

## **RECETTES DU MOIS DE MAI**

### **Soupe légère de céleri branche**

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 1 Petit pied de céleri-branche
- 2 Oignons pelés
- 2 gousses Ail pelées
- 2 cuil. à soupe Huile de colza
- 25 cl Crème de soja
- 6 Brins de ciboulette pour le décor
- Sel, Poivre

#### **Préparation**

Pour éliminer les fils, pelez les branches de céleri avec un couteau économe. Après les avoir rincées, émincez-les finement, ainsi que les oignons et les gousses d'ail. Réservez quelques rondelles de céleri pour le décor. Faites chauffer doucement l'huile dans une sauteuse. Ajoutez tous les légumes et laissez-les cuire sans colorer pendant 10 min, en mélangeant souvent. Versez 50 cl d'eau, salez et poivrez, puis laissez mijoter à couvert pendant 30 min. Mixez la soupe, transvasez-la dans une casserole, posez celle-ci sur feu doux et ajoutez la crème de soja. Mélangez et goûtez pour rectifier l'assaisonnement. Au moment de servir, répartissez cette soupe légère dans de petits bols. Ajoutez la ciboulette ciselée et les rondelles de céleri réservées.

### **Salade de Panais cru**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 petits panais
- 50 g de pousses de salades mélangées
- 2 cuillère(s) à soupe de pignons
- 30 g de parmesan (facultatif)
- 2 cuillère(s) à soupe de câpres au vinaigre
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillère(s) à soupe de jus de citron
- sel, poivre

#### **Préparation**

Pelez les panais et râpez-les sur une râpe à gros trous ou dans un robot. Arrosez-les de jus de citron et mélangez bien afin qu'ils ne s'oxydent pas. Rincez les pousses de salades et essorez-les. Faites blondir les pignons dans une poêle sèche. Coupez le parmesan en petits copeaux. Mettez les panais et les pousses de salades dans un saladier, salez légèrement et arrosez d'huile d'olive. Mélangez bien. Dressez la salade dans quatre bols ou assiettes creuses et parsemez de câpres, de copeaux de parmesan et de pignons. Poivrez et mélangez au moment de déguster.

## **Filets de sole au bouillon parfumé**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 8 filets de sole
- 8 petits navets nouveaux avec leurs fanes
- 4 petites carottes nouvelles avec leurs fanes
- 1 petit fenouil
- 4 étoiles de badiane
- 1 brin de thym
- 1 feuille de laurier
- 2 cm de gingembre
- 2 oignons nouveaux
- 8 fleurettes de chou romanesco
- 150 g de pois gourmands
- poivre timut

### **Préparation**

Faites mijoter 1,5 l d'eau avec une pincée de gros sel, les fanes (lavées) de navets et de carottes, les extrémités du fenouil, les étoiles de badiane, le thym, le laurier, le gingembre pelé et émincé, et les bulbes des oignons nouveaux (conservez le vert pour servir) à couvert pendant 1h. Pelez ou lavez les légumes, puis coupez-les en quatre dans la longueur. Filtrez le bouillon, reversez-le dans la casserole avec les carottes, les navets, le chou, les pois gourmands et le fenouil, laissez cuire 7 mn à feu doux. Ajoutez-y les filets de sole enroulés et tenus par une pique en bois. Laissez frémir 3 mn, arrêtez la cuisson, puis couvrez. Laissez reposer 5 mn. Servez les légumes avec 2 filets de sole par personne, arrosez de bouillon et parsemez de vert d'oignon finement ciselé. Salez et poivrez selon votre goût.

