

Pennes aux courgettes et à la roquette

Ingrédients pour 4 personnes:

- 250g de penne
- 300 g de courgettes
- 2càs d'huile d'olive
- 100 g de roquette
- 2càs de vinaigre balsamique
- 75g de copeaux de parmesan
- Sel, poivre

Préparation

Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur l'emballage, et égouttez-les en prélevant 1/2 louche de leur eau de cuisson. Lavez et séchez les courgettes, coupez-les en fines languettes, faites-les sauter, 2 mn, dans 1 c à cd'huile d'olive et égouttez-les. Nettoyez la roquette et déchirez grossièrement les plus grandes feuilles. Réchauffez l'eau de cuisson des pâtes réservée. Versez les pâtes dans un plat, ajoutez les courgettes, le reste de l'huile d'olive et la roquette, salez, poivrez, arrosez d'eau de cuisson réchauffée, mélangez, aspergez de vinaigre balsamique, parsemez de copeaux de parmesan et servez aussi.

Sushis de feuilles d'épinards au saumon et blé

Ingrédients pour 6 personnes:

- 36 grandes feuilles d'épinard
- 150 g d'épeautre
- 12 tranches de saumon fumé
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 poignée de petites germes de blé
- sel, poivre

Préparation :

Lavez les feuilles d'épinards et faites-les blanchir une minute dans l'eau bouillante. Égouttez-les et étalez-les sur un linge. Réunissez-les trois par trois.

Faites cuire l'épeautre comme indiqué sur le paquet. Égouttez et mettez dans un saladier. Arrosez d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Coupez le saumon en petites lamelles. Ajoutez-les à l'épeautre et mélangez bien. Répartissez la préparation à l'épeautre au centre des feuilles d'épinards. Roulez ensuite les feuilles d'épinards sur elles-mêmes de manière à former des rouleaux. Disposez les rouleaux dans un plat et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Décorez de germes de blé. Servez aussitôt.

Omelette au sésame,saumon fumé et sauce yaourt

Ingrédients :

- 8 œufs
- 4 càs de cr ème fraîche allégée
- 4 càs de graines de sésame blanc
- Huile d'olive
- 1càs de jus de citron
- 15cl de yaourt
- ½ concombre
- 12 tranches de saumon fumé
- Cressonnette
- Sel, poivre du moulin

Préparation :

Fouettez les œufs avec la crème fraîche, salez et poivrez. Pour chaque omelette, faites griller 1 càs de graines de sésame dans une poêle sans matière grasse. Ajoutez-les à ¼ du mélange œufs-crème et faites cuire tout doucement dans l'huile d'olive. Répétez l'opération avec le reste de sésame et les œufs. Mélangez le jus de citron avec le yaourt. Salez et poivrez. Rincez le concombre, coupez-le en fines tranches. Garnissez chaque omelette avec le saumon fumé, la sauce au yaourt, les tranches de concombre et la cressonnette

Papillote de poisson thaï

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 filets de poisson (cabillaud ou truite par exemple. D'autres filets "portions" de poissons blancs ou roses marchent bien)
- 2 oignons nouveaux ou cives (Si non disponibles, utilisez des échalotes)
- 1 piment rouge
- 1 citron vert
- sauce soja
- poivre rose ou noir ou mélange de poivres fraîchement moulu
- 4 feuilles de papier sulfurisé

Préparation :

Posez chaque filet sur chaque feuille de papier sulfurisé.

Émincez les cives ou échalotes, répartissez-les sur chaque filet.

Ouvrez le piment et retirez les graines.

Ne vous frottez surtout pas les yeux !!!

Emincez-le en fines lamelles et répartissez dans les papillotes.

Arrosez de jus de citron vert et de sauce soja, poivrez.

Refermez chaque papillote et disposez-les dans un plat allant au micro-ondes.

Faites cuire 7 min à pleine puissance (800 W).

Si vous n'avez pas de micro-ondes, les papillotes peuvent être cuites 20 min au four à 200°C (thermostat 6-7).

