

Recettes du mois de mai

Risotto aux asperges et aux crevettes

Pour 4 personnes :

- 300 g de riz pour risotto
- 400 g d'asperges
- 230 g de crevettes roses
- 200 g d'oignons
- 40 cl de bouillon de poulet
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Épluchez et émincez l'oignon. Nettoyez les asperges avant de les couper en morceaux.

Faites chauffer le bouillon dans une casserole.

Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans un peu d'huile pendant 3 min. Ajoutez-y le riz ainsi que les asperges. Faites revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide.

Ajoutez des louches de bouillon dans le riz pour le faire gonfler jusqu'à ce que le riz devienne crémeux.

Pendant la cuisson du risotto, faites chauffer les crevettes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les puis ajoutez-les au risotto. Assaisonner et servez bien chaud.

[http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://www.cuisineaz.com/recettes/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Artichauts à l'italienne

Pour 2 personnes :

- 1 bouquet de petits artichauts violets
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- sel guérande
- poivre 5 baies
- parmesan en morceau
- basilic
- anchois à l'huile

Coupez les queues et effeuillez les artichauts pour ne garder que les coeurs. Enlevez éventuellement le foin (il n'y en a pas s'ils sont petits) et les couper en lamelles, les mettre dans un saladier puis les arrosez de citron.

Ajoutez ensuite de l'huile d'olive, gros sel de guérande, deux ou trois tours de moulin 5 baies (selon vos goûts), effeuillez le basilic.

Parsemez de lamelles de parmesan (au couteau à éplucher).

Si vous aimez, rajoutez des câpres et/ou des morceaux d'anchois.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Rouleaux de poulet aux asperges et mozzarella

Pour 2 personnes :

- 2 grosses poitrines de poulet désossées
- Sel et poivre au goût
- 8 asperges, parées
- 1/2 tasse de fromage mozzarella râpé

Préchauffer le four à 375°F (190°C). Graisser un plat de cuisson carré.

Placer le poulet entre deux feuilles épaisses de pellicule plastique (un sac Ziploc fonctionne aussi bien) et les aplatir à l'attendrisseur à viande, jusqu'à une épaisseur de ¼ po. Saupoudrer de sel et poivre.

Placer 4 asperges sur chacune des poitrines de poulet aplaties et étendre la moitié du fromage mozzarella. Rouler les poitrines autour des asperges et déposer dans le plat de cuisson, côté couture vers le bas. Cuire au four environ 25 minutes, jusqu'à ce que la viande ne soit plus rose. Un thermomètre à viande devrait indiquer 165°F (75°C).

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Penne aux artichauts

Pour 2 personnes :

- penne (100 gr / personne max)
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 150 g de cœurs d'artichauts
- 1 petit oignon ou échalote
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel (dont une pour la cuisson des penne)
- 1 demi-cube de bouillon de légumes
- 10 cl de vin blanc
- 10 cl d'eau
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne

Faites chauffer l'eau pour les pâtes.

Pendant ce temps, émincez l'oignon et réservez dans un bol en saupoudrant une pincée de sel dessus.

Égouttez les cœurs d'artichauts et coupez-les en quatre. Réservez dans un bol.

Épluchez l'ail, émincez-en une gousse et réservez l'autre pour la presser.

L'eau bout ! Allez hop, à l'eau les penne !

Faites revenir l'oignon ou l'échalote dans un poêlon avec l'huile d'olive.

Deux minutes plus tard, ajoutez-y les lamelles d'ail et pressez l'autre gousse. Faites revenir et dorer.

Ajoutez le vin, émiettez le demi cube de bouillon, faites bouillir pendant quelques secondes.

Ajoutez les cœurs d'artichauts, la cuillère de moutarde et ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Les penne sont prêtes ! Égouttez-les.

Ajoutez les penne à la sauce, faites un peu revenir.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Taboulé de chou-fleur

Pour 4 personnes

- 1 petite tête de chou-fleur
- Garnitures de votre choix : tomates, concombre, courgette, maïs, poivron...
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel, poivre
- aromates (au choix) : menthe, herbes de Provence, persil, basilic...

Râper les bouquets de chou-fleur (si vous avez un robot ou un blender vous pouvez aussi les mixer) afin d'obtenir quelque chose qui ressemble à s'y m'éprendre à de la semoule (d'où le nom de taboulé !).

Découper en petits dés et ajouter les garnitures de votre choix.

Assaisonner.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Salade de fraises au citron et à la menthe

Pour 2 personnes

- 250 g de fraises
- 4 feuilles de menthe
- 1/2 jus de citron

Lavez les fraises, ôtez les queues et coupez-les en morceaux.

Lavez et émincez les feuilles de menthe.

Mélangez l'ensemble des ingrédients, délicatement pour éviter d'écraser les fraises. Laissez reposer 30 min au frais.

Dressez la salade de fraises au citron et à la menthe en verrines individuelles, servez aussitôt.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)