

RECETTES DU MOIS D' AVRIL

Velouté de tomates au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 kg de tomates rouges bien mûres
- 2 tiges de citronnelle
- 1cm de racine de gingembre frais
- 1 petit oignon
- 3c. à soupe d'huile d'olive
- 1c. à café de sucre
- 20cl de lait de coco
- sel, poivre du moulin

Préparation

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Plongez les tomates pendant 30s puis passez-les sous l'eau froide. Pelez-les et épépinez-les puis détaillez la chair en morceaux. Retirez la partie extérieure de la citronnelle puis hachez finement le bulbe. Epluchez le gingembre et hachez-le. Epluchez l'oignon et hachez-le. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole et faites revenir l'oignon, le gingembre et la citronnelle pendant 5mn. Ajoutez les tomates, le sucre, et poursuivez la cuisson pendant 3mn. Salez et poivrez. Versez le lait de coco et couvrez avec 50cl d'eau. Portez à ébullition et faites cuire à frémissement pendant 20mn. Mixez le velouté.

Curry vegan d'aubergine à la coriandre

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 aubergines bio
- 4 gousses d'ail
- 2 oignons
- 1 botte de coriandre fraîche
- 50 cl de lait de coco
- 2 càs de curry
- 1 cc de cumin moulu
- 2 clous de girofle
- 1 bâton de cannelle
- Huile d'olive

Préparation :

Laver les aubergines et détailler en gros morceaux. Hacher les gousses d'ail et émincer les oignons. Rincer la coriandre.

Dans une cocotte à feu moyen, faire revenir oignon dans un peu d'huile et ajouter l'ail, puis baisser sur feu doux et ajouter le curry, le cumin, les clous de girofle et la cannelle. Laisser cuire 5 min en remuant pour que ça n'attache pas.

Dans une sauteuse à part, mettre à chauffer de l'huile pour y saisir les morceaux d'aubergine. Saler, poivrer. Dans la cocotte, ajouter ces aubergines avec le lait de coco sur le reste et faire cuire encore 45 minutes (ou plus) sur feu doux. Assaisonnez selon les goûts et hors feu, ajouter la coriandre effeuillée. Remuez et servez pas trop chaud afin que la coriandre ne cuise pas. Vous pouvez bien entendu servir avec un riz basmati traditionnel, ou encore un riz complet

Blanquette de veau coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- Blanquette de veau 1.2 kg
- Petits pois 100g
- Pois gourmands 100g
- Pousses d'épinards 100g
- Lait de coco 40 cl
-

Préparation :

Mettez à cuire le veau à feu doux 1h dans une cocotte avec 1 L d'eau. Retirez la viande, ajoutez le lait de coco, faites réduire de moitié et ajoutez les pois gourmands, les petits pois et les épinards équeutés. Faites cuire 10 mn de plus à feu doux, remettez la viande, salez, poivrez et dégustez.

Filets de sébaste au sésame, poireaux braisés

Ingrédients pour 4 personnes:

- graine de sésame 50 g
- blancs de poireaux 8
- huile de colza 3 c à s
- filets de sébaste 4
- sel
- poivre

Préparation :

A feu doux, faites griller les graines de sésame dans une poêle à sec. Coupez les blancs de poireaux en 2 dans le sens de la longueur. Dans une poêle à griller, versez la 1/2 d'huile et faites-y revenir les poireaux. Diminuez le feu et laissez cuire, 30 mn, à feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Ajoutez-y un peu d'eau si nécessaire. Rectifiez l'assaisonnement. Recouvrez les filets de sébaste avec les graines de sésame. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y dorer les filets de poisson, 5 mn, par face. Salez et poivrez. Pour servir, déposez une partie de poireaux sur chaque assiette et garnissez d'un filet de poisson aux graines de sésame.

Taboulé de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- chou-fleur 1
- tomates 2
- menthe 1 botte
- concombre ½ (250g)
- sel,poivre

Préparation :

Lavez, séchez et hachez la menthe. Retirez les parties dures du chou-fleur et râpez-les à l'aide d'une râpe à main. Déposez le chou-fleur râpé sur une feuille de papier cuisson humides et faites cuire 10 min au cuit-vapeur. Mélangez le couscous de chou-fleur avec le concombre et les tomates coupés en petits dés et la menthe. Salez et poivrez

Saumon aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes :

- pavés de saumon 4
- asperges vertes 16
- graines de courge 2 càs
- sel,poivre
- huile d'olive

Préparation :

Equetez et découpez les asperges en morceaux. Placez les pavés de saumon, les morceaux d'asperges et les graines de courge dans le cuit-vapeur .Salez et poivrez et faites cuire 5 min. Dressez les pavés de saumon dans des assiettes individuelles. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.

Cuisses de poulet rôti à la moutarde

Ingrédients pour 4 personnes :

- cuisses de poulet 4
- moutarde 4càs
- thym 4 branches
- petits-suisse 3

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les petits-suisse avec la moutarde et le thym. Salez et poivrez. Retirez la peau des cuisses de poulet et badigeonnez-les de la préparation à base de moutarde. Disposez dans un plat et enfournez 40 min.

Mousse au chocolat sans sucre

Ingrédients pour 2 personnes :

- 65 g de chocolat nori
- 3 blancs d'œufs

Préparation :

Faire fondre le chocolat (au micro onde par exemple). Le réserver. Battre les blancs en neige. Puis, avec une spatule et avec délicatesse, incorporer 1/3 des blancs au chocolat refroidi, et mélanger doucement jusqu'à l'obtention d'une crème lisse. Dresser dans des ramequins ou verrines, et laisser prendre au frais pendant 3 h.