

Recettes du mois de Mai

Papillotes de cabillaud aux légumes, quinoa aux herbes.

Pour 4 personnes :

- 800 g de pavés de cabillaud
- 150g de quinoa
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 1 fenouil
- 1 jus de citron
- 1 marmite de Bouillon Légumes Knorr
- 1 botte de ciboulette
- 1 bouquet de cerfeuil
- 3 c.à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin.
-

Préparation des ingrédients :

Faites chauffer 40 cl d'eau et 1 marmite de Bouillon Légumes dans un faitout ou un cuit-vapeur. Epluchez les carottes. Lavez les légumes et émincez-les très finement. Ciselez les herbes et pressez le citron. Découpez 4 grands carrés de papier sulfurisé. Déposez sur chacun un lit de légumes, un pavé de cabillaud et quelques herbes ciselées. Salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile, quelques gouttes de jus de citron. Refermez les papillotes et laissez-les cuire 15 mn dans un panier vapeur.

Pendant ce temps, faites cuire le quinoa dans une casserole avec le double de son volume d'eau salée. Laissez cuire 12 mn à feux doux. Quand l'eau est totalement absorbée, versez 1 c. à soupe d'huile d'olive et les herbes ciselées. Déposez dans chaque assiette les papillotes encore fermées sur un lit de quinoa.

Salade fraîche de tomates-cerises aux fraises et au basilic

Pour 4 personnes :

- 500 g de tomates-cerises
- 500 g de fraises de Wépion
- 12 feuilles de basilic frais
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive parfumé aux herbes
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à soupe de sirop de canne roux
- Fleur de sel
- Poivre noir du moulin

Préparation :

Nettoyez sous l'eau froide puis sécher délicatement les tomates-cerises, les fraises et les feuilles de basilic. Mélangez ensemble dans un bol le vinaigre balsamique et le sirop de canne. Détaillez ensuite les tomates-cerises et les fraises en deux. Incorporez-les intimement au mélange vinaigre-sirop. Ajoutez l'huile d'olive et bien mélangez.

Répartissez la salade de fraises dans des bols de service. Ajoutez les feuilles de basilic et saupoudrez d'une pincée de fleur de sel et de quelques tours de moulin à poivre. Servir frais.

Escalopes de veau parmesane à la crème de fenouil

Pour 2 personnes :

- 2 escalopes de veau
- 20 g de parmegiano-reggiano en lamelles
- 1 bulbe de fenouil
- 2 c à s de crème fraîche allégée
- 1 c à s de bouillon
- 10 g de beurre Balade
- 1 c à café de vinaigre balsamique
- Quelques gouttes de Tabasco
- Sel fin
- Poivre du moulin

Préparation des ingrédients

Nettoyez, lavez et coupez les bulbes de fenouil. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante. Faites blanchir un peu de vert de fenouil pour donner de la couleur à la crème. Egouttez et mettez le fenouil cuit, le vert de fenouil, le bouillon, le vinaigre, le Tabasco, le beurre dans le bol du mixer. Mixez 5 mn, rectifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

Préparation

Mettez les escalopes à cuire dans une poêle préalablement huilée et faites cuire 1 mn de chaque côté. Disposez-les dans un plat allant au four, salez légèrement et recouvrez-les de lamelles de parmesan. Passez sous le grill du four le temps que le parmesan dore. Sortez du four, disposez dans les assiettes, donnez quelques tours de moulin à poivre et posez quelques cuillerées de crème de fenouil. Servez chaud.

Rôti de veau ou filet de veau grillé au romarin et citron vert

Pour 4 personnes :

- 600 gr de filet pur de veau
- 1 cuillère à café de romarin (émietté)
- 2 citrons verts (pour le zeste et le jus)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 50 gr de beurre doux

Pour accompagner :

. 250g de ratatouille nicoise

Pour décorer :

- 2 à 3 brins de ciboulette (hachés)
- Quelques feuilles de salade frisée
- Préparation des citrons verts :
 - Nettoyer les citrons verts en les brossant sous l'eau froide. Les sécher.
 - A l'aide d'un zesteur assez fin, prélever le zeste des 2 citrons et le hacher en petits segments d'environ 1 cm. Réserver.

Réchauffez à feux doux votre ratatouille niçoise.

Préparation des noisettes d'agneau :

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu vif.

Saisir ensuite le rôti sur la première face pendant environ 3-5 minutes, toujours à feu vif. Saler, poivrer et saupoudrer avec une partie du romarin émietté.

Retourner ensuite les noisettes d'agneau, et les saisir sur l'autre face pendant 3 minutes, à feu moyen. Saler, poivrer et saupoudrer à nouveau avec une partie du romarin émietté.

Veiller à ne pas trop cuire le rôti et à maintenir le cœur de chaque pièce de viande encore rosé.

En fin de cuisson, retirer les noisettes de la poêle et les réserver au chaud.

Préparation du jus au citron vert : Déglacer la poêle où vous avez préparé le rôti de veau en ajoutant au jus de cuisson un verre d'eau. A l'aide d'une spatule en bois, faites réduire le mélange de moitié, en raclant la poêle et en mélangeant de temps en temps, à feu vif.

Ajouter ensuite les jus et le zeste des citrons, puis le beurre.

Conserver quelques morceaux de zeste pour la décoration finale.

Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes, en remuant régulièrement.

Présentation :

Disposer sur chaque assiette (préchauffée) 1-2 tranches de filet de veau. Les arroser avec la sauce et ajouter la ratatouille, que vous poivrez légèrement. Pour décorer, ajouter quelques-uns des morceaux de zeste que vous avez conservés pour la décoration ainsi qu'un peu de ciboulette hachée sur chaque filet de veau. Ajoutez encore quelques petites feuilles de salade frisée fraîches et croquantes à chaque assiette pour compléter la présentation. Servir bien chaud.

