

## **RECETTES DU MOIS DE MARS**

### **Soupe de cresson aux herbes et mascarpone**

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

- 2 bottes de cresson bien lavées
- 1 échalote
- 20 feuilles de persil plat
- 10 feuilles de basilic
- 4 càs de mascarpone
- Noix de muscade
- Huile d'olive
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Couper le cresson en enlevant les tiges plus coriaces de la base (au niveau du fil qui le tient). Dans une casserole, faire revenir l'échalote ciselée avec 3 cs d'huile d'olive. Ajouter le cresson puis le double de volume d'eau, saler légèrement et cuire à couvert pendant une dizaine de minutes. Passer au mixeur en ajoutant les herbes, une pincée de noix de muscade et le mascarpone. Saler, poivrer et servir chaud ou frais.

### **Salade de chèvre frais, fèves et fenouil au poivre de Setchouan**

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

- 4 petites faisselles de fromage de chèvre frais (type Rians)
- 2 cœurs de bulbes de fenouil
- 100 g de fèves fraîches pelées
- 10 cl d'huile d'olive fruitée
- 1 cuil. à soupe de poivre de Setchouan
- 1 pincée de sel

#### **Préparation**

Egouttez les faisselles au moins 30 min. Renversez-les ensuite sur 4 assiettes de service et parsemez du poivre de Setchouan grossièrement moulu. Salez légèrement et arrosez les faisselles de la moitié de l'huile. Emincez le fenouil en très fines lamelles sur une râpe fine. Plongez-les 5 min dans une jatte emplie d'eau très froide puis égouttez-les. Entourez les fromages de fenouil et de fèves, arrosez-les du reste d'huile, salez et servez avec des tranches chaudes de pain grillé.

## Asperges et poireaux baguettes sauce gribiche

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

- 12 asperges vertes fines
- 12 blancs de poireaux baguettes
- 2 œufs
- 1 botte d'herbes mélangées (estragon, persil plat, cerfeuil, ciboulette)
- 1 cuil. à café de câpres
- 3 petits cornichons
- 1 cuil. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 10 cl d'huile d'olive
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin
- sel, poivre

### **Préparation**

Faites durcir les œufs dans une casserole d'eau bouillante salée (le sel facilite "l'écalage") 10 min, égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide. Éliminez un peu de la base des asperges. Lavez soigneusement les poireaux, rincez les asperges. Écalez les œufs, coupez-les en deux, réservez un jaune et hachez l'autre avec les blancs. Ciselez toutes les herbes. Coupez les cornichons en tout petits dés. Dans une jatte, mélangez la moutarde et le vinaigre. Salez, poivrez, versez ensuite l'huile d'olive en fouettant. Ajoutez la moitié des herbes, les câpres, les cornichons et les œufs hachés. Mélangez et réservez. Faites cuire les asperges et les poireaux une dizaine de minutes à la vapeur, ils doivent rester un peu croquants. Disposez les poireaux et les asperges tièdes dans un plat, parsemez-les du reste des herbes ciselées et du dernier jaune d'œuf émietté. Servez avec la sauce.

## Lotte au curry et lait de coco

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

- 1 kg de queue de lotte
- 1 c. à soupe + 1 c. à café de curry en poudre
- 2 citrons verts
- 20 g de beurre
- 1 pointe de couteau de graines de cumin
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- 20 cl de lait de coco
- quelques brins de coriandre
- sel, poivre du moulin

### **Préparation**

Coupez la lotte en cubes et mettez-la dans un plat creux saupoudrée d'une cuillerée à soupe de curry. Arrosez du jus d'un seul citron vert et laissez mariner 1 heure au frais. Mettez le beurre dans une cocotte et faites dorer, sur toutes leurs faces, les cubes de lotte égouttés. Ajoutez les graines de cumin en remuant, laissez cuire 10 min à découvert puis ajoutez la crème et le reste du curry. Mélangez avec une cuillère en bois, salez, poivrez puis versez le lait de coco. Prélevez les zestes du deuxième citron, pressez le jus dans un bol. Versez-les dans la cocotte et laissez mijoter à feu doux 5 min. Au moment de servir, ajoutez le jus de citron puis la coriandre ciselée.

## Blanquette aux deux poissons et aux moules

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

- 600 g de dos de cabillaud
- 600 g de filet de saumon sans peau
- 2 kg de moules de bouchot
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 échalote
- 15 cl de vin blanc sec
- 1 cuillère à soupe de fumet de poisson
- 1 pincée de safran en filaments
- 1 jaune d'œuf
- le jus d'un citron
- 40 g de beurre
- 15 cl de crème liquide
- 20 g de farine
- 1 bouquet garni
- sel et poivre

