

Recettes du mois d'avril

Boules de chèvre à la ciboulette

Ingrédients

- 125 g de chèvre frais
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Nettoyez et émincez la ciboulette. Versez le chèvre égoutté dans un bol et mélangez-le avec l'huile d'olive, salez et poivrez réservez la préparation 30 mn au frigo. Mettez la ciboulette dans une assiette creuse. Formez des billes de fromage de chèvre et roulez-les dans la ciboulette, puis piquez-les sur des petites pointes en bois. Disposez-les côte à côte sur un plat et réservez-les au frigo jusqu'au moment de servir.

Variante :

Remplacez la ciboulette par du persil, de la coriandre, de la menthe, du basilic, etc....ou par des épices comme du poivre, du curcuma, du paprika, du cumin, du pavot, du curry, ect...

Colin aux légumes croquants.

Ingrédients

- 1 gousse d'ail
- 1 courgette
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 250g de haricots verts
- 200g de tomates cerises
- 10cl de fumet de poisson
- 800g de filet de colin
- 1 c.à.c de sel de céleri
- 2 c.à.s de basilic ciselé
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180°C.

Epluchez et hachez l'ail. Lavez et séchez la courgette, émincez-la et faites-la sauter 2 à 3mn à la poêle avec l'ail et 1 c.à.s d'huile d'olive. Faites cuire les haricots verts 5mn à la vapeur. Lavez et séchez les tomates cerises. Mélangez le fumet de poisson et le reste de l'huile d'olive. Versez tous les légumes dans un plat, mouillez avec le fumet et laissez 15mn au four. Faites cuire le poisson à la vapeur, disposez-le sur les légumes ;salez, poivrez, saupoudrez de sel de céleri et de basilic et servez.

Salade de poulet au citron vert

Ingrédients

- 400g de chair de poulet
- 2 citrons verts
- ½ laitue
- ½ concombre

Préparation

Faites cuire le poulet 10mn à la vapeur, laissez-le tiédir et efflochez-le. Coupez 1 citron vert en quartiers et pressez l'autre. Lavez et essorez la laitue. Lavez et épépinez le concombre, coupez-le en petits dés. Epluchez la carotte et râpez-la grossièrement. Epépinez et émincez le piment. Dans un saladier, mélangez le poulet, les légumes et le piment. Répartissez la salade sur des assiettes. Dans un bol, mélangez le jus de citron vert, l'huile, le persil, la menthe, salez et poivrez. Versez cette vinaigrette sur la salade, décorez de quartiers de citron vert et servez.

Gratin de courgettes aux petits-suisses

Ingrédients

- 2 courgettes
- 5 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre
- 1 c.à.s de graines de fenouil
- 250g petits-suisses
- 75g de parmesan râpé

Préparation :

Lavez et coupez les courgettes en rondelles assez fines. Chauffez 4 c.à.s d'huile d'olive dans une grande poêle et faites-y légèrement fondre les rondelles de courgette, en plusieurs fois si nécessaire et en les plaçant côte à côte. Epongez-les au fur et à mesure sur du papier absorbant. Préchauffez le four à 180 °C. huilez un plat à gratin. Faites rapidement griller les graines de fenouil dans une poêle sans matière grasse. Répartissez les petits-suisses dans le plat, salez, poivrez et recouvrez de rondelles de courgettes et de graines de fenouil. Parsemez de parmesan râpé et faites gratiner 20mn au four. Servez bien chaud.

Variante : On peut remplacer les petits-suisses par du yaourt à la grecque ou du chèvre frais

Compote de pomme et de poire aux épices

Ingrédients pour 2 personnes:

- ½ gousse de vanille
- 1 pomme (boscoop ou reinette)
- 1 poire (doyenné),
- 1 clou de girofle,
- ½ c.à.c de cannelle
- ¼ c.à.c de noix de muscade
- 2 petits- suisses.

Préparation :

Fendez la gousse de vanille en 2 dans la longueur. Epluchez, épépinez et coupez les fruits en dés. Versez-les dans un poêlon, ajoutez 4 c.à.s d'eau, la vanille, le clou de girofle, la cannelle et la noix de muscade et laissez fondre 15 mn à feux doux. Eliminez la vanille et le clou de girofle. Fouettez les petits-suisses, répartissez dans 2 verres, couvrez de compote et servez.

Lapin à la méditerranéenne

Ingrédients (pour 4 personnes)

- 4 demi-râbles de lapin
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à café d'herbes de Provence
- 2 c. à soupe d'olives noires coupées en dés

Préparation :

Coupez les courgettes en rondelles sans les peler. Coupez la gousse d'ail en petits dés. Pelez les oignons et coupez-les en lamelles.

Mettez l'huile dans une cocotte et faites revenir les râbles de lapin 5 mn de chaque côté pour qu'ils soient bien dorés. Réservez.

Versez les courgettes, l'ail, les olives noires et les herbes de Provence dans la cocotte. Faites revenir 5 mn à feu vif. Ajoutez les râbles, salez, couvrez et laissez cuire 20 mn à feu doux, ajoutez un peu d'eau si nécessaire.

Suggestion d'accompagnement: servez les tomates coupées en deux, recouvertes de tapenade et de quelques pignons de pin puis cuites 20 mn dans un four préchauffé à 200°C.

Salade de lapin au zeste d'agrumes

Ingrédients

- 5 morceaux de râble de lapin tranché fin
- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 salade iceberg
- 100 g de carottes râpées

Préparation

Marinade :

Râper le zeste d'une orange et d'un pamplemousse.

Presser la moitié de l'orange et un peu du pamplemousse, pour donner une pointe d'acidité.

Mélanger le jus obtenu avec les zestes et une cuillerée à café de moutarde. Saler et poivrer.

Cuisson au four : disposer les râbles dans un plat adapté pour le four, puis les badigeonner de marinade.

Cuisson au barbecue : badigeonner de marinade les râbles puis les disposer sur le barbecue. Faire cuire 15 à 20 mn et badigeonner de marinade à chaque fois que vous retournez les râbles.

Couper au couteau la peau des oranges et du pamplemousse puis retirer les segments.

Laver les cocos plats et les tomates-cerise.

Cuire les cocos plats 2 min dans un grand volume d'eau bouillante, égoutter et puis les rafraîchir dans l'eau froide.

Emincer la salade iceberg.

Une fois les râbles cuits, en retirer la chair.

Mélanger dans un saladier le lapin, les carottes râpées, la salade, les tomates-cerise, les cocos plats et les segments d'agrumes.

Réaliser une vinaigrette avec l'huile d'olive et le jus d'orange

Salade de poires, rhubarbe et fromage frais

Ingrédients : Pour 4 personnes

- 1 tige de rhubarbe
- 2 poires
- 100 g de fromage frais
- 2 poignées de pousses de radis ou de betterave
- Huile d'olive
- Fleur de sel

Préparation

Détailler la tige de rhubarbe en deux dans la longueur et l'éplucher en fins rubans à l'aide d'un économe.

Peler la poire et la détailler en tranches fines, idéalement avec une mandoline, sinon, avec un couteau bien aiguisé. Réserver.

Répartir les tranches de poire, les pousses et les rubans de rhubarbe entre les quatre assiettes. Emietter le fromage et assaisonner avec un peu de fleur de sel et d'huile d'olive