Ossobuco de veau gremolata

Ingrédients :

- 6 tranches de jarret de veau de 150 g environ,
- 1 carotte,
- 1 branche de céleri,
- 2 oignons,
- 3 gousses d'ail,
- 3 c. à s. de farine,
- 2 c. à c. d'huile d'olive,
- 240 ml de vin blanc,
- 2 c. à s. de coulis de tomate,
- sel, poivre,
- laurier,
- thym

Pour la gremolata :

- 1/4 de bouquet de persil,
- 3 gousses d'ail,
- 1 citron bio,
- 1 orange bio
- ¼ de bouquet de persil

Préparation :

Emincez les oignons, coupez les carottes et le céleri en petits dés, hachez les gousses d'ail. Salez, poivrez puis farinez les tranches de jarret et faites dorer à feu vif dans une cocotte pouvant aller au four avec 1 c. à c. d'huile d'olive. Retirez la viande et réservez.- Baissez le feu et ajoutez les légumes avec 1 c. à c. d'huile et laissez dorer en remuant souvent pendant 5 minutes. Préchauffez le four à 200 °C. Mouillez avec le vin blanc et récupérez les sucs de cuisson, ajoutez la sauce tomate et les herbes aromatiques et laissez épaissir 10 minutes à feu moyen. Remettez les tranches de jarret dans la cocotte, couvrez avec la sauce puis ajoutez 500 ml d'eau. Couvrez avec le couvercle de la cocotte et mettez au four pour 2 h. La viande doit être très tendre à la fin de la cuisson. Préparez la gremolata en hachant finement le persil, l'ail et en râpant les zestes du citron et de l'orange dans un bol. Bien mélanger. Servez une tranche de jarret avec un peu de jus et parsemez de gremolata juste au moment de servir. sur les assiettes, versez y la vinaigrette froide.

Sauté de veau à l'estragon

Ingrédients

- 1,2 kg de noix de veau dégraissée,
- 1 c. à s. d'huile d'olive,
- 10 feuilles d'estragon,
- 250 g d'oignons,
- 400 g de carottes,
- 400 g de courgettes,
- 400 g de champignons de Paris,
- 400 ml de vin blanc environ,
- 1 bouquet garni (thym, laurier, persil, céleri branche...).

Préparation

Faites revenir la noix de veau dans l'huile d'olive dans une sauteuse jusqu'à ce qu'elle soit dorée sur toutes les faces. Ciselez les oignons et les carottes.

Retirez la viande. Faites tomber les oignons et les carottes dans la sauteuse, faites-les revenir quelques minutes. Mouillez avec un peu de vin blanc et d'eau (moitié vin et moitié eau). Lavez et coupez les courgettes en rondelles, puis blanchissez-les : plongez-les dans de l'eau bouillante légèrement salée, en maintenant l'ébullition 2 à 3 min. Egouttez-les bien. Dans la sauteuse, ajoutez les courgettes, les champignons de Paris, le bouquet garni et l'estragon. Remettez la viande dans la sauteuse avec les légumes, couvrez et laissez cuire pendant 35-40 min à feu doux.

Sorbet au citron vert

Ingrédients :

- 6 citrons verts
- 50 cl d'eau
- 400 g de sucre

Préparation :

Lavez les citrons. Prélevez les zeste de trois d'entre eux avant de les presser et réservez-les.

Pressez les citrons. Complétez avec de l'eau pour obtenir 25 cl de jus. Préparez le sirop avec les 50 cl d'eau et le sucre. Faites chauffer. Puis, retirez du feu et mettez-y les zestes. Laissez infuser pendant 1 heure. Ensuite, filtrez. Mélangez ce sirop et le jus des citrons. Versez dans la sorbetière et faites glacer

Glace yaourt aux mûres.

Ingrédients :

- 500g de mûres
- 80g de sucre en poudre
- 600g de yaourt crémeux
- 2 cuillères à soupe de crème

Préparation :

Mixez les mûres avec le sucre, le yaourt et la crème.

Faites prendre en glace et réservez au congélateur .

Servez en boules dans une coupe et décorez de menthe fraîche.

