

RECETTES DU MOIS DE MARS

Bouillon de légumes de printemps

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poireaux fins
- 1 petite courgette
- 250g pointes d'asperges vertes (et blanches)
- 60g de fusilli
- 1 tomate
- 1 bouquet de cerfeuil
- 1 càs d'huile d'olive
- Poivre
- 1 petit morceau de parmesan (facultatif)

Préparation

Nettoyez les poireaux, supprimez les 3/4 de la partie verte et émincez-les. Dans une casserole, mettez de l'huile d'olive et faites-les suer 5 min. Ajoutez 1 litre d'eau, poivrez et portez à ébullition. Laissez cuire 10 min. Pelez les asperges blanches. Coupez le pied des vertes et rincez-les. Emincez la courgette. Ajoutez ces légumes dans le bouillon avec les pâtes et poursuivez la cuisson 10 min. Mixez le cerfeuil avec l'huile. Pelez la tomate, épépinez-la et coupez la pulpe en dés. Ajoutez le tout au bouillon et répartissez dans des assiettes creuses. Parsemez de copeaux de parmesan et servez chaud.

Poireaux vapeur, sauce verte au chèvre frais et citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 à 4 poireaux selon leur grosseur
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 12 brins de coriandre
- 8 brins de persil
- 1 cuillère(s) à café de vinaigre
- 1/2 citron

Préparation

Lavez et coupez les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur entre 15 et 20 mn selon la grosseur des poireaux. Effeuillez 8 brins de coriandre et le persil. Mixez le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, les herbes, le vinaigre, le jus du 1/2 citron, une pincée de sel et une pincée de poivre noir. Nappez le fond d'un plat de service de cette sauce. Laissez égoutter les poireaux 2 à 3 mn. Rangez les tronçons sur la sauce, décorez de feuilles de coriandre avant de servir.

Salade orangée à la betterave

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 radis noir
- 1 betterave crue Chioggia
- 2 oranges sanguines
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1 càs de pignons de pin
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel , poivre

Préparation

Épluchez le radis noir et la betterave et coupez-les en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Pelez les oranges sanguines à vif et détachez les segments. Rincez et essorez les pousses d'épinards. Répartissez harmonieusement les rondelles de betterave et de radis sur des assiettes, en les alternant avec les segments d'orange. Salez, poivrez, parsemez de pousses d'épinards et de pignons de pin, arrosez avec l'huile d'olive et servez frais.

Ceviche de dorade au fenouil et piment doux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g Filet de dorade sans peau
- ½ fenouil
- ½ oignon rouge
- ½ avocat
- 1 piment doux frais
- 1 petit bouquet de coriandre
- 2 citrons verts juteux
- 1 cà s d'huile d'olive
- Sel ,poivre
- 1 branche de thym
- Quelques feuilles de menthe
- 1 càs de baies roses

Pour la sauce :

- 100g de fromage blanc maigre
- Jus de citron
- 3càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Rincez très brièvement les filets de dorade. Séchez-les dans du papier absorbant. Retirez les arêtes et coupez-les de biais en fines lamelles. Emincez le fenouil et l'oignon finement à l'aide d'une mandoline. Retaillez-les en tous petits dés. Ajoutez le jus des citrons, le poisson, du sel et du poivre. Placez au réfrigérateur pour 15 min. Coupez l'avocat en petits morceaux fins et le piment en lanières,

ciselez la coriandre. Mélangez les morceaux d'avocat et la coriandre ciselée délicatement avec le ceviche. Répartissez dans des verres. Arrosez avec l'huile et servez frais.

Pâtes à l'avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pâtes
- 1 avocat bien mûr
- Tabasco
- Sel, poivre

Préparation

Écraser l'avocat à la fourchette, bien, bien épicer. Cuire les pâtes suivant les indications. Mélanger l'avocat aux pâtes, remettre 30sec dans la casserole pour réchauffer. Servir sans attendre.

Rôti de veau cocotte avec des légumes printaniers

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
- 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. 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.

Carpaccio d'ananas au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 ananas mûr
- 1 citron
- 10g de gingembre

Préparation

Epluchez et coupez l'ananas. Ôtez le cœur de l'ananas et découpez-le en très fines tranches. Pressez le citron pour récupérer le jus. Râpez le gingembre frais. Disposez les tranches d'ananas dans des assiettes, parsemez de gingembre râpé et arrosez de jus de citron. Filmez et mettez au frais pendant 2 heures avant de servir.