

RECETTES DU MOIS DE MAI

Potage aux pousses de soja

Ingrédients pour 4 personnes :

- 125 g de pousses de soja
- 6 blancs de poireaux
- 1 l de bouillon de poule
- 2 cuillère(s) à soupe de tamari (sauce soja)
- sel
- poivre

Préparation

Laver et ébouillanter les pousses de soja pour qu'elles soient croquantes; laver, couper les blancs de poireaux en rondelles. Reconstituer le bouillon de poule à partir de cubes et le porter à ébullition; ajouter les rondelles de poireaux et laisser frémir 10 minutes. Assaisonner de sauce soja, de sel (peu) et de poivre.

Artichauts poivrade sautés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 artichauts poivrade
- 2 gousses d'ail
- 1 citron jaune
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 branche d'origan frais
- 1 càc de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation

Cassez les tiges de vos artichauts. Éliminez les premières feuilles les plus dures ainsi que le foin s'il y en a. À l'aide de la pointe d'un couteau, retirez la partie verte de la base. Coupez le sommet des feuilles de vos artichauts puis vos artichauts en 2. Citronnez-les immédiatement pour éviter qu'ils ne noircissent. Plongez vos artichauts dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et citronnée pendant 3 minutes. Egouttez-les.

Poêlez vos artichauts sur feu vif dans l'huile d'olive avec 2 gousses d'ail en chemise légèrement écrasées, un peu d'eau, du sel et du poivre pendant une dizaine de minutes. Servez vos artichauts en les agrémentant d'origan effeuillé et en les arrosant de vinaigre balsamique.

Rougail concombre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 concombre
- 1 petit oignon
- 1 piment rouge
- 1 tomate
- 1 gousse d'ail
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel , poivre

Préparation

Rincez le concombre sans le peler puis coupez-le en fines rondelles. Rincez et épluchez la tomate puis coupez-la en petits dés. Lavez le piment puis émincez-le finement. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les. Déposez tous les ingrédients dans un saladier, salez, ajoutez l'huile, mélangez et servez frais.

Filet de carpe royale à la diable

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de carpe
- 40g d'oignons
- 40g d'échalotes
- 1 cuillère à dessert de moutarde
- 1à2 cuillères de vinaigre de vin ou de cidre
- 10cl de vin blanc sec
- 10cl de crème light
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Préparation de la sauce diable :

Faire suer au beurre 40 g d'oignons et 40 g d'échalotes finement hachés. Déglacer au vinaigre de vin ou au cidre. Ajouter la moutarde et laisser frémir 3 à 4 minutes. Mouiller avec le vin blanc et la crème. Laisser réduire très doucement pendant 10 minutes. Maintenir la sauce ainsi obtenue à feu très doux.

Cuisson des filets :

Saler et poivrer les filets de chaque côté. Faire chauffer à feu vif l'huile d'olive dans une poêle et disposer les filets. Laisser cuire à feu moyen 3 minutes de chaque côté.

Présentation

Dresser les filets sur un plat de service et napper avec la sauce. Suggestion de décoration : cerises au vinaigre et beignets d'oignons.;

Pâtes citron-khale

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de tagliatelle ou de linguine cuites al dente
- 150 g de kale
- 2 citrons non traités
- huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- piment
- parmesan râpé (un peu)
- sel, poivre

Préparation

Prélevez le zeste de 2 citrons non traités et pressez-en le jus. Dans une poêle, faites revenir dans un peu d'huile d'olive 2 gousses d'ail hachées, 150 g de kale haché, le zeste de citron. Ajoutez le jus de citron et laissez cuire 2 mn. Assaisonnez avec sel, poivre et 1 pointe de piment, avant d'y ajouter 300 g de tagliatelle ou de linguine cuites al dente, ainsi qu'une louche d'eau de cuisson. Arrosez d'un trait d'huile d'olive et servez avec du parmesan râpé.

Curry de poulet au lait de coco, asperges vertes, courgette et basilic

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400g de blanc de poulet
- 300g d'asperges vertes
- 2 courgettes
- 1 càc de pâte de curry verte
- 1 oignon
- 20cl de lait de coco
- 1 gousse d'ail

- 1 petit bouquet de basilic
- 1 càs d'huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation

Coupez les blancs de poulet en cubes. Rincez les asperges et éliminez le talon. Lavez les courgettes et coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse et faites suer l'oignon pelé et émincé. Ajoutez les cubes de poulet et faites-les dorer. Incorporez la pâte de curry et l'ail émincé, mélangez puis ajoutez les rondelles de courgettes et couvrez de lait de coco. Salez, poivrez, versez un peu d'eau et laissez mijoter 10 min. Pendant ce temps, faites cuire les asperges 10 minutes à la vapeur. Incorporez-les dans la sauteuse et poursuivez la cuisson 5 min. Parsemez de basilic et servez.

Sucettes glacées aux petit-suisse et aux framboises

Ingrédients pour 4personnes :

- 4 petit-suisse
- 1 sachet de sucre vanillé
- 60g de framboises
- 4 bâtonnets en bois

Préparation

Démouler les petits-suisse et laver les pots puis sécher les pots. Dans le bol d'un mixeur, déposer les petits-suisse avec le sucre et les framboises rincées et séchées. Mixer plus ou moins finement selon votre envie. Remplir à raz les pots de petits-suisse, ajouter un bâtonnet et mettre au congélateur pendant 3h. Démouler avant de servir.

Astuce :

Vous pouvez décorer avec des brins de menthe.