. Passez les épluchures de courgette avec tout le céleri à la centrifugeuse pour recueillir leur jus. Coupez la chair de courgette en dés aussi petits que possible (brunoise), juste pour donner du croquant (facultatif). Mettez la purée de cresson à réchauffer avec le jus de céleri pour la détendre, ajoutez le riz, mélangez rapidement. Ajoutez les dés de courgette, poivrez au moulin. Répartissez dans 4 bols, décidez de fleurs et servez aussitôt tel quel ou en accompagnement d'un poisson ou d'une volaille.

## 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, 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 avec l'huile. 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.

## Verrines de kiwi

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

- 4 kiwis
- Fromage blanc allégé
- Noix de coco râpée

### **Préparation**

Épluchez les kiwis et coupez-les en petits morceaux. Gardez 1/2 kiwi intact pour le découper 4 tranches qui serviront pour la déco. Mettez au fond de la verrine une belle couche de noix de coco râpée. Ajoutez les morceaux de kiwis. Recouvrez avec une couche de fromage blanc. Répartissez de nouveau des morceaux de kiwis. Recouvrez avec une couche de fromage blanc. Terminez en déposant un peu de noix de coco râpée.

Pour la déco, fendez une tranche de kiwi en deux et disposez-la sur le haut de chaque verrine