

RECETTES DU MOIS DE MAI

Soupe de courgettes à l'ail des ours

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 gr courgettes
- 200 gr pommes de terre ou des pois cassés
- 50 gr ail des ours
- 1 oignon nouveau
- 70 cl bouillon
- 1 c. à soupe huile d'olive

Préparation

Laver les courgettes et l'ail des ours. Découper les courgettes en rondelles et l'ail des ours grossièrement. Eplucher et laver les pommes de terre. Les découper en 4 (facultatif si vous utilisez des pois cassés). Eplucher et émincer l'oignon nouveau. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon avec l'ail des ours dans l'huile d'olive 2 minutes. Ajouter ensuite les courgettes et les pommes de terre (ou pois cassés) puis couvrir de bouillon. Laisser cuire 30 minutes. Vérifier la cuisson des pommes de terre ou pois cassés. Mixer dans un blender.

Carpaccio d'artichauts

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 artichauts poivrades
- 1 citron + 1/2 citron
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 8 feuilles de menthe
- 20 g de parmesan ou grana padano

Préparation

Pressez le premier citron. Mélangez le jus du citron avec de l'eau et quelques glaçons dans un grand bol. Ôtez les deux premières rangées de feuilles des artichauts. Coupez le haut des feuilles avec un couteau bien tranchant. À l'aide d'une mandoline, tranchez finement les cœurs dans l'épaisseur. Plongez-les immédiatement dans l'eau glacée citronnée. Pressez le 1/2 citron. Égouttez les artichauts et mélangez-les avec l'huile d'olive, le jus du citron, salez et poivrez. Laissez mariner 10 mn au frais. Ciselez finement la menthe, râpez le parmesan ou le grana padano en copeaux. Servez les artichauts parsemés de menthe et de copeaux de fromage.

Salade de concombre au yaourt

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre
- ½ poivron vert
- 1 yaourt nature
- 1 jus de citron
- Herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

Laver et éplucher le concombre, le couper en rondelles et le laisser égoutter avec un peu de sel. Laver le poivron et le couper en petits dés. Dans un saladier : verser le yaourt, poivrer, citronner, et ajouter quelques herbes de Provence (ne pas hésiter à goûter la sauce pour vérifier l'assaisonnement). Mélanger le tout avec le concombre et le poivron.

Langoustines à la crème sur fondue de fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 langoustines
- 2 bulbes de fenouil
- 20cl de crème light 0%MG
- 2 càs huile d'olive
- poivre du moulin

Préparation

Coupez la base et les tiges des fenouils, ôtez les feuilles extérieures (gardez le plumet pour la décoration). Rincez les fenouils et émincez-les. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse, ajoutez le fenouil et mélangez sur feu moyen pendant 5 min. Salez, poivrez, ajoutez la crème et poursuivez la cuisson 10 à 15 min. Décortiquez les langoustines en laissant la queue. Faites chauffer le reste d'huile dans une poêle et saisissez les langoustines 3 à 4 min. Salez et poivrez. Répartissez la fondue de fenouil dans les assiettes, disposez les langoustines par-dessus, décorez avec le plumet de fenouil et servez.

L'ASTUCE

Vous pouvez ajouter quelques grains d'anis dans la fondue de fenouil.

Tajine aux 7 légumes et à la menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte d'oignons frais
- 2 gros oignons
- 6 tomates
- 1 botte de carottes
- 3 courgettes
- 250 g de cocos plats
- 1 botte de blettes
- 1 botte de navets
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 tablettes de bouillon de volaille
- 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 bouquet de menthe
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à th 6 (180°). Ébouillantez, pelez et épépinez les tomates, concassez la chair. Effilez les cocos et pelez les autres légumes. Éliminez les feuilles des blettes. Coupez les carottes en rondelles épaisses, les navets et les cocos en quatre, les courgettes en cubes, et les côtes de blettes en tronçons. Émincez les gros oignons. Faites chauffer la moitié de l'huile dans un plat à tajine (ou une poêle, une cocotte). Mettez les oignons émincés et les oignons frais à revenir sur feu doux, puis ajoutez les tomates concassées et faites-les confire sur feu moyen pendant 10 min. Préparez du bouillon en diluant les tablettes dans 50 cl d'eau très chaude.

Réunissez tous les légumes dans un plat à tajine avec le mélange oignons-tomates, ajoutez le reste d'huile, le ras-el-hanout, les graines de cumin, le bouillon, quelques feuilles de menthe, du sel, du poivre. Mélangez, couvrez d'aluminium et enfournez pour 40 min. Servez très chaud, après avoir parsemé le plat du reste de menthe.

Escalopine de veau au chèvre (à la tomate et au romarin)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de veau très fines de 130 g chacune
- 1 fromage de chèvre en buchette
- 2 tomates de taille moyenne
- 2 branches de romarin
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel, 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 et accompagnées d'un écrasé de pommes de terre.

Recette à déguster chaude ou froide.

One pasta à la Norma

Ingrédients pour 4 personnes :

- 50g de feta
- 1 grosse aubergine
- 1 bouquet de basilic
- 2 gousses d'ail
- 200g de penne
- 250g de sauce tomate nature
- 1 petit piment séché
- 30g d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Épluchez et hachez l'ail. Égrainez et hachez le piment. Lavez et retirez le pédoncule de l'aubergine. Coupez-la en deux dans le sens de la largeur, puis détaillez chaque moitié en fines rondelles. Recoupez toutes les tranches en deux. Lavez et effeuillez le basilic ; conservez quelques feuilles pour le décor. Dans une grande casserole ou un faitout, réunissez l'huile, l'aubergine, les feuilles de basilic, l'ail, la sauce tomate, le piment, le sel, le poivre, les pâtes et 40 cl d'eau. Faites cuire, sans couvrir, sur feu moyen et mélangez fréquemment jusqu'à ce que les pâtes soient cuites (14 minutes environ). Pendant ce temps, détaillez la feta en petits dés. Répartissez les pâtes dans 4 assiettes à soupe, décorez avec une petite feuille de basilic et quelques dés de feta. Dégustez aussitôt.

Citron mi-givré à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 citrons
 - 100g de framboise
 - 4 petits-suissees
 - 2 càs de miel
-

Préparation

Découpez le haut des citrons. Videz-les à l'aide d'un couteau bien aiguisé et récupérez le jus. Fouettez les petits-suissees avec les framboises écrasées, le miel et le ½ du jus des citrons. Remplissez les citrons et mettez à durcir 1h15 min au congélateur. Dégustez glacés.