

RECETTES DU MOIS DE MAI

Bouillon d'asperges blanches aux radis

Ingrédients pour 6 personnes:

-
- asperges blanches 1 kg
- cubes de bouillon de légumes 2
- laurier 1 feuille
- thym 2 brins
- radis 1 botte
- thym citronné 4 brins
- sel
- poivre

Préparation

Coupez le bout des asperges en les cassant. Pelez-les et lavez-les. Débitez-les en petits tronçons. Portez 1,5 l d'eau à ébullition avec les cubes de bouillon. Salez et poivrez. Ajoutez la feuille de laurier, le thym et les tronçons d'asperges. Laissez cuire, 30 mn. Retirez les herbes. Retirez les racines et les fanes des radis. Lavez-les et coupez-les en fines rondelles. Ajoutez-les dans le bouillon avec le thym citronné. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Répartissez la préparation dans quatre bols et servez.

Maquereau à la japonaise

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 filets de maquereau (150g chacun)
- 16 radis roses
- 30g de gingembre confit
- 1 c à c wasabi
- 1 c à s de sauce soja

Préparation :

Préchauffez le four 180 °C. Répartissez les filets de maquereau, les radis coupés en rondelles et le wasabi au centre de 4 feuilles de papier cuisson. Fermez hermétiquement les papillotes. Enfourez 20 min. Dressez sur des assiettes.

Papillotes de spaghetti aux fruits de mer

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de spaghetti
- 200 g de crevettes bouquets
- 200 g de seiches nettoyés
- 600 g de coquillages mélangés(moules, coques, praires)
- 10 cl de crème liquide light
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 boîte de tomates pelées
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil
- 6 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de persil
- 6 feuilles de basilic
- 1 pointe de couteau de piment de Cayenne
- sel et poivre

Préparation :

Coupez les têtes des crevettes.. Grattez les moules. Rincez tous les coquillages, les seiches et les crevettes. Laissez égoutter. Pelez et hachez l'ail et l'échalote .Faites dorer ce hachis dans 3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez alors les coquillages et fruits de mer. Laissez chauffer en mélangeant, à feu vif 2-3 min le temps que les coquillages s'ouvrent Rajoutez les tomates pelées égouttées et coupées en dés, ainsi que la crème. Salez, poivrez, ajoutez le piment de Cayenne. Laissez cuire à feu vif 3-4 min en remuant à la spatule. La sauce doit devenir onctueuse. Réservez sur le feu éteint. Faites cuire les pâtes à l'eau bouillante salée, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Egouttez-les bien. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).Mélangez les pâtes avec la sauce aux fruits de mer, le basilic et le persil ciselés. Découpez 4 grands cercles de papier sulfurisé (30 cm de diamètre).Huilez-les au pinceau, et répartissez dessus les spaghetti aux fruits de mer, et versez un filet d'huile d'olive. Fermez bien les papillotes en chaussons, posez-les sur une plaque et enfournez pour 10 min.

Boeuf vapeur à la purée de tomates séchées, chou et morilles

Ingrédients pour 6 personnes:

- Pavé(s) de boeuf de 150g : 6 pièce(s)
- Chou(x) chinois : 1 pièce(s)
- Morille(s) : 200 g
- Purée de tomate confite : 50 g
- Huile d'olive : 5 cl
- Curcuma en poudre : 3 g
- Oignon(s) blanc(s) : 1 pièce(s)
- Aromate(s) ail, thym, laurier : 1 pièce(s)
- Sel fin : 6 pincée(s)

- Moulin à poivre : 6 tour(s)

Préparation :

Détendre la purée de tomates confites avec de l'huile d'olive. Ajouter le curcuma et le poivre, puis badigeonner les pièces de boeuf de ce mélange à l'aide d'un pinceau. Éplucher l'oignon blanc et le ciseler finement. Couper le chou chinois en 2, puis en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Dans un wok chaud, mettre un filet d'huile d'olive, ajouter l'oignon et le faire suer avec une pincée de sel fin pendant 2 à 3 min. Ajouter ensuite les aromates, puis les morilles, et laisser cuire 1 min. Ajouter enfin le chou chinois, saler et verser 1 verre d'eau, puis mélanger et laisser cuire 2 min. Poser une grille sur le chou et disposer les pièces de boeuf dessus, saler et poivrer, puis couvrir et laisser cuire 6 à 8 min à feu moyen. Débarrasser ensuite la viande et la trancher en fines lamelles. Égoutter rapidement le chou. Dans une assiette, disposer la garniture, poser les lamelles de boeuf dessus et servir aussitôt.

Tiramisu d'asperges au thé vert et carré frais

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g d'asperges vertes
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de thé vert Matcha
- 2 cuillères à soupe de maïzena
- 40 g de fromage blanc 0%
- 4 Carrés Frais 0%
- 1 cuillère à soupe de crème liquide allégée
- 1 noix de margarine de cuisson allégée
- 1 gros bouquet de persil
- Sel & poivre

Préparation :

Lavez et épluchez les asperges, puis faites-les cuire 20 minutes dans une casserole remplie d'1 litre d'eau bouillante salée. En fin de cuisson, égouttez les asperges et détaillez-les en tronçons. Pelez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 2 minutes dans une poêle antiadhésive avec une noix de margarine. Ajoutez la maïzena et mélangez. Mixez ce mélange avec les asperges, le persil, 1 cuillère à soupe de thé vert et le fromage blanc. Réservez au frais. Dans un autre bol, fouettez les carrés frais avec la crème liquide. Salez et poivrez. Alternez les couches de crème aux asperges et de carré frais dans des verrines. Réservez au frais. Au moment de servir, saupoudrez les verrines de thé vert et savourez !

Mousse de fruits rouges au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de fruits rouges mélangés (surgelés)
- 4 yaourts à la grecque
- 1 orange
- 15 cl de crème fraîche légère très froide
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant

Préparation :

Laissez les fruits rouges pendant 1 heure ou 2 à température ambiante pour qu'ils décongèlent. Pressez le jus de l'orange. Mettez les fruits rouges, le jus d'orange, 1 cuillère à soupe d'édulcorant et les yaourts dans le bol d'un blender ou d'un robot. Mixez par pressions successives, de façon à ce que les fruits ne soient pas complètement réduits en purée. Versez dans des verres ou dans des coupes. Fouettez la crème fraîche très froide en chantilly avec le reste d'édulcorant, puis répartissez-la par-dessus la mousse aux fruits dans les verres ou les coupes. Décorez chaque coupe ou verre de quelques fruits entiers. Gardez au frais jusqu'au moment de servir