

RECETTES DU MOIS DE AVRIL

Soupe au chou vert frisé

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 chou vert
- 1 gros oignon
- 250 g de tomate pelée
- Curry
- Persil
- C leri
- Sel
- Poivre

Préparation

Rincez bien tous les légumes, pelez-les et coupez-les en petits d s. Mettez tous les légumes et les autres ingrédients dans une casserole d'eau .Portez à ébullition, et laissez cuire 25 min environ. Mixez jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Servir aussitôt.

Chili Sin Carne végétarien

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 carottes
- 250 g de champignons de Paris
- 2  chalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 boîte de Maïs
- 1 boîte d'haricots rouges (500 g)
- 1 boîte de tomates pelées (250 g)
- Epices : curry et piment doux (ou mélange spécial chili)
- Sel
- Poivre

Préparation

Epluchez et coupez les échalotes et les carottes. Faites-les revenir dans une casserole 10 minutes avec un filet d'huile d'olive. Baissez à feu moyen et couvrez. Lavez et coupez les champignons. Ajoutez-les dans la casserole. Faites cuire 5 à 10 minutes en remuant régulièrement. Egouttez et rincez le maïs et les haricots rouges. Une fois les carottes tendres et les champignons cuits, ajoutez le maïs, les haricots et les épices dans la casserole. Salez et poivrez. Remuez bien et laissez imprégner quelques minutes. Ajoutez les tomates pelées en les écrasant. Laissez mijoter 10 minutes en remuant régulièrement. Servez bien chaud avec du riz de préférence !

Fonds d'artichauts dorés au fromage de chèvre

Ingrédients pour 2 personnes :

- 8 fonds d'artichauts
- 4 fromages de chèvre ronds
- Ciboulette
- 1 citron

Préparation

Préchauffer le four en mode grill. Récupérer le fond des artichauts. Les arroser avec le jus d'1/2 citron avant de les faire cuire 30 minutes dans une eau bouillante et salée. Ciseler la ciboulette et couper les morceaux de chèvre dans le sens de la largeur. Positionner les fonds d'artichauts cuits sur une plaque du four recouverte d'une feuille d'aluminium. Disposer un morceau de fromage sur chaque artichaut et parsemer de ciboulette. Enfourner et faire gratiner.

Salade pamplemousse avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pamplemousses
- 2 avocats
- Le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, Poivre

Préparation

Peler à vif les pamplemousses et détailler les quartiers. Presser le reste. Couper en tranche les quartiers de pamplemousse. Presser le jus du citron. Verser le jus de citron et l'huile d'olive sur les tranches de pamplemousse. Peler et couper les avocats en tranches et les ajouter aux tranches de pamplemousse.

Asperges mayonnaise petits-suisse

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g d'asperges blanches
- 2 jaunes d'oeufs crus
- 3 petits suisses
- 15 cl d'huile
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 cuillère à soupe de cerfeuil haché

Préparation

Faites cuire les asperges pelées 20 minutes dans de l'eau bouillante salée .Dans un bol, écrasez les jaunes d'oeufs crus avec les petits-suisse, assaisonnez de sel et de poivre Fouettez en versant l'huile en un mince filet comme pour une mayonnaise La sauce est terminée lorsqu'elle est bien prise et compacte. Ajoutez le jus de citron et le cerfeuil haché. Servez les asperges avec la sauce à part.

Poulet aux aubergines

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 poulet ou 1 kg de viande de poulet
- 1 kg d'aubergines
- 2 cuillères à soupe d'oignons rissolés
- Un peu de jus de citron
- 4 tomates

Préparation

Faites rissoler la viande ou le poulet dans un peu d'huile, puis ajoutez 2 ou 3 verres d'eau, laissez cuire. Une fois la viande ou le poulet cuit, ajoutez l'oignon. Épluchez les aubergines, coupez en tranches et faites frire. Ajoutez ces tranches d'aubergines sur le poulet ou la viande, le jus de citron, le sel et le poivre et laissez frémir sur feu doux. Attention à ce que les aubergines ne cuisent pas longtemps et ne soient pas noircies et écrasées. Faites frire les tomates en lamelles et incorporez au tagine, laissez frémir peu de temps (1 à 2 minutes).

Charlotte de courgettes au fromage frais et au coulis de poivrons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 courgettes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de menthe
- 3 tranches de saumon fumé
- 150 g de chèvre frais
- 75 g de carré frais
- 1 poivron rouge
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche light
- 10 cl d'huile d'olive,
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Préparation

Lavez les légumes. Découpez en fines tranches les courgettes. Versez un filet d'huile d'olive dans une poêle et faites revenir les courgettes. Etalez du film alimentaire transparent au fond de 4 ramequins puis déposez des tranches de courgettes. Pelez et hachez les gousses d'ail et l'oignon. Mélangez et malaxez les différents fromages, à l'aide d'une fourchette, avec une cuillère à soupe de crème fraîche. Coupez le saumon en fines lamelles et ciselez la menthe. Ajoutez l'oignon, l'ail, la menthe, le saumon dans les différents ramequins. Rajoutez des tranches de courgettes par dessus puis recouvrez le tout de film alimentaire. Déposez les ramequins au réfrigérateur pendant 8h. Pour le coulis de poivrons, préchauffez le four en position grill. Epépinez les poivrons et déposez-les sur le grill pendant 25 min. Une fois refroidis, enlevez la peau des poivrons. Dans un mixeur, ajoutez les poivrons et le reste de crème fraîche puis mixez le tout. Salez, poivrez puis passez le coulis de poivrons au chinois. Démoulez les charlotte de courgettes et servez-les avec le coulis de poivrons.

Verrine au chocolat et mousse de yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tablette de chocolat noir
- 6 blancs d'œufs
- 2 yaourts à la grecque
- 20 cl de crème liquide
- 20 g de sucre semoule (20+20)

Préparation

Cassez et faites fondre le chocolat au bain-marie. Montez les blancs en neige et ajoutez le chocolat et 20 g de sucre. Versez la mousse au chocolat dans les verrines. Réservez au frais. Fouettez la crème en chantilly. Ajoutez les 20 g de sucre restant puis incorporez délicatement le yaourt. Compléter les verrines avec la mousse yaourt (vous pouvez utiliser une poche à douille pour la présentation). Laisser ensuite reposer au réfrigérateur pendant 30 min. Décorez de copeaux de chocolat.