

Recettes du mois d'Avril

Poulet à la japonaise

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 beaux filets de poulet bio,
- 4cs de sauce soja,
- 4cs de vinaigre de riz ou à défaut de vinaigre d'alcool blanc,
- 2cs d'huile de sésame,
- 1 morceau de gingembre frais râpé,
- 1 blanc de poireau en coupé en gros morceaux
- des graines de sésame doré
- ½ gousse d'ail pressé
- quelques feuilles de laitue.

Préparation

Faire mariner au minimum 2 heures les escalopes avec les éléments aromatiques, les recouvrir des morceaux de poireaux. Les égoutter, puis les cuire à l'huile sésame, à feu doux en les laissant bien caraméliser. Les couper en lamelles et les servir sur une chiffonnade de laitue en arrosant avec un peu de marinade

Recette de Soupe de miso au saumon, carottes et oignons nouveaux

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 pavés de saumon (150g)
- 18 pièces de carottes
- 6 pièces oignons nouveaux
- 1 litre d'eau
- 1 miso
- Poivre noir
- Fleur de sel
-

Préparation :

Retirer les arêtes et la peau des filets de saumon, puis tailler ceux-ci en petits cubes. Éplucher les carottes et les tailler en bâtonnets. Retirer la partie verte des oignons nouveaux, couper le bulbe en 2 dans la hauteur puis en fines tranches dans le même sens.

Mettre l'eau à bouillir, ajouter le sachet de miso puis les carottes et cuire à frémissements pendant environ 5 min (les carottes doivent rester croquantes). Ajouter ensuite les oignons nouveaux, les cubes de saumon et le poivre en grains.

Éteindre le feu, couvrir et laisser ainsi pendant environ 10 min. Servir la soupe après l'avoir assaisonnée de fleur de sel et de poivre du moulin.

Salade verte de printemps aux avocats, asperges vertes et artichauts

Ingrédients:

- 2 avocats
- 1 botte de radis
- 4 fonds d'artichauts
- 350 gr d'asperges vertes
- 80 gr de mesclun ou de chicorée
- ½ botte de cerfeuil
- 1 cœur de laitue
- 1/2 botte de cresson
- 1 citron
- 6 cuillerées à soupe d'huile de noix
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de cidre
- Sel et poivre

Préparation :

Faites cuire les cœurs des artichauts avec le foin dans de l'eau bouillante salée et citronnée jusqu'à ce qu'une lame de couteau les traverse. Laissez refroidir. Faites cuire les asperges à l'eau salée 5 minutes. Epluchez les radis et les avocats et citronnez-les. Coupez les cœurs d'artichauts en 8 morceaux. Dans un saladier mettez tous les ingrédients préparés, les feuilles de cresson, les branches de cerfeuil, le mesclun. Mélangez l'huile de noix, le vinaigre de cidre, le sel et le poivre Versez sur la salade et mélangez.

Vous pouvez utiliser des petits artichauts poivrade en saison.

Cela vous fera un très bel accompagnement les premiers barbecues de la saison et les premiers déjeuners en terrasse.

Cela fera un accompagnement très sympa avec un tartare de saumon ou un tartare de thon

Lotte aux poireaux, asperges vertes et tranches de homard

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 morceaux de lotte de 200 g pièce
- 4 tranches de homard cuit
- 600 g de blanc de poireaux comprenant une partie de vert
- 12 asperges vertes
- 4 échalotes hachées
- 10 cl de vin blanc sec
- 30 cl de fumet de poisson
- 20 cl de crème liquide allégée.
- jus d'un demi citron
- 100 g de beurre
- poivre de Cayenne, persil plat haché, sel et poivre blanc

Préparation :

Préparation des poireaux

- Laver les poireaux et couper les en 2 dans le sens de la longueur et débitez en fines lamelles.
- Faire fondre du beurre dans une sauteuse à feux doux
Ajouter les poireaux dans la sauteuse et faire fondre pendant 10 min.

Préparation de la lotte

- Saler et poivrer chaque morceau de lotte
- Recouvrir le fond d'une cocotte avec les échalotes hachées
- Poser dessus les morceaux de lotte
- Arroser avec le jus de citron, le fumet de poisson et le vin
- Faire chauffer la cocotte à couvert et porter à ébullition
- Terminer la cuisson 10 min. au four préchauffé à 200°.

