

# ***Recettes du mois de Mars***

## **Saint Jacques sur lit d'asperges, crémeux de panais**

### **Ingrédients ( pour 6 personnes)**

- 1 c à c de jus de citron
- Sel et poivre
- Du poivre de selim long râpé
- 2 c à s d'huile d'olive
- 200 ml de crème liquide allégée
- 1 cube de bouillon de poisson
- 18 asperges vertes
- 3 panais
- 2 topinambours (facultatif)
- 18 noix de St Jacques avec corail

### **Préparation**

A l'aide d'un économe, éplucher les asperges et faire cuire dans une casserole d'eau salée environ 8 min. Dans un faitout, faire cuire les panais et les topinambours avec le cube de bouillon... Mixer avec un peu de bouillon, la crème et remettre dans une casserole sur un feu doux jusqu'à l'obtention d'un crémeux, rectifier l'assaisonnement. Faire revenir les asperges dans une poêle avec 1 c à s d'huile d'olive, du sel et du poivre de Selim

## **Escalope de veau à l'oseille**

### **Ingrédients**

- 4 escalopes de veau bien aplaties
- 4 fines tranches de canard fumé
- 1 bouquet d'oseille
- 1/2 bouquet de persil
- 2 gousses d'ail
- 1 belle échalote
- 1 belle noix de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile
- petits bâtonnets ou piques en bois
- 20 cl de crème (1 petit pot) 5°/°
- 4 fines tranches de bacon
- 2 cuillerées à soupe de farine
- Sel, poivre

## **Préparation**

Hachez le persil et l'ail, ainsi qu'une ou deux feuilles d'oseille. Etalez les escalopes, salez et poivrez. Posez dessus les tranches de canard fumé, tartinez avec le mélange persil/ail, et l'oseille.

Faites tenir avec les bâtonnets.

Faites blondir doucement dans le mélange huile/beurre.

Quand elles sont dorées, émincez l'échalote et ajoutez-la avec le restant d'oseille, laissez mijoter 40 à 45 minutes en retournant une fois. Ajoutez la crème, laissez encore réduire 5 minutes et servez. Préchauffez le four à 200°C.

## **Ballotine de lotte au jambon fumé, cresson et Philadelphia**

### **Ingrédients**

- Le jus d'un demi-citron
- 2 bottes de cresson
- 50g de beurre
- 10 cl de lait
- 100g de Philadelphia Nature
- 200g de Philadelphia Ail & Fines Herbes
- 4 tranches de jambon de Cobourg fumé
- 750g de lotte désossée

### **Préparation**

Coupez la lotte en 4 tronçons et emballez-les dans une tranche de jambon fixée à l'aide d'un cure-dent. Faites fondre le beurre dans une poêle et rôtissez les ballotins 8 minutes à feu doux. Mixez le cresson avec le lait et le Philadelphia Ail et Fines Herbes et faites ensuite chauffer 1 minute au micro-ondes.

Délayez le Philadelphia Nature avec le jus de citron.

Nappez 4 assiettes creuses de crème de cresson, déposez un ballotin de lotte au centre et tracez un cordon tout autour avec le mélange de Philadelphia et de jus de citron.

## **Bar vinaigrette vierge**

### **Ingrédients**

- 4 filets de bar avec la peau
- 4 tomates
- 1 échalote
- 2 bottes de persil plat
- 3 citrons
- Huile d'olive

### **Préparation :**

Ciseler l'échalote, couper en petits dés les tomates ; ciseler le persil et la ciboulette. Déposer dans un plat avec de l'huile d'olive, sel et poivre. Préparer une poêle bien chauffée avec de l'huile d'olive.

Faire cuire le poisson pendant 10 minutes à feu vif côté peau. Retourner 30s-45s côté chair avant de

servir ; n'oubliez pas de saler et poivrer. Déposer votre filet dans l'assiette et recouvrir de votre vinaigrette vierge.

### **petites crèmes à l'orange**

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 300 ml de crème liquide épaisse (c'est important pour qu'elle tienne)
- 60 g de sucre
- 50 ml de jus d'orange
- 25 ml de jus de citron
- zeste d'une orange (réserver quelques zestes pour la décoration)

#### **Préparation :**

Dans une casserole, chauffer la crème et le sucre. Remuer constamment jusqu'à ce que le sucre se dissout. A la première ébullition, cuire à feu doux durant 3 min en remuant (attention à ne pas laisser bouillir). Ajouter le zeste d'orange et laisser infuser quelques minutes.

Passer au chinois si désiré, ajouter les jus (d'orange et citron).

Verser dans des verrines, laisser refroidir avant de mettre au frais pour 4 h.

### **Râble de lapin aux herbes, effeuillée d'endives**

#### **Ingrédients ( pour 6 personnes)**

- Râble(s) de lapin : 3 pièce(s)
- 1 botte(s) de persil plat
- Estragon : 1 botte(s)
- Endive(s) : 12 pièce(s)
- Fleur de sel : 2 pincée(s)
- Moulin à poivre: 6 tour(s)
- Huile d'olive : 3 cl

#### **Préparation :**

Effeuillez les herbes. Désosser les râbles en les gardant intacts.

Disposer une feuille de papier aluminium et y verser un trait d'huile d'olive. Parsemer la feuille de pluches de persil et d'estragon, puis ajouter les râbles et rouler le tout pour former un petit rôti. Ficeler pour les garder en forme. Préchauffer le four à 200 °C.

Dans une cocotte chaude allant au four, verser un filet d'huile d'olive et colorer les râbles. Saler et poivrer, puis finir la cuisson dans un four chaud (200 °C) pendant 10 min. Effeuillez les endives en enlevant bien la partie dure qui donne un goût amer.

Dans un wok chaud, verser un filet d'huile d'olive et ajouter les endives, les saler puis les cuire pendant 10 min environ en remuant régulièrement (les feuilles d'endives doivent rester légèrement croquantes).

En fin de cuisson, rectifier l'assaisonnement. Dresser les endives dans les assiettes et disposer les râbles tranchés par-dessus.