## **Tomates farcies au taboulé de quinoa**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 150 g de quinoa
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 1 citron confit
- 1 oignon rouge
- Fleur de sel
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique
- 6 tomates moyennes de couleurs variées (green zebra, coeur-de-boeuf ananas noire de Crimée)
- 1 botte de basilic
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel fin

### **Préparation**

Rincez le quinoa dans une passoire fine. Versez-le dans une casserole et ajoutez 1,5 à 2 fois son volume d'eau. Portez à ébullition, baissez le feu et laissez cuire 10 mn. Ôtez du feu et laissez gonfler 5 mn. Laissez refroidir. Rincez et taillez les poivrons en petits dés. Coupez le citron confit et l'oignon rouge en petits dés. Assaisonnez le tout à la fleur de sel, à l'huile d'olive et au vinaigre balsamique. Ajoutez le quinoa refroidi. Rincez les tomates et incisez-en la peau en croix pour faciliter l'épluchage.

Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, plongez-y les tomates 10 secondes, puis mettez-les dans de l'eau glacée pour retirer la peau plus facilement. Coupez le haut des tomates et évidez-les à l'aide d'une cuillère parisienne en prenant soin de ne pas les casser. Assaisonnez au sel fin et retournez-les sur un plat afin d'enlever l'excès d'eau. Remplissez les tomates de taboulé de quinoa, disposez-les dans un plat avec de belles feuilles de basilic.

### **Spaghettis black & white aux coquillages**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 100 g de spaghettis à l'encre
- 100 g de spaghettis nature
- 1 kg de coque
- 1 kg de moules
- 2 échalotes
- 200g de pousses d'épinards
- 6 brins d'Estragon
- 1 brin de Thym
- 1 gousse d'Ail
- 5 cl de vin blanc
- 3 cà s d'huile d'olive
- Gros sel et poivre

#### **Préparation**

Rincez les coques dans plusieurs eaux en les entrechoquant pour éliminer le sable. Mettez-les bien mouillées avec le thym dans une large sauteuse. Couvrez. Laissez-les ouvrir 3 à 4 min puis retirez-les avec l'écumoire. Filtrez et réservez le jus. Chauffez un filet d'huile dans la sauteuse essuyée. Faites-y fondre les échalotes ciselées 2 min. Versez le vin. Laissez-le s'évaporer 2 min avant d'ajouter les moules rincées. Poivrez au moulin. Couvrez. Faites-les ouvrir 3 min environ. Retirez-les. Filtrez le jus. Allongez-le de celui des coques. Chauffez à nouveau un filet d'huile dans la sauteuse essuyée. Faites-y revenir l'ail haché et les pousses d'épinards 1 min. Versez dans le bol du robot. Ajoutez les feuilles d'estragon. Versez le jus des coquillages et mixez pour obtenir une sauce liquide. Versez-la dans la sauteuse et gardez au chaud. Faites cuire les spaghettis al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez et ajoutez-les avec les coques et les moules décoquillées dans la sauteuse. Mélangez rapidement et terminez par un filet d'huile d'olive.

---

### **Escalopines de veau au chèvre (à la tomate et au romarin)**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 escalopes de veau très fines de 130g /chacune
- 1 fromage de chèvre en buchette
- 2 tomates de taille moyenne
- 2 branches de romarin
- 4 cà s d'huile d'olive
- Sel et poivre

## **Préparation**

Préchauffer le four à 180° C (thermostat 6). Couper les escalopes en deux, le chèvre en 8 tranches assez épaisses et chaque tomate en 4 tranches épaisses puis effeuiller le romarin. Disposer les demi-escalopes dans un grand plat à four puis, poser sur chacune d'elles une tranche de tomate et une autre de chèvre. Saler, poivrer, arroser d'huile d'olive, saupoudrer de romarin et cuire 7 à 10 minutes au four jusqu'à ce que la viande soit moelleuse et le chèvre légèrement fondant. Servir les escalopines de veau arrosées du jus de cuisson

## **Mouse au chocolat sans sucre**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 200g de chocolat noir à 75 %
- 6 oeufs

## **Préparation**

Faites fondre le chocolat coupé en morceaux au bain-marie, puis laissez-le tiédir. Battez les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige ferme. Incorporez le chocolat aux jaunes, puis ajoutez les blancs montés en neige en mélangeant délicatement de haut en bas pour ne pas les casser. Placez au réfrigérateur au moins 2 h avant de servir.