

RECETTES DU MOIS DE MAI

Soupe brûle-graisse d'artichauts au guarana

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 fonds d'artichauts surgelés
- 2 blancs de poireaux
- 8 graines de guarana
- 20 cl de crème fraîche allégée

Préparation

Lavez, coupez les poireaux en tronçons et faites-les cuire à la vapeur durant 10 min. Faites cuire les fonds d'artichauts le temps indiqué sur l'emballage et coupez-les en morceaux. Mixez le tout avec les graines de guarana et 20 cl d'eau. Servez à votre convenance et sans culpabilité !

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 (haricots)
- 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.

Taboulé de chou-fleur cru

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ chou fleur frais
- 1 poivron rouge
- 10 feuilles de basilic
- 1 càs d'huile d'olive
- ½ concombre
- 2 tomates
- ½ citron
- Sel , poivre

Préparation

Séparez le chou-fleur en fleurettes. Coupez les gros tronçons. Mixez l'autre partie afin d'obtenir une semoule fine. Placez dans un saladier. Lavez le poivron et les tomates. Coupez, épépinez le poivron et taillez-le en petits dés. Ajoutez-le dans le saladier. Coupez les tomates en petits dés et ajoutez-les dans le saladier. Pelez le concombre et taillez-le en petits dés. Ajoutez-le dans le saladier. Ciselez les feuilles de basilic et ajoutez-les dans le saladier. Dans un bol, mélangez l'huile, le jus de citron, salez et poivrez. Versez sur le taboulé et mélangez bien le tout. Placez le taboulé de chou-fleur au frais pendant 2 heures.

Astuce :

Bien évidemment, il est possible de varier les plaisirs en choisissant d'autres légumes. Vous pouvez, par exemple, remplacer le basilic par de la menthe pour plus de fraîcheur.

Salade au fenouil, agrumes et avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 1 pamplemousse rose
- 1 bulbe de fenouil
- 1 avocat
- 1 échalote

Pour la vinaigrette

- sel, poivre
- 30 ml huile d'olive
- 1 càs de miel

Préparation

Tranchez finement le fenouil à la mandoline en conservant les plumets pour décorer la salade. Pelez l'avocat et coupez-le en tranches également. Ciselez l'échalote. Pelez les agrumes à vif puis coupez-les en rondelles fines. Récupérez le jus dans un bol. Ajoutez le reste des ingrédients de la sauce au jus des agrumes, salez et poivrez à votre goût et mélangez bien. Déposez les agrumes, le fenouil, l'avocat et l'échalote dans les assiettes de service et arrosez de vinaigrette. Décorez des pluches de fenouil et de quelques feuilles de menthe, servez bien frais.

Risotto aux légumes de printemps

Ingrédients pour 6 personnes :

- 400 g de riz carnaroli ou arborio
- 3 tablettes de bouillon de poule
- 500 g de petits pois non écosés
- 12 asperges vertes
- 3 petites courgettes
- 6 petits artichauts poivrades
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 côtes de céleri
- 1 poignée de pousses d'épinard
- 1 poireau
- 2 tomates
- 3 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- 1 feuille de laurier
- 1 branche de basilic
- 1 branche de persil
- 60 g de parmesan râpé
- sel et poivre du moulin

Préparation

Ecossez les petits pois, gardez les cosse et lavez-les. Pelez les asperges (gardez les épluchures), coupez-les assez courtes et réservez-les. Préparez le bouillon en diluant les tablettes dans 1,5 l d'eau très chaude. Ajoutez les cosse de petits pois, les épluchures d'asperge, un oignon, une carotte, une côte de céleri, le poireau, le laurier. Faites cuire 20 min. Filtrez le bouillon obtenu. Faites cuire les artichauts effeuillés coupés en quatre et citronnés dans un peu d'huile pendant 5 min. Lavez et égouttez les épinards. Ebouillantez, pelez et épépinez les tomates. Coupez-les en dés. Dans une sauteuse à fond épais, faites revenir à l'huile d'olive le reste des légumes émincés (carotte, céleri, oignon). Dès qu'ils commencent à dorer, ajoutez le riz, remuez quelques instants puis mouillez avec le vin, laissez s'évaporer. Versez le bouillon filtré, ajoutez les petits pois, les pointes d'asperges et les courgettes coupées en morceaux. Laissez cuire à petits bouillons et à couvert 16 à 18 min. Ajoutez les artichauts, les épinards, les tomates, le persil et le basilic hachés. Rectifiez l'assaisonnement, saupoudrez de parmesan et mélangez à nouveau. Servez aussitôt (le risotto doit être encore un peu liquide).

Bar confit au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de bar
- 8 tomates
- 2 fenouils
- 3 brins de persil
- 2 brins de basilic
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 c. à café de graines de fenouil
- 500 g de gros sel
- Poivre

Préparation :

La veille, lavez les filets de poisson et ôtez leur peau. Versez la moitié du gros sel dans le fond d'un plat et allongez les filets dessus, recouvrez-les avec le reste de gros sel et mettez au frais 24 h. Le jour même, rincez les filets et placez-les 30 min dans un saladier d'eau froide. Égouttez-les et coupez-les en cubes de 2,5 cm. Pelez les tomates, épépinez-les et coupez-les en petits dés. Placez-les au-dessus d'une passoire pour que cela s'égoutte un peu. Coupez le fenouil en petits cubes et faites-les fondre dans 3 c. à soupe d'huile pendant 10 min en mélangeant bien. Lavez le persil et le basilic et ciselez-les. Versez le reste de l'huile dans une sauteuse et ajoutez les graines de fenouil et les dés de poisson, laissez cuire 1 min, puis ajoutez les tomates et les herbes, continuez la cuisson 2 min, poivrez et salez éventuellement. Ajoutez quelques lamelles de fenouil finement coupées pour une touche de croquant. Servez immédiatement.

Pavés de veau au basilic frais

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 pavés de veau
- ½ bouquet de basilic frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre
- huile d'olive

Préparation

Rincer, sécher les feuilles de basilic. Les mixer avec l'huile d'olive, une pincée de sel et de poivre de façon à obtenir un mélange facile à tartiner. tartiner les pavés de veau sur les deux faces avec la marinade. Les laisser reposer à température ambiante (recouverts de film alimentaire) pendant 30 minutes. Saisir les pavés de veau sur le grill, la cuisson a été très rapide à peine 2 à 3 minutes par faces. Saler, poivrer et servir.

Pamplemousses rôtis à la vanille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de pamplemousses soit 2
- 30 g de cassonade
- 6 g de vanille soit 1 gousse

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Découper le pamplemousse en 2 et passer une lame de couteau entre la peau et la chair pour pré-découper. Gratter la gousse de vanille au couteau pour récupérer les graines et les répartir sur les 2 moitiés de pamplemousse. Saupoudrer de cassonade et enfourner pour 10 à 15 minutes. Déguster tiède.