Cuisson des asperges

- Laver et peler les asperges à l'économe. Eliminer les parties dures de l'asperge
- Cuire les asperges 10 minutes dans l'eau bouillante salée. Vérifier la cuisson de manière à ce que les asperges restent bien fermes.
- Egoutter les asperges et réserver au chaud

Préparation de la sauce

- Retirer les morceaux de lottes de la cocotte et réserver les au chaud
- Remettre la cocotte sur le feu et faire réduire le jus de cuisson de moitié à petit bouillon
- Ajouter la crème, le poivre de Cayenne et laisser réduire 2 minutes avec une gros bouillon.
- Passer la sauce au chinois et récupérer le liquide filtre. Bien presser les ingrédients retenus dans le chinois pour en extraire tout le jus.

Cuisson

- Dans un plat à gratin beurré, couvrir le fond d'un lit de poireau
- Poser ensuite les morceaux de lotte et recouvrir de la sauce filtrée.
- Terminer la cuisson du plat 5 minutes au four à 200 °.

Servir sur une assiette chaude :

- Déposer au centre de l'assiette un lit de poireaux et posant dessus un morceau de lotte
- Disposer les asperges chaudes tout autour et napper de la sauce
- Parsemer de persil plat haché
- Déposer la tranche de homard sur le haut du pavé de lotte

Asperges tièdes, vinaigrette tomate

Ingrédients:

- 500 g d'asperges blanches
- 2 tomates
- 8 tranches de jambon Serrano (ou Parme ou coppa)
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ciboulette hachée
- Crème fraîche : 150g

Préparation :

Commencez par préparer les asperges.

Coupez les pieds durs et râpez les afin d'enlever les filaments.

Plongez les dans un grand volume d'eau frémissante et laissez cuire à haute température pendant 20min.

Pendant ce temps, préparez la vinaigrette:.

Couper en tout tout petits morceaux les tomates.

Y ajouter l'huile et les vinaigres, sel, poivre et ciboulette.

A l'aide d'un pilon, pressez cette texture pour que les tomates soient vraiment bien écrasées.

Mettre au frais.

Coupez en petites lanières le jambon et réservez.

Une fois les asperges cuites, égouttez les.

Les disposez dans un plat ou directement sur les assiettes, parsemez de lanières de jambon et versez y la vinaigrette froide.

Escalopes de veau citronnées

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau
- 400 g de haricots verts (ou jaunes) très fins
- 4 c. à soupe d'eau
- le jus d'un citron
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- ciboulette, thym
- 1 pincée de paprika
- poivre du moulin

Préparation

Pour commencer cette recette d'escalopes de veau citronnées, déposez la viande dans un plat creux allant au four. Poivrez-la de manière homogène et selon vos goûts personnels. Ajoutez le thym effeuillé et arrosez d'huile d'olive et de jus de citron. Saupoudrez enfin de paprika, mélangez et laissez mariner 1 heure au frais en retournant régulièrement la viande. Vous pouvez couvrir le plat avec un film alimentaire pour en conserver la fraîcheur.

Pendant ce temps, mettez les haricots à cuire à la cocotte minute pendant 6 minutes environ. Réservez-les ensuite au chaud.

Dans une poêle anti-adhésive, faites cuire les escalopes de veau de manière à ce qu'elle reste tendre. Le temps de cuisson dépendra ici de l'épaisseur de vos escalopes.

Disposez les haricots dans les assiettes et versez la marinade par-dessus.

Servez vos escalopes de veau citronnées bien chaudes en plat principal.

Semifreddo au citron

Ingrédients :

- 600g de fromage blanc ou yaourt 0°/°
- 2 citrons
- 1 cuillères à soupe de sirop d'agave

Préparation :

Mixer 600g de fromage blanc ou de yaourt à 0°/° avec le jus et le zeste de 2 citrons et un trait de sirop d'agave. On verse dans un moule à cake ou des moules individuels. Laisser prendre 3 heures au congélateur. On démoule et on laisse fondre légèrement avant de déguster.