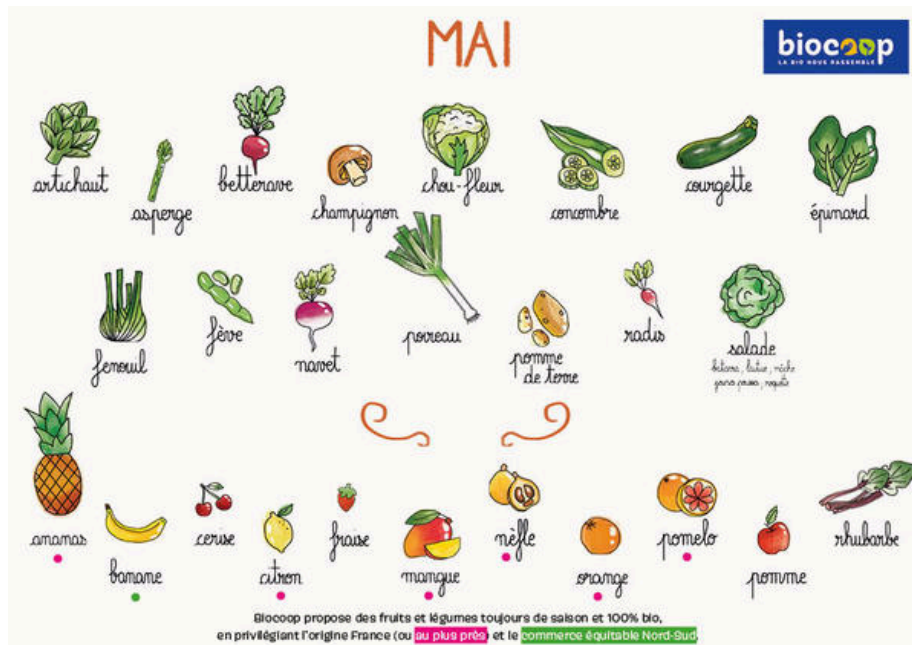


RECETTE DE MAI



BOULETTES DE POMMES DE TERRE ET ÉPINARDS FRAIS



Ingrédients pour 4 pers:

- 400G de pommes de terre pour cuisson vapeur
- 400g d'épinard frais
- 300g de veau haché
- 150g de mozzarella
- 1 échalote
- quelques feuilles de basilic
- 4 c à s d'huile d'olive
- 8 c à s de farine
- 2 blancs d'oeufs
- 8 c à s de chapelure

Etapes:

- Peler, laver et faire cuire à l'eau salée les pommes de terre (20 min), départ eau froide.
- Eplucher et émincer les échalotes. Laver et hacher le persil.
- Egoutter les pommes de terre et les laisser refroidir avant de les écraser à la fourchette.
- Eplucher les feuilles d'épinard, les laver, les sécher et les ciseler. Dans une casserole, les faire revenir avec 1 c à s d'huile d'olive et quelques feuilles de basilic.
- Dans un saladier, mélanger les pommes de terre écrasées, les épinards avec l'échalote émincée, le veau haché, la mozzarella taillée en tous petits dés et la basilic. Saler et poivrer.
- Façonner des boulettes puis les paner en les roulant dans la farine, le blanc d'oeuf et la chapelure.
- Dans une poêle, les faire dorer à l'huile d'olive en les remuant régulièrement, puis les déposer sur du papier absorbant.

BLETTES SAUTÉES AUX RAISINS ET PIGNONS



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-1 botte de Blettes -1/2 paquet de pignons 60g -1 belle poignée de raisins secs -2 c à s d'huile d'olive -1 gousse d'ail -fleur de sel -piment d'Espelette	-Laver les blettes sous l'eau claire. -Couper les côtes et les feuilles en tronçons. -Les faire sauter au wok avec l'huile et la gousse d'ail écrasée à découvert. -Une fois les feuilles réduites, ajouter les pignons, les raisins secs, le sel et une pincée de piment. Laisser caraméliser encore quelques minutes. <i>Déguster avec une viande blanche, un poisson ou un mélange de céréales.</i>

MÉLANGE VÉGÉTARIEN AUX TROIS POIVRONS



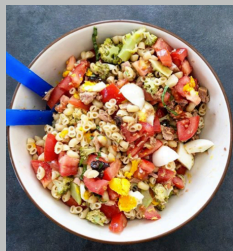
Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-1 poivron vert, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune (ou à défaut, 1 sac de trio de poivrons congelés) -250g de riz basmati (cru) -125g de pois cassés (cru) -Basilic frais -sel, poivre -1 petite gousse d'ail -1 petit oignon -3 c à s d'huile d'olive -crème de vinaigre basmati	-Faire cuire les pois cassés dans un grand volume d'eau 30 minutes (départ eau froide). -Faire cuire le riz. -Eplucher et hacher l'ail et l'oignon. Emincer les poivrons. -Faire revenir dans la moitié de l'huile d'olive l'ail, puis l'oignon. Ajouter les poivrons. Saisissez à feux vifs. -Dresser le riz, les pois cassés et les poivrons. -Saler, poivrer. Arroser du reste d'huile d'olive, de la crème de vinaigre balsamique et du basilic ciselé.

