

# ***Recettes du mois d'Avril***

## **Fonds d'artichauts gratinés aux champignons et asperges vertes.**

### **Pour 4 personnes :**

- 4 gros artichauts
- 200 g de champignon de Paris
- 100 g de pointes d'asperges vertes
- 1 cà café de ciboule hachée
- 1 c.à.café de cerfeuil haché
- 20 g de beurre
- ¼ l de béchamel
- 100 g de gruyère râpé (max 30°/° MG)
- Sel fin
- Poivre blanc du moulin

### **Préparation des ingrédients :**

- Laver les artichauts.
- Dans une eau bouillante salée, faites cuire les artichauts 30mn
- Egouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et quand ils sont refroidis, ôtez les feuilles et le foin
- Parez les fonds et passez-les dans un peu de beurre, réservez
- Récupérez la chair des plus belles feuilles
- Nettoyez les champignons et coupez-les en lamelles
- Faites cuire les pointes d'asperges dans l'eau bouillante 3mn
- Egouttez et servez
- Préchauffez le four à 180°C, th 6.

Dans une poêle, dans un peu de beurre, faites sauter les champignons. Ajoutez la chair d'artichaut, la ciboule et le cerfeuil. Versez la préparation dans la béchamel et ajoutez le gruyère et les pointes d'asperges. Remplissez les fonds d'artichauts de cette préparation en formant un dôme. Parsemez de chapelure blonde et de noisettes de beurre. Déposez dans un plat allant au four et faites gratiner au four 10mn. Servez chaud dans un plat de cuisson.

## **Lotte à la crème safranée et curry**

### **Pour 2 personnes :**

- 400 g de queue de lotte coupée en deux
- 1 petite courgette
- 1 petite carotte
- 1 oignon sauce haché
- Zeste de citron non traité
- 50 g de crème fraîche écrémée
- 1 c à café de fumet de poisson
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre, une pincée de curry, une dose de safran et quelques baies roses.

Peler courgette et carotte et effectuer des lamelles fines à l'aide d'un couteau économe. Couper un morceau de zeste de citron on petits bâtonnets. Mettre le tout à blanchir 3 minutes.

Dans une sauteuse faire dorer les morceaux de lotte avec le beurre. Les retirer et les mettre en attente sur du papier absorbant.

Mettre dans la sauteuse l'oignon à feu doux jusqu'à ce qu'il soit transparent, ajouter le fumet délayé dans deux cuillères à soupe d'eau chaude, laisser frémir une dizaine de minutes.

Verser la crème, saler, poivrer, bien mélanger laisser épaissir, ajouter ensuite le curry, le safran les morceaux de lotte les baies roses et laisser cuire 10 minutes.  
Ajouter citron et légumes et laisser cuire encore 5 mn.

## **Risotto aux asperges fraîches**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 botte d'asperges vertes ou violettes plutôt fines
- 300 à 350 g de riz Arborio ou autre riz pour risotto
- 50 g de beurre + 1 noix de beurre
- 1 bel oignon ou 2 échalotes au choix
- 15 cl de vin blanc
- 1 litre de bouillon de légumes chaud
- 100 g de parmesan ou grana râpé fin
- Sel, poivre blanc

Préparer les asperges en cassant le bas de l'asperge d'un coup sec (c'est la partie plus dure), les peler si nécessaire. Couper en tronçons en réservant les pointes. Faire fondre le beurre et y mettre à suer les échalotes ou l'oignon finement coupés. Ajouter les asperges (sans les pointes) et faites cuire doucement pendant 5 minutes. Ajouter le riz et remonter le feu.

Ajouter

- le vin blanc

- le bouillon de légumes chaud (c'est important) en 3 fois que l'on ajoute à chaque fois qu'il est absorbé.

A mi-cuisson on ajoute les pointes d'asperges. Goûter pour vérifier la cuisson du riz et poivrer, puis verser le parmesan rapé fin et noix de beurre et bien mélanger pour qu'il fondent.

Le riz ne doit pas être croquant mais crémeux, ne pas trop saler, bouillon vin et fromage le feront. Servir très chaud.

## **Gigot d'agneau de Pâques**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 gigot d'agneau d'1,5 kg environ
- 6 gousses d'ail
- 2 bottes d'oignons nouveaux
- 1,5 kg de petits pois frais
- 600 g de fèves
- 400 g de haricots verts
- 16 fonds d'artichaut
- 120 g de beurre
- 1 bouquet de persil plat
- Sel, poivre

Préchauffez le four à th.6 (180°C)

Glissez une gousse d'ail près du manche du gigot. Piquez la viande avec un couteau et introduire les gousses d'ail pelées dans la viande. Enduisez le gigot avec 40 gr de beurre. Salez et poivrez. Déposez le gigot dans un plat à four et enfournez pour 40 min

Pendant ce temps, préparez les légumes : lavez et peler les oignons, écossez les petits pois et les fèves, effilez les haricots verts

Faites cuire les légumes séparément à découvert dans une grande casserole d'eau bouillante non salée : 20 min pour les haricots verts, 40 min pour les petits pois et les fèves.

Dans une sauteuse, faites fondre le reste de beurre et faites-y revenir les fonds d'artichauts sur les 2 faces. Sortez-les et réservez-les au chaud. Mettez les oignons à leur place et faites-les revenir quelques minutes sans les faire colorer. Ajoutez ensuite les autres légumes égouttés, sel et poivre.

Couvrez et laissez cuire à feu très doux pendant 5 à 6 min.

Laissez reposer le gigot 10 min sous une feuille d'aluminium avant de le découper. Versez le jus de cuisson dans la sauteuse contenant les légumes.

Disposez les fonds d'artichauts autour du gigot et les garnir avec le mélange de légumes.

Servez immédiatement.

### **Minicakes aux épinards et au citron confits.**

#### Ingrédients :

- 300 g de pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron confit au sel
- 8 cl d'huile d'olive + 2 c à c
- 1 c à c de cumin moulu
- 1 cà c de paprika
- 3 œufs
- 12 cl de crème liquide
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique 100 g de gruyère râpé
- Sel, poivre du moulin

Triez, lavez et essorez les épinards. Pelez la gousse d'ail. Coupez le citron en quartiers et retirez la pulpe à l'aide d'une petite cuillère. Rincez abondamment l'écorce et hachez-la finement au couteau. Faites revenir l'ail 1mn avec 2càs d'huile d'olive dans une sauteuse à feu moyen. Ajoutez les épinards et l'écorce du citron confit, saupoudrez de cumin et de paprika ; salez et faites cuire 3mn en remuant. Retirez l'ail puis hachez les épinards au couteau.

Cassez les œufs dans un saladier, battez-les avec la crème et l'huile puis incorporez la farine et la levure en fouettant vivement. Sans cesser de fouetter, ajoutez le gruyère ; salez très légèrement et poivrez. Préchauffez le four à 180 °C.

Incorporez les épinards à la pâte et remuez. Versez la préparation dans des petits moules beurrés et farinés, sans les remplir complètement. Enfournez pour 25-35 mn. Dès que la surface est bien dorée, couvrez de papier alu et poursuivez la cuisson.

Laissez tiédir , démoulez et mettez à refroidir sur une grille.