

## **RECETTES DU MOIS D AVRIL**

### **Bouillon d'asperges blanches aux radis**

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

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

### **Salade de poulet à l'avocat et à la roquette**

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

- 75 cl bouillon de volaille
- 400 g blanc de poulet
- 100 g roquette
- 1 botte de radis
- 1 avocat
- 1 jus de citron
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Portez le bouillon de volaille à ébullition dans une casserole, plongez-y le poulet, faites-le cuire, 20 mn, à petits frémissements, ôtez la casserole du feu et laissez le poulet refroidir dans le bouillon. Nettoyez la roquette et les radis. Coupez ceux-ci en deux ou en quatre selon la taille. Coupez l'avocat en deux, dénoyotez-le, prélevez la chair à l'aide d'une grande cuiller, coupez-la en tranches et aspergez-la aussitôt de 2 c à s de jus de citron vert. Dans un bol, mélangez le reste du jus de citron vert avec l'huile d'olive, du sel et du poivre. Egouttez le poulet et coupez-le en tranches. Répartissez la roquette et les radis sur les assiettes, ajoutez le poulet et l'avocat, nappez de vinaigrette et servez, à température ambiante.

## **Poêlée de légumes nouveaux**

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

- 4 artichauts poivrade
- 1 citron jaune bio
- 150g de mini-courgettes
- 150g de mini-poireaux
- 150g de mini-carottes multicolores
- 100g de pois gourmands
- 150g de fèves fraîches pelées
- 1 gousse d'ail
- 4 càs d'huile d'olive
- 30g de pignons de pin
- 2càs de vinaigre balsamique
- 6 brins de fines herbes (cerfeuil, persil plat, basilic...)

### **Préparation**

Pressez le citron. Cassez les tiges des artichauts, éliminez les premières feuilles. Avec la pointe d'un couteau, retirez la partie verte de la base. Coupez les artichauts en deux dans la longueur, ôtez le foin et arrosez-les d'un trait de jus de citron. Faites-les cuire 3 mn dans une casserole d'eau bouillante salée additionnée du reste du jus de citron. Laissez tiédir. Lavez les courgettes et les poireaux et coupez-les en deux dans la longueur. Brossez les carottes et rincez-les. Rincez les pois gourmands. Pelez et hachez finement l'ail. Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle et faites revenir les artichauts, les carottes et les poireaux pendant 8 mn. Ajoutez les courgettes, les pois gourmands, les fèves, l'ail et poursuivez la cuisson pendant 5 mn. Salez et poivrez. Faites dorer les pignons de pin pendant 5 mn dans une poêle antiadhésive. Arrosez la poêlée de légumes de vinaigre balsamique, parsemez de pignons grillés et servez avec les fines herbes hachées.

## **Pappardelle aux asperges et aux crevettes**

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

- 320 g de pappardelles fraîches
- 200 g de crevettes fraîches décortiquées
- 400 g d'asperges vertes
- 2 càc de ciboulette ciselée
- 1 oignon blanc
- 20 cl de crème fraîche liquide light
- 10 cl de vin blanc
- Sel, poivre

## Préparation

Pelez les extrémités sèches des asperges, blanchissez-les dans un grand volume d'eau bouillante. Gardez les pointes sur environ 3 cm, coupez le reste en tronçons. Mixez finement la moitié des tronçons d'asperge jusqu'à obtenir un jus assez liquide, ajoutez un peu d'eau de cuisson si nécessaire. Dans une poêle, faites suer l'oignon haché. Déglacez avec le vin blanc. Ajoutez les crevettes crues. Laissez cuire quelques minutes, ajoutez les tronçons d'asperges restants et le jus. Retirez de la poêle, ajoutez la crème liquide. Salez, poivrez, couvrez et réservez au chaud. Faites cuire les pappardelles, égouttez-les bien, mélangez-les à la sauce. Ajoutez les crevettes et les pointes d'asperges.

## 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.

## **Wok de bœuf chinois aux trois poivrons**

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

- 400 g de viande de boeuf
- 2 oignons
- 6 poivrons (un jaune, un vert, un rouge)
- 20 cl d'eau
- 4 cuillères à soupe de sauce soja
- 2 cuillère à soupe de fécule de maïs
- ail
- sel, poivre
- huile d'olive

### **Préparation**

Lavez, épépinez et coupez les poivrons en fines lanières. Hachez l'oignon et saisissez-le dans un wok chauffé avec un peu d'huile, puis ajoutez les lanières de poivron. Déglacez avec l'eau, assaisonnez et laissez cuire 10 minutes à feu moyen. Lorsque les poivrons sont compotés, réservez-les en gardant tout le jus. Incorporez ce jus à la fécule de maïs et la sauce soja. Faites à nouveau chauffer le wok avec un peu d'huile et saisissez la viande à feu très vif. Laissez cuire quelques minutes puis versez le jus des poivrons. Montez à ébullition, puis ajoutez les poivrons dans le wok. Mélangez bien et servez aussitôt.

## **Salade de fraises au basilic et citron**

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

- 500 g de fraises gariguettes
- 1 càs de sucre
- 1 citron jaune
- 1 branche de basilic

### **Préparation**

Lavez les fraises, équeutez-les puis coupez-les en 2. Pressez le jus de votre citron. Effeuillez le basilic. Conservez quelques petites feuilles pour la décoration. Émincez le reste des feuilles. Dans un saladier, mélangez les fraises avec le jus de citron, le sucre et le basilic émincé. Répartissez vos fraises dans des verres. Décorez de quelques petites feuilles de basilic.

### **Astuce :**

Vous pouvez remplacer le basilic par de la menthe.