### **Préparation :**

Coupez les poissons en gros dés. Grattez les moules, brassez-les plusieurs fois dans de l'eau froide, égouttez-les. Pelez la carotte, l'oignon, l'échalote. Émincez-les au couteau et mettez-les dans un faitout avec le bouquet garni et les moules. Versez le vin blanc, couvrez et portez sur feu moyen environ 10 min en remuant (toutes les moules doivent être ouvertes). Égouttez les moules, filtrez le jus de cuisson. Décoquillez les moules, réservez. Reversez le jus filtré dans le faitout, ajoutez le fumet et portez à ébullition 2 à 3 min pour que le bouillon se concentre. Dans une poêle, faites cuire les dés de poisson à feu doux 5 min. Dans une sauteuse, faites fondre le reste de beurre. Jetez-y la farine et remuez vivement pour faire un roux. Versez le fumet et remuez sur feu doux pour obtenir une sauce lisse un peu épaisse. Ajoutez sel, poivre et safran. Dans un bol, battez la crème, le jaune d'œuf et le jus de citron, ajoutez-les dans la sauteuse avec les poissons et les moules. Laissez réchauffer à feu très doux 5 min. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud dans un plat creux.

## Linguine au pesto de pistaches, fèves et radis

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

- 400g de fèves écosées
- 8 beaux radis roses
- 1 botte de persil plat
- 2 gousses d'ail
- 70g de parmesan râpé
- 500g de linguine
- 1 poignée de pistaches nature
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

## Préparation

Plongez les fèves dans une grande casserole d'eau bouillante salée pendant 5 à 6 min. Égouttez-les et rafraîchissez-les à l'eau glacée. Pelez-les si vous le souhaitez. Lavez et effeuillez le persil. Placez-le dans le petit bol d'un mixeur ou dans un hachoir à herbes avec les pistaches. Pelez, dégermez et écrasez l'ail au presse-ail et ajoutez-le. Mixez le tout en incorporant l'huile d'olive. Réservez ce pesto. Portez à ébullition une marmite d'eau bouillante et plongez-y les pâtes. Faites-les cuire al dente en suivant les indications de l'emballage. Lavez les radis et tranchez-les en fines rondelles à la mandoline pour obtenir des pétales.

Égouttez les pâtes et remettez-les dans la marmite avec le pesto, mélangez bien pour les enrober uniformément. Servez les linguines au pesto dans de grandes assiettes creuses. Garnissez de fèves et de pétales de radis, donnez un tour de moulin à poivre, parsemez d'un peu de parmesan et proposez le complément à part.

## Rôti de veau en cocotte printanière de légumes

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 rôti de noix pâtissière de veau de lait (1 kg)
- 8 carottes nouvelles
- 10 oignons frais
- 8 asperges blanches ou vertes
- 1 orange bio
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 cuil. à soupe d'huile
- 2 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 1 échalote
- 1 tablette de bouillon de poule dégraissé
- 1 cuil. de fond de veau en poudre
- sel
- poivre

## Préparation

Préchauffez le four à 150° (th 5). Dans une cocotte, faites chauffer l'huile. Faites-y colorer le rôti de tous côtés. Salez et poivrez-le. Ajoutez l'ail en "chemise" (avec la peau) et le thym. Couvrez et enfournez pour 1 h 20. Pendant ce temps, pelez les carottes (laissez un peu de fanes), les oignons et les asperges. Dans une sauteuse, mettez les légumes, 25 cl d'eau chaude et la tablette de bouillon. Couvrez et laissez sur feu doux environ 15 min, jusqu'à ce que le jus enrobe les légumes. Prélevez le zeste de l'orange et coupez-le en fines lanières. Faites-les blanchir 3 fois 1 min dans de l'eau bouillante. Pelez et émincez l'échalote, faites-la fondre 2 min dans une poêle avec de l'huile d'olive. Versez le vin et le fond de veau. Laissez réduire des 3/4 puis filtrez. Versez ce jus dans la cocotte et ajoutez les zestes d'orange. Disposez le rôti et les légumes sur un plat de service et accompagnez de la sauce en saucière.

## Bounty sans sucre

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

- 150g de chocolat noir sans sucre
- 100g de noix de coco en poudre
- 100g de lait concentré non sucré
- 30g de sucre de coco

### **Préparation**

La veille, versez dans une casserole 100 g de lait et le sucre de coco sur feu doux, juste pour faire dissoudre le sucre. Laissez refroidir. Dans un saladier, versez les 100 g restants de lait concentré, la noix de coco en poudre, puis le mélange lait-sucre de coco. Mélangez rapidement à l'aide d'une Maryse, puis formez une boule. Étalez le mélange sur 3 cm d'épaisseur. Recouvrez au contact et placez le tout au frais pour la nuit. Le jour même, sortez la pâte du réfrigérateur, détaillez-la en rectangles et placez-les 20 minutes au congélateur. Pendant ce temps, hachez le chocolat et faites-le fondre au bain-marie. Sortez les rectangles d'appareil à la noix de coco et trempez-les dans le chocolat noir. Pour l'illusion parfaite, à l'aide d'une fourchette reproduisez les petites entailles du véritable Bounty®. Placez au frais le temps que le chocolat fige.