

RECETTES DU MOIS DE MAI

Gaspacho aux trois légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- ½ citron
- 1 concombre
- 1 oignon
- 1 bouquet de basilic
- Vinaigre de vin (1 filet)
- poivre noir, sel

Préparation

Nettoyez et coupez les tomates et le concombre en dés. Pelez et hachez l'oignon et l'ail. Nettoyez les feuilles de basilic. Lavez, épépinez et coupez le poivron en dés. Réservez quelques dès de tomate, poivron et concombre pour la décoration. Mixez le reste avec l'oignon, l'ail, l'huile, le vinaigre, le jus de citron, quelques feuilles de basilic, du sel et du poivre. Réservez au frais jusqu'au service. Servez le gaspacho bien frais décoré avec les dés de légumes et les feuilles de basilic réservés.

Salade d'avocat aux fraises

Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de roquette
- 2 avocats
- 250 g de fraises
- le jus d'un gros citron jaune
- quelques feuilles de coriandre
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- sel
- baies roses

Préparation

Nettoyez et séchez la roquette. Rincez les fraises, équeutez-les et coupez-les en quatre. Coupez les avocats en deux, ôtez le noyau et la peau. Coupez-les en tranches et citronnez-les légèrement.

Dressez dans un plat de service la roquette et les avocats. Parsemez de fraises et de coriandre déchirée avec les doigts. Arrosez du jus de citron restant et d'huile d'olive. Salez et saupoudrez de baies roses selon votre goût.

Daurade aux artichauts

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 daurade d'environ 1,8 kg
- 12 artichauts poivrade
- 4 tomates séchées à l'huile
- 2 citrons non traités + 1 jus
- 10 cl d'huile d'olive
- 12 olives vertes à l'ail
- 10 cl de vin blanc sec
- 1 bouquet de coriandre fraîche
- 1 feuille de laurier
- 2 brindilles de thym
- 1 pincée de safran
- quelques baies roses (facultatif)
- sel et poivre

Préparation

Nettoyez les artichauts, coupez-les en quatre et blanchissez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante additionnée du jus de citron. Egouttez-les. Préchauffez le four à th 5 (150°). Egouttez les tomates, coupez-les en fines lamelles. Rincez et essuyez les citrons, coupez-les en tranches un peu épaisses. Glissez-en quelques tranches à l'intérieur de la daurade, ajoutez 3 branches de coriandre, la moitié des lamelles de tomates et une brindille de thym. . Huilez un plat à four, placez-y la daurade, arrosez-la d'un filet d'huile. Posez dessus le reste de tranches de citron et de lamelles de tomate, le laurier et une brindille de thym. Salez, poivrez, saupoudrez de safran. Glissez quelques morceaux de fil de cuisine sous le poisson et nouez-les dessus pour maintenir les aromates. Disposez les olives, les quartiers d'artichaut et la coriandre autour du poisson, parsemez de baies roses concassées et versez le vin dans le plat. Enfournez pour 40 min, en arrosant plusieurs fois le poisson avec son jus de cuisson. Sortez le plat du four, déficelez délicatement la daurade et servez-la très chaude sur un plat de service.

Tabouleh

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles bottes de persil plat (2 x 150 g)
- 4 brins de menthe (75 g)
- 2 grosses tomates bien rouges
- 1 petit oignon vert
- 1/2 cuillère(s) à café de burghol fin (boulghour)
- le jus de 2 citrons

- 1/3 de verre(s) d'huile d'olive
- laitue romaine ou feuilles de chou blanc

Préparation

Triez le persil pour ne garder que les feuilles bien fraîches et reconstituez des bouquets. Effeuillez la menthe. Lavez le persil, la menthe, la tomate et l'oignon vert, séchez-les soigneusement.

Lavez le burghol, essorez-le bien. Coupez la tomate en petits dés, ajoutez-les au burghol et mélangez bien. Hachez le persil finement, puis la menthe. Posez les herbes sur la tomate. Hachez finement l'oignon vert, frottez avec un peu de sel et de poivre doux, et ajoutez au reste. Gardez au frais. Au moment de servir, assaisonnez le tabouleh avec le jus de citron et l'huile d'olive.

Rectifiez l'assaisonnement en sel si besoin. Servez-le dans des feuilles de laitue romaine ou des feuilles de chou blanc, fraîches, tendres et craquantes.

Pâtes citron-kale

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de tagliatelle ou de linguine cuites al dente
- 150 g de kale
- 2 citrons non traités
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- piment
- parmesan râpé (très peu)
- sel, poivre

Préparation

Prélevez le zeste de 2 citrons non traités et pressez-en le jus. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile d'olive 2 gousses d'ail hachées, 150 g de kale haché, le zeste de citron. Ajoutez le jus de citron et laissez cuire 2 mn. Assaisonnez avec sel, poivre et 1 pointe de piment, avant d'y ajouter 500 g de tagliatelle ou de linguine cuites al dente, ainsi qu'une louche d'eau de cuisson. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et servez avec du parmesan râpé.

Lapin mijoté aux citrons grillés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 barquette de lapin entier découpé
- 2 citrons
- 4 oignons
- 1 branche de céleri
- 2 gousses d'ail
- 2 feuilles de laurier
- Sel fin et poivre du moulin
- 3 pincées de graines de fenouil
- 50 cl de vin blanc sec
- 1 filet d'huile d'olive

Préparation

Dans une poêle, avec quelques gouttes d'huile d'olive, faites saisir vivement les deux citrons taillés en tranches (pensez à retirer les pépins). Les lamelles doivent être bien grillées de chaque côté. Dans une cocotte, avec un filet d'huile d'olive, faites colorer les morceaux de lapin sur toutes les faces. Réservez la viande sur une assiette et versez les oignons finement émincés dans la sauteuse. Ajoutez le céleri branche et l'ail hachés ainsi que le laurier, mélangez et laissez suer quelques minutes avant de remettre la viande dans la sauteuse. Assaisonnez de sel, de poivre, de graines de fenouil et arrosez de vin blanc. Complétez avec 20 cl d'eau. Ajoutez les tranches de citrons grillés dans la cocotte et laissez mijoter 30 minutes.

Paletas aux fruits

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 petits suisses nature
- 250 g de framboises ou 250 g de fraises ou 6 abricots mûrs

Préparation

Mélangez au blender les petits-suisses avec les fruits de votre choix, versez le mélange dans des moules préalablement rincés à l'eau froide, plantez au centre un bâton en bois et placez au congélateur environ 2 h, le temps de la prise en glace.