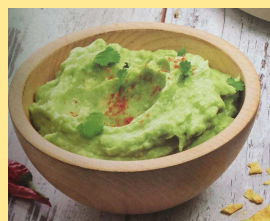


## RECETTES DE MARS



### GUACAMOLE D'AVOCAT



Source : Végétarien, Hachette

#### Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 avocats
- 1 petit oignon
- 4 brins de coriandre
- 2 pincées de chili en poudre
- 1 CS d'huile d'olive
- 1CS de jus de citron

#### Préparation :

- Pelez l'oignon, les avocats. Lavez la coriandre.
- Mettez dans le bol du mixeur la chair des avocats, l'oignon et la coriandre
- Mixez puis ajoutez le chili, l'huile d'olive et le jus de citron. Mixez à nouveau.
- Conservez au frais jusqu'au service.
- A consommer frais avec des tortillas, crackers ou des tartines de pain...

## NOUILLES DE CAROTTES AU PESTO D'AMANDE



Source : Cléacuisine

### **Ingrédients pour 1 personne :**

- 3 carottes
- 1 cc d'huile d'olive
- 1 poignée de feuilles de basilic
- 1/2 gousse d'ail
- 1 cc de purée d'amande blanche
- 3 CS de crème fraîche ou végétale liquide
- 1 pincée sel

### **Préparation :**

- Lavez, pelez les carottes et les tailler en spaghettis ou en tagliatelles à l'aide d'un taille crayon à légumes ou d'un économiseur.
- Chauffez l'huile dans une poêle sur feu vif et y faire sauter les carottes pendant 3min
- Pilez dans un mortier les feuilles de basilic avec l'ail épluché et haché, et le sel
- Mélangez dans un bol avec la purée d'amande et la crème
- Mélangez la sauce avec les pâtes, réchauffez quelques instants et servir de suite.

## TARTE TATIN CÉLERI ET CHÂTAIGNES



Source : Cléacuisine

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

- 1 petit céleri rave
- 4 à 8 échalotes
- 1 CS d'huile d'olive
- 1cc de sucre
- 100-120g de châtaignes cuites au naturel
- 1 pâte à tarte feuilletée

### **Préparation :**

- Pelez et lavez le céleri-rave. Le couper en rondelles de 5mm d'épaisseur
- Pelez les échalotes et les couper en deux dans la longueur
- Chauffez l'huile dans un faitout et ajoutez les échalotes, le céleri et 1 CS d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20min sans remuer
- Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
- Saupoudrez de sucre le fond d'un moule à tarte huilé.
- Disposez les rondelles de céleri, es demi-échalotes et les châtaignes dans le moule, puis couvrir d'un disque de pâte à tarte feuilletée.
- Enfourez pour 45min.
- Laissez reposer 5min avant de retourner sur un plat de service. Attention pour le démoulage, il est nécessaire d'utiliser des maniques et de se placer au dessus de l'évier, au cas où un peu de jus coulerait.
- Servir chaud ou tiède.

*Variante : remplacez le céleri rave par 5 panais de taille moyenne*

## SOUPE DE POIS CHICHES POIREAUX CHORIZO



Source : Lorraine Ambre

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

- 2 poireaux moyens
- 2 carottes moyennes
- 50g de chorizo
- 1 boîte de pois chiche (400g / 265g net égoutté)
- 60 Cl de bouillon de légumes
- 1 cc de graines de coriandre
- 1 CS de coriandre ciselée
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel, poivre

### **Préparation :**

- Épluchez et coupez les carottes en petits morceaux
- Lavez les poireaux et coupez les en fines rondelles
- Coupez le chorizo en très petits morceaux
- Faites revenir le chorizo dans une cocotte, à feu moyen sans matière grasse. Ajoutez ensuite les graines de coriandre puis les carottes et les poireaux. Laissez cuire à feu moyen 5min en tournant régulièrement.
- Ajoutez le bouillon de légumes. Salez et poivrez. Baissez le feu et laissez cuire 30min
- Égouttez et rincez les pois chiches à l'eau froide. Les ajouter à la soupe et cuire à nouveau 10min.
- Retirez du feu, ajoutez la coriandre ciselée et le piment (selon votre goût). Mélangez bien.

*Encore meilleur si la soupe est réchauffée !*

*Idée 0 gaspi : conservez l'eau des pois chiche pour en faire la base d'une mousse au chocolat sans œuf !*

## SPAGHETTI AU PESTO ET AU BROCOLIS



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

- 500g de Spaghetti ½ complet
- 1 brocoli
- 2 gousses d'ail
- 35g de parmesan
- Basilic
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Pignons de pin
- Sel, poivre

### **Préparation :**

- Faites cuire les pâtes comme indiqué sur l'emballage
- Blanchissez le brocoli coupé en fleurette 4 minutes.
- Préparez le pesto : mixez les 2 gousses d'ail, avec le parmesan, le basilic et l'huile d'olive. Salez et poivrez
- Faites griller les pignons à sec.
- Égouttez le brocoli le mélanger au pesto.
- Égouttez les pâtes. Mélangez au brocolis pesto et parsemez de pignons grillés.

## CORDON BLEU MAISON



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

Pour la pâte

- 4 escalopes fines de dinde
- 8 tranches de bacon
- 4 tranches d'emmental
- 1 œuf
- Farine
- Chapelure
- Sel, poivre
- Cure-dent

### **Préparation :**

- Préchauffez le four à 150°C (Th 5)
- Saler et Poivrer les escalopes. Mettre 1 tranche de bacon sur une des moitiés, 1 tranche d'emmental puis 1 tranche de bacon. Refermer l'escalope, maintenir avec des cure-dents.
- Passer dans la farine, l'œuf battu et dans la chapelure.
- Mettre dans un plat type cocotte en fonte ou à gratin recouvrir d'une cuillère à café d'huile.
- Faire cuire à couvert au four T°C 150° pendant 30 à 35 minutes.

*N'hésitez pas à varier vos cordons bleus pour le plaisir :*

*Version italienne : serano, mozzarella, tomates séchées, basilic*

*Version savoyarde : bacon, raclette*

*Version poulet : poulet, jambon blanc, comté*

## SALADE D'ORANGES AU VIN ROUGE ÉPICÉ



Source : Carrefour contact

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

- 8 oranges sanguines
- 40Cl de vin rouge
- 30g de sucre
- 1 clou de girofle
- 2 pincées de cannelle en poudre
- 2 pincées de gingembre en poudre
- amandes ou noisettes concassées

### **Préparation :**

- Versez le vin dans une casserole avec le sucre et les épices. Portez à ébullition, faites bouillir 10min à feu moyen, éteignez le feu, laissez tiédir.
- Pelez les oranges, prélevez délicatement les quartiers avec un couteau tranchant
- Mettez les quartiers d'oranges dans un saladier, versez le vin tiède dessus, placez le saladier au moins 3h au réfrigérateur avant de déguster avec des amandes ou des noisettes concassées.

## GÂTEAU AUX POMMES ET A L'AMANDE



Source : Végétarien, Hachette

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 3 œufs
- 2 pommes
- 100g de sucre
- 70g de poudre d'amandes
- 100g de beurre
- 120g de farine
- 10Cl de lait
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel

### **Préparation :**

- Préchauffez le four à 180°C ( Th 6).
- Dans un saladier, fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse et devienne mousseux.
- Faites fondre le beurre.
- Ajoutez la poudre d'amandes aux œufs et le beurre fondu, la farine et la levure. Délayez avec le lait. Salez.
- Lavez, pelