

# ***Recettes du mois de mai***

## **Carpaccio de betterave et radis noir aux germes**

### **Ingrédients**

- 2 betteraves crues
- 1 radis noir
- 100g de graines germées
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s de jus d'orange
- Sel, poivre

### **Préparation**

Epluchez les betteraves et coupez-les en tranches fines. Pelez le radis noir. Coupez-en la moitié en rondelles. Râpez le reste et mélangez-le dans une jatte avec les graines germées, l'huile d'olive, le jus d'orange, du sel et du poivre. Disposez sur les assiettes les tranches de betteraves et de radis noir en rosace. Répartissez le mélange de radis râpé et de germes. Servez frais avec du pain aux céréales.

## **Crostinis à la ricotta et aux crevettes.**

### **Ingrédients**

- 100g de ricotta
- 50g de fromage blanc allégé
- 80g de crevettes décortiquées
- 100g de roquette
- 1c.à.s de ciboulette ciselée
- 1c.à.c de jus de citron vert
- Sel, poivre

### **Préparation**

Mélangez dans une jatte 100g de ricotta avec 50g de fromage blanc allégé, 80g de crevettes décortiquées et fendues dans la longueur, 1 c.à.s de ciboulette ciselée, 1c.à.c de jus de citron vert, du sel et du poivre. Tartinez quelques tranches de pain complet toastées, décorez-les de feuilles de roquette et dégustez frais

## **Verrine d'avocat au pamplemousse, gingembre et saumon fumé**

### **Ingrédients pour 2 personnes:**

- 3 pamplemousses de Floride
- 1 oignon rouge
- huile d'olive
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à café de vinaigre de vin
- 10 g de gingembre frais
- 4 tranches de saumon fumé
- 4 avocats
- ¼ de botte de ciboulette
- Sel.

### **Préparation :**

Lavez et prélevez les zestes d'un pamplemousse. Pelez les autres pamplemousses à vif et prélevez-en les suprêmes (morceaux de quartier sans peau).

Coupez le saumon en fines lanières et réservez.

Pelez et râpez le gingembre. Epluchez et ciselez l'oignon rouge puis faites-le suer avec le gingembre et un filet d'huile d'olive dans une casserole. Ajoutez les segments de pamplemousse, les zestes, le miel, le vinaigre de vin, le sel et le poivre et laissez cuire à feu doux pendant 20 min. Laissez refroidir ce chutney à température ambiante pendant 30 min.

Pelez et coupez en petits dés les avocats. Disposez l'avocat dans le fond d'une verrine. Ajoutez le chutney et décorez de lanières de saumon fumé et de brins de ciboulette.

## **Risotto à la betterave rouge**

### **Ingrédients**

- 3 betteraves rouges cuites
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 échalote
- 1 c.à.s de beurre
- 150g de riz pour risotto
- 50g de crevettes roses
- Sel,poivre

### **Préparation**

Coupez les betteraves en morceaux et mixez-les avec leur jus et 50 cl d'eau. Versez le jus obtenu dans un poêlon avec le bouillon cube et portez à ébullition puis coupez le feu. Epluchez l'échalote et hachez-la. Faites-la revenir dans le beurre. Ajoutez le riz et faites-le revenir 1 mn. Ajoutez le bouillon de betterave au risotto, louche après louche. Faites cuire le risotto environ 20mn en ajoutant du bouillon régulièrement et toujours en remuant. Ajoutez le parmesan et les crevettes roses, salez et poivrez. Servez chaud.

## **Roulades de bœuf au sésame**

Ingrédients :

- 3 oignons rouges
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 8 fines tranches de steak
- 2 bouquets de basilic
- 1 blanc d'œuf battu
- 50g de graines de sésame
- Sel,poivre

Préparation

Epluchez les oignons et coupez-les en fines lanières. Faites chauffer l'huile dans une poêle et à feu moyen, faites caraméliser les oignons 10mn.Réservez au chaud. Etalez les tranches de steak. Posez-y les feuilles de basilic ,roulez-les puis passez-les dans le blanc d'œuf, puis dans les graines de sésame. Faites dorer les roulades de tous les côtés 5 mn dans la poêle dans l'huile d'olive restante .Assaisonnez, coupez-les en tronçons et servez avec les oignons caramélisés.

## **Mousse au fromage frais et framboises**

Ingrédients

- 4 g de gélatine
- 1 citron non traité
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 g de framboises surgelées ou fraîches en saison
- 1 blanc d'œuf
- 4 petits suisses (60g) à 20%MG

Préparation

Faire ramollir la gélatine dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, mélanger dans un récipient les petits suisses et le sucre. Râper le zeste du citron et l'ajouter à la préparation.Egoutter la gélatine, la placer dans un petit ramequin avec 2 cuillères à soupe de jus du citron et faire bouillir quelques secondes au four à micro-ondes. Battre le blanc d'oeuf en neige bien ferme avec une pincée de sel. Ajouter la gélatine aux petits suisses, puis le blanc en neige en l'incorporant délicatement.Réserver une vingtaine de framboises et mixer le reste en coulis. Partager la mousse de petits suisses en deux parties égales. Prélever environ 3 cuillères à café du coulis de framboises et le mélanger à l'une des moitiés de la mousse.Superposer dans des verres une couche de coulis, une couche de mousse rose et une couche de mousse blanche. Placer au frais au moins 3h.

