

Recettes du mois de Mars

CARRE DE SAUMON CREME D ARTICHAUDS AUX FRUITS DE LA PASSION

Pour 4 personnes :

Pour le carré de [saumon](#) :

- 2 betteraves
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 avocat
- 8 fruits de la passion
- 1 c.à.s de vinaigre de xérès
- 3 c.à.s d'huile d'olive

Pour la crème d'artichauts :

- 1 boîte de cœurs d'artichauts Scala
- 1 citron vert
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée (- 5°/°)
- 2 feuilles de menthe
- 5 cuillères à soupe de fromage blanc.

Mettre les artichauts dans le bol d' un robot Ajouter la crème fraiche, le fromage blanc le sel et le poivre. Mixez jusqu'à l'obtention d'une crème. Une fois la crème finie ajouter des petits dés d'avocat préalablement citronnés. Réserver au frais. Couper les fruits de la passion en deux, enlever la chair, prélever le jus. Réserver au frais. Préparer la vinaigrette au fruits de la passion en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre de xérès, le piment d'espelette. Ajouter le jus et la chair des fruits de la passion. Sel, poivre. Mélanger et réserver.

Dressage : tailler les betteraves et le saumon fumé en carré ou en rond en fonction de votre moule. Ou vous pouvez utiliser des darnes de saumon frais cuites vapeur et découpées en carré. Monter le plat dans un cercle ou un carré. Un carré de betterave 1 grosse cuillère de crème d'artichauts 1 carré de Saumon fumé Terminer par un carré de betterave. Dresser à l'assiette en assaisonnant de vinaigrette aux fruits de la passion, ajouter une brochette composée d'un petit morceau de saumon, d'un petit morceau d'avocat et d'une tomate [cerise](#). Servez vous des coques des fruits de la passion pour présenter la vinaigrette.

JARDIN DE LEGUMES

Pour 2 personnes :

- 1 kg de petits pois
- 2 échalotes de bonne taille
- 1 botte de ciboulette
- 1 pincée de fleur de sel
- 1 pincée de piment d'espelette
- ½ botte de menthe
- 3 cuillerées d'huile d'olive
- 2 oignons blancs
- ¼ de litre de fond blanc
- 1 carotte jaune
- 1 carotte orange
- 6 radis

Emincer les oignons et l'ail. Couper les cosses de petit pois en petits morceaux. Conserver les pois. Faire revenir les oignons émincés avec l'ail. Dès qu'ils sont dorés, ajouter les cosses de petits pois, la moitié des petits pois crus, quelques feuilles de menthe, du sel et du piment d'Espelette. Ajouter le fond blanc dans la

préparation. Laisser mijoter ¼ d'heure. Blanchir les carottes jaune et orange. Tailler le bout des carottes pour obtenir de toutes petites carottes. Réserver. Retirer la préparation du feu et la mixer à fond pendant 1 à 2 minutes. Vous obtenez une purée légère.

Blanchir l'autre moitié des petits pois.

Dressage : déposer la purée de pois sur une assiette creuse. Planter sur la purée les mini-carottes et les minis radis. Déposer quelques petits pois sur la préparation. in à 180 °C.

Gratin de courgettes à la Vache qui rit

Pour 2 personnes :

- 1 courgette
- 4 vaches qui rit (allégée)
- chapelure
- gruyère râpé (max 30 % de MG)

Laver et éplucher la courgette puis la couper en morceaux. Les faire revenir dans un wok avec une toute petite goutte d'huile d'olive. Éparpiller des morceaux de courgette dans les cocottes et ajouter dans chacune d'elles deux vaches qui rit. À l'aide d'une fourchette, écraser les vaches qui rit et les mélanger aux courgettes.. Assaisonner à votre goût (pour moi, ce sera bien poivrée). Saupoudrer de gruyère râpé. Enfourner pour une vingtaine de minutes.

Lapin au vin blanc

Pour 4 personnes :

- 4 cuisses de lapin (ou 8 râbles)
- 100 g de lardons (non fumés)=> remplacer si + light par un émincé de canard fumé.
- 2 verres de Muscadet
- 6 échalotes
- beurre (1 c.à.s max pour dorer la viande)
- huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 bouquet garni (thym, romarin, sarriette, persil)
- 2 feuilles de laurier
- un peu de moutarde
- 1 bouillon cube
- 2 petites boîtes de champignons de Paris => émincés de champignons frais.
- 20 cl de crème fraîche (allégée – 5 %)

Faire fondre le beurre dans une cocotte avec l'huile. Faire revenir les lardons et les retirer avec une fourchette après que leur graisse ait bien fondu, puis remplacer par les échalotes et le lapin.

Quand le lapin est bien doré, saupoudrer de farine, saler, poivrer et rajouter la moutarde, ainsi que le bouillon (dilué dans un bol d'eau).

Mélanger, puis ajouter le bouquet garni et le vin. Laisser mijoter 1h30.

En cours de cuisson, ajouter les champignons et remettre un peu d'eau de temps en temps. 1/2h avant la fin de cuisson, remettre les lardons.

Lorsque le lapin est cuit, réserver dans un plat chaud (vous pouvez le poser sur une plaque électrique mise au minimum) en retirant le bouquet garni.

Ajouter la crème à la sauce pour lier, faire réduire quelques minutes et napper le lapin de cette sauce.