LÉGUMES PRINTANIER GLACÉS



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-4 carottes -2 oignons nouveaux -3 navets -1 c à c de miel -1 c à c de cumin -1 c à s d'huile d'olive	-Eplucher et nettoyer tous vos légumes -Les déposer dans un plat -Dans un bol, mélanger l'huile, le cumin et le miel. -A l'aide d'un pinceau de cuisine, badigeonner vos légumes de la sauce. -Mettre au four 40 min à 180°.

SALADE PRINTANIÈRE



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-200g de pâtes semi-complètes -6 oeufs -1 boîte de thon à l'huile d'olive -1 dizaine d'olives noires -4 belles tomates -1/4 de brocolis -herbes de Pce -1 bouquet de basilic -sel, poivre	-Faire cuire le brocoli 20 min au cuit-vapeur. -Faire cuire les pâtes al dente. Les passer sous l'eau froide en fin de cuisson. -Faire cuire les oeufs mollets (6 min). -Couper les tomates, ciseler le basilic. -Dans un saladier, mélanger les pâtes, le thon émietté avec l'huile, le brocoli, les tomates, les oeufs, les olives noires, les herbes de Pce et le basilic. -Saler et poivrer.

OEUF COCOTTE AUX ASPERGES



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-4 oeufs -12 asperges -4 tomates séchées -8 c à s de fromage blanc -4 c à s de crème fraîche semi-épaisse à 18% de MG -4 pincée de parmesan -sel, poivre	-Cuire à la vapeur les asperges nettoyées pendant 20 min. -Couper les tomates séchées en petits dés. -Mélanger dans un saladier le fromage blanc, la crème fraîche, le sel et le poivre. -Couper les pointes d'asperges cuites. Réserver. -Couper en petites rondelles la queue des asperges. -Verser le mélange crème fromage blanc dans 4 petites compotes, ajouter les rondelles d'asperges, les dés de tomates séchées et une pincée de parmesan. -Casser un oeuf dessus et déposer les pointes d'asperges. -Cuire à la vapeur ou au bain mari 9 min au four à 180°. -Vous pouvez faire des mouillettes avec du pain grillé au four.

NAVETS FARCIS AUX CHAMPIGNONS ET AU FROMAGE FRAIS



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-8 navets -300g de champignons de Paris -1 échalote -20g de beurre -100g de fromage frais -quelques branches e persil -quelques brins de sarriette -1 filet d'huile de sésame -sel, poivre du moulin	-Eplucher les navets et les couper légèrement à la base pour créer une assise. -Les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée pour les cuire al dente (environ 10 min). -Couper un « chapeau » sur les navets. A l'aide d'une cuiller, évider les navets. Hacher et réserver la chair. -Eplucher et émincer finement l'échalote. -Rincer et essuyer les herbes aromatiques. Les ciseler. -Dans un saladier, mélanger le fromage frais et la farce « navets-champignons ». Ajouter les herbes fraîches ciselées. Saler, poivrer. -Garnir les navets de cette farce. -Disposer les navets farcis dans un plat à four. Les enfourner 15-20 min selon leur grosseur. Arroser d'un filet d'huile de sésame et parsemer d'herbes ciselées juste avant de servir.

FEUILLES DE BRICK



Ingrédients pour 4 pers:	Etapes:
-1 paquet de 8 feuilles de Brick -1 petit brocolis ou à défaut surgelé -2 escalopes de poulet -4 c à s de fromage de chèvre frais -2 c a s de sauce soja -1 c à c de moutarde -1 c à s de miel -fleur de sel et poivre -sésame doré	-Couper le brocoli, détailler les fleurs. Le faire cuire al dente à la vapeur (5 min en cocotte ou 20 min au cuit-vapeur) ou à l'eau (10 min). -Préparer une marinade: sauce soja, moutarde et miel -Détailler le poulet en lamelles et y ajouter la marinade. -Déposer au centre des feuilles de Brick (les doubler pour éviter qu'elles ne se transpercent), quelques fleurs de brocoli, quelques lamelles de poulet et 1 c à s de chèvre. Parsemer de fleur de sel, poivre et sésame. Plier la feuille de brick en paquet ou en aumônière. -Faire cuire au four à 200° pendant 15 min, en retournant à mi-cuisson. <i>Déguster avec une salade parsemée de graines.</i> <i>Les bricks peuvent se congeler avant cuisson. Très pratique pour un repas rapide du soir.</i>