

## **RECETTES DU MOIS D AVRIL**

### **Soupe de légumes printaniers**

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

- 2 gros poireaux
- 1 courgette
- 80 g de haricots princesse
- 80g de jeunes pousses d'épinards
- 80g de cresson
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon de légumes
- 4 càs de pesto

#### **Préparation**

Lavez les légumes et coupez-les en petits dés. Faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle à fond épais. Ajoutez les poireaux et l'ail et laissez mijoter 10 min sans colorer. Ajoutez le bouillon de légumes et diminuez le feu. Prolongez la cuisson de 10 min. Ajoutez la courgette et les haricots et laissez cuire 2 min. Enfin, ajoutez les épinards et le cresson. Servez la soupe dans des bols et garnissez d'1 c à s de pesto, de quelques feuilles de jeunes pousses d'épinards

### **Asperges vertes et sauce iodée au kiwi**

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

- 12 asperges vertes
- 1 kiwi
- 10 g d'algues wakamé
- 10 cl d'huile d'olive
- 25 g de vinaigrette relevée en moutarde
- 25 g de graines de sarrasin

#### **Préparation**

Lavez et épluchez les asperges pour ôter les parties dures, coupez le pied. Faites cuire les asperges dans une eau frémissante salée, 10 à 12 mn selon leur taille, vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Pelez et taillez le kiwi en petits cubes. Ajoutez les algues et l'huile d'olive, versez le tout dans la vinaigrette moutardée. Salez et poivrez.

Répartissez les asperges sur les assiettes, arrosez-les de vinaigrette au kiwi iodé, parsemez de graines de sarrasin.

## Salade au haddock coloré

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

- 300g de haddock
- 200g de champignons de Paris
- 200 g de tomate cerise
- 1 cœur de laitue
- 2 oranges
- 1 citron
- 1 citron vert
- 3 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

### **Préparation**

Plongez le haddock 5 min dans de l'eau frémissante. Egouttez, laissez tiédir et effeuillez le poisson. Coupez le bout terreux des champignons. Emincez-les finement et citronnez-les. Rincez la laitue et essorez-la. Rincez les tomates et coupez-les en deux. Pelez à vif les oranges et séparez les quartiers. Rincez le citron vert et coupez-le en fines rondelles. Rassemblez les légumes, les rondelles de citron et le poisson. Arrosez d'huile d'olive, de jus de citron. Salez et poivrez. Mélangez la salade délicatement. Répartissez dans les assiettes et servez sans attendre.

## Dorade farcie aux petits légumes citronnés

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

- 8 filets de dorades grises avec la peau
- 2 échalotes
- 2 carottes
- 2 navets boules d'or
- 1 poireau
- 1 beau citron
- 1 cuillère(s) à café de graines de fenouil
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

### **Préparation**

Pelez les échalotes et l'ail, ciselez-les. Pelez, lavez les légumes et coupez-les en brunoise. Dans une poêle, faites revenir les échalotes et l'ail 3 mn dans 2 c. à soupe d'huile bien chaude, puis ajoutez les légumes, les graines de fenouil, laissez cuire encore 7 mn à feu doux. Salez, poivrez au moulin et réservez. Préchauffez le four à 100°/th.3-4. Plongez vos brins de ciboulette 2 mn dans de l'eau bouillante afin de les assouplir. Puis réservez-les sur une feuille de papier absorbant. Ils serviront à ficeler les filets de dorade une fois garnis. Au pinceau, badigeonnez la peau des filets d'huile d'olive. Sur une plaque couverte de papier sulfurisé, déposez 4 filets côté peau au-dessous, salez et poivrez au moulin, et répartissez les légumes cuits sur toute la surface. Couvrez ensuite chaque portion d'un second filet côté chair vers l'intérieur. Ficelez ensuite à l'aide des brins de ciboulette. Arrosez généreusement avec le jus d'un citron. Enfourez 25 mn. Et dégustez.

## Pâtes rose ricotta épinards

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

- 300g de farfalles
- 2 betteraves
- 2 bonnes poignées d'épinards frais
- 4 càs de ricotta
- Graines de pavot
- Huile de citron
- Sel , poivre

### **Préparation**

Faire bouillir l'eau des pâtes, saler l'eau une fois bouillie, y jeter les pâtes. Pendant ce temps, couper la betterave en fines rondelles, bien garder le jus qui servira à "rosir" les farfalles. Quand celles-ci sont cuites, les égoutter et les rincer sous l'eau froide. Mélanger la betterave aux pâtes jusqu'à ce qu'elles deviennent bien roses. Verser un filet d'huile d'olive au citron, saler-poivrer selon le goût. Disposer la ricotta et les feuilles d'épinards coupées en lamelles, saupoudrer le tout de graines de pavot.

## Tajine de pintade aux légumes de printemps.

### **Ingrédients pour 8 personnes :**

- 1 bouquet d'artichauts violets (5)
- 1 citron
- 400 g de fèves écossées et pelées
- 1 botte d'asperges vertes (360 g)
- 1 kg de haricots plats
- 4 oignons nouveaux
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 4 cuisses et 4 suprêmes de pintade
- 1 citron confit
- 1 c. à s. de ras el-hanout
- 1 c. à c. de cumin ou cardamome
- 1 poignée d'olives
- quelques branches de persil ou de coriandre
- sel et poivre

### **Préparation**

Tournez les artichauts, coupez-les en 2 et citronnez-les. Blanchissez les fèves écossées 1 minute à l'eau bouillante salée et égouttez-les (inutile si vous prenez des surgelées). Rincez les asperges. Éboutez les haricots (d'un côté seulement). Préparez les oignons nouveaux et coupez-les en 2. Faites chauffer la moitié de l'huile d'olive dans une cocotte en fonte. Mettez à dorer les morceaux de pintade, salez, poivrez, puis retirez-les. Huilez la cocotte avec le restant d'huile, disposez le reste des ingrédients au fond de la cocotte : le citron confit haché, les épices, 1 à 2 verres d'eau, les légumes, remettez les morceaux de pintade par-dessus et laissez cuire à couvert 45 minutes. Ajoutez les olives 5 minutes avant la fin de cuisson, et l'herbette ciselée avant de servir.

## Glaces arc-en-ciel

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

- 80 g de framboises + quelques framboises
- 80 g de myrtilles + quelques myrtilles
- 1 kiwi
- 1/2 mangue
- 4 yaourts nature non sucrés
- 2 cuillères à café de saccharose

### **Préparation**

Commencez par préparer les fruits : lavez les framboises et les myrtilles, épluchez la mangue et le kiwi. Coupez le kiwi et la 1/2 mangue en morceaux. Réservez quelques petits morceaux de chaque fruits. Versez chacun des yaourts dans un récipient, ajoutez les fruits. (Sucrez » celui au kiwi). Mixez chaque préparation avec un mixeur plongeant. Versez 1 à 2 cuillères à café de préparation dans un moule et ajoutez-y quelques morceaux. Remplissez ainsi les moules en alternant les goûts. Placez au minimum une nuit au congélateur. Le lendemain (ou plus tard, peu importe), démoulez vos glaces.