

RECETTES DU MOIS D AVRIL

Soupe de courgettes au gingembre

Ingrédients pour 6 personnes:

- 900 g de courgettes
- 1 cuillerée à soupe de gros sel
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive extra-vierge
- 1 petit oignon
- 4 ciboules
- 3 petites échalotes
- 5 cm de racine de gingembre
- 1 litre de bouillon de volaille
- 2 cuillerées à soupe de crème fraîche (light)
- sel
- poivre blanc du moulin
- quelques brins de ciboulette.

Préparation

Parer et tailler les courgettes en bâtonnets, les mettre dans une passoire émaillée, ajouter le gros sel et mélanger. Laisser égoutter 45 minutes. Rincer, envelopper dans un linge et serrer celui-ci pour exprimer le maximum d'eau. Réserver. Éplucher et hacher séparément finement l'oignon et les échalotes, ciseler les ciboules. Éplucher et hacher le gingembre. Faire chauffer l'huile d'olive dans une grande sauteuse. Y faire suer l'oignon, les ciboules, les échalotes et le gingembre sur feu doux pendant environ 5 minutes sans coloration. Ajouter les courgettes, bien mélanger. Porter à ébullition le bouillon de volaille. Le verser dans la sauteuse, retirer du feu. À l'aide d'une louche, par petites quantités, verser ce mélange dans le bol d'un mixeur et le réduire en crème lisse. Verser le tout dans un grand saladier puis le placer dans de l'eau glacée pour accélérer le refroidissement. Lorsque la soupe est presque entièrement refroidie, incorporer doucement la crème. Rectifier l'assaisonnement. Conserver la soupe au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemer de ciboulette ciselée.

Asperges à la vapeur et vinaigrette d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg d'asperges vertes
 - 1 orange
 - 1 citron vert
 - huile d'olive
 - sauce pimentée
 - 80 g de parmesan en morceau
 - sel, poivre
-

Préparation

Lavez les asperges, coupez le pied et placez-les dans le panier de la cocotte pour une cuisson à la vapeur de 10 min. Égouttez-les dans une passoire puis épongez-les délicatement, sans casser la tête si possible. Coupez ou râpez le parmesan en fins copeaux. Lavez le citron et l'orange puis pressez leur jus. Mélangez les jus avec 1 c. à soupe d'huile. Salez et poivrez selon votre goût et ajoutez quelques gouttes de sauce pimentée. Mélangez. Parsemez les asperges tièdes de parmesan et arrosez-les de vinaigrette d'agrumes. Servez aussitôt avec des tomates cerises et décorez les assiettes avec quelques feuilles de roquette et de mâche mélangées.

Salade printanière de quinoa rouge aux asperges

Ingrédients pour 4 personnes :

- 120-150 g de quinoa rouge
- 1-2 avocat(s)
- 1 botte d'asperges
- 120 g de haricots verts
- 10 radis roses

Pour la vinaigrette :

- 1 c. à soupe de moutarde
- persil
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel
- poivre
- huile d'olive

Préparation

Rincez bien le quinoa et faites-le cuire selon les instructions du paquet. Épluchez l'avocat et coupez-le en dés. Ensuite, lavez vos asperges et faites-les cuire à la vapeur. Supprimez les feuilles de vos radis et coupez-les en morceaux. Passez ensuite à la préparation de la vinaigrette Dans un bol, mettez le sel, le persil, l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde. Mélangez bien le tout et ajoutez l'ail pressé tout à la fin. Dans le saladier, versez le quinoa, l'avocat, les haricots verts et les radis. Avant de servir, complétez votre salade de printemps en y ajoutant les asperges déjà cuites.

Poisson au citron vert et sauce fenouil

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poisson de 2 kg à chair blanche (loup, dorade ou lieu noir)
 - 1 kg de citrons verts
 - 500 g de citrons jaunes
 - 2 kg de fenouil
 - 2 gousses d'ail
 - 1 petite feuille de laurier
 - 1 pincée de cumin
 - 1 verre à thé d'huile d'olive
 - sel fin, 1 c à c de poivre
-

Préparation

Lavez le poisson, égouttez-le et réservez-le. Préparez la marinade avec une partie du jus des citrons verts et jaunes (gardez-en un peu) et de l'huile d'olive (gardez-en un peu), le cumin, le poivre et le sel. Bien mélanger. Avec la moitié de cette préparation, enduisez soigneusement le poisson à l'extérieur et à l'intérieur, et laissez-le mariner pendant 1 ou 2 heures. Par ailleurs, dans une grande marmite, faites cuire les fenouils lavés et coupés en deux avec le reste de la marinade, les gousses d'ail écrasées, la feuille de laurier et 1/2 verre d'eau. Laissez cuire à feu très doux à couvert. Au bout de 15 min. enveloppez le poisson dans ce drap de fenouil. Ajoutez le reste d'huile d'olive et du jus de citron, bien couvrir la marmite et laissez cuire à l'étouffée à feu doux, sans ouvrir pendant 15 min. Vérifiez ensuite la cuisson du poisson. Lorsqu'il est cuit, retirez du feu et servez dans un plat long, en déposant le poisson sur une partie du fenouil. Couvrez avec l'autre partie. Peut se manger tiède.

Risotto aux légumes de printemps

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de riz carnaroli ou arborio
- 3 tablettes de bouillon de poule
- 500 g de petits pois non écosés
- 12 asperges vertes
- 3 petites courgettes
- 6 petits artichauts poivrades
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 côtes de céleri
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 1 poireau
- 2 tomates
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de basilic
- 1 branche de persil
- 60 g de parmesan râpé (facultatif)
- 15 cl de vin blanc sec
- sel et poivre du moulin

Préparation

Ecossez les petits pois, gardez les cosses et lavez-les. Pelez les asperges (gardez les épluchures), coupez-les assez courtes et réservez-les. Préparez le bouillon en diluant les tablettes dans 1,5 l d'eau très chaude. Ajoutez les cosses de petits pois, les épluchures d'asperge, un oignon, une carotte, une côte de céleri, le poireau, le laurier.

Faites cuire 20 min. Filtrez le bouillon obtenu. Faites cuire les artichauts effeuillés coupés en quatre et citronnés dans un peu d'huile pendant 5 min. Lavez et égouttez les épinards. Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Dans une sauteuse à fond épais, faites revenir à l'huile d'olive le reste des légumes émincés (carotte, céleri, oignon). Dès qu'ils commencent à dorer, ajoutez le riz, remuez quelques instants puis mouillez avec le vin, laissez s'évaporer. Versez le bouillon filtré, ajoutez les petits pois, les pointes d'asperges et les courgettes coupées en morceaux. Laissez cuire à petits bouillons et à couvert 16 à 18 min. Trois min avant la fin de la cuisson ; ajoutez les artichauts, les épinards, les tomates, le persil et le basilic hachés. Rectifiez l'assaisonnement, saupoudrez de parmesan et mélangez à nouveau. Servez aussitôt (le risotto doit être encore un peu liquide).

Paupiettes de veau aux fèves,aux champignons et aux artichauts

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 fines escalopes de veau
- 250 g de champignons de Paris
- 6 artichauts violets
- 750 g de fèves fraîches
- 2 gousses d'ail
- 1 grosse tomate
- 3 crèmes de gruyère (Vache qui rit)
- 1 citron
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet de basilic
- sel et poivre

Préparation

Retirez les premières feuilles des artichauts, coupez-les en quatre et faites-les blanchir 5 min à l'eau bouillante salée et citronnée. Ecossez les fèves et hachez les champignons. Mettez à revenir les champignons, l'ail haché et la moitié du basilic ciselé avec l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez le fromage. Répartissez la farce au centre des escalopes, roulez et ficelez-les. Faites dorer les paupiettes à l'huile dans une cocotte sur feu doux. Ajoutez la tomate pelée et épépinée, les artichauts, les fèves, un demi-verre d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter 30 min à couvert. Avant de servir, ajoutez le reste de basilic ciselé.

Mousse légère au coulis de mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de petits suisses à 20 % (ou du fromage blanc)
- 2 cuillères à soupe d'édulcorant
- 2 blancs d'oeuf
- 1 cuillère à café d'extrait de vanille
- 1 grosse mangue
- le jus d'1/2 citron
- 1 kiwi pour décorer

Préparation

Montez les blancs d'oeufs en neige bien ferme. Battez les petits suisses avec la vanille et l'édulcorant. Ajoutez les blancs en neige, mélangez délicatement. Réservez au frais. Epluchez la mangue et coupez-la en morceaux. Mettez-les dans le bol du blender avec le jus de citron, mixez jusqu'à obtention d'un coulis homogène. Si c'est nécessaire vous pouvez ajouter un peu d'édulcorant. Dans 4 verrines, disposez la mousse aux petits suisses jusqu'aux deux tiers. Versez dessus le coulis de mangue. Décorez avec une rondelle de kiwi. Servez bien frais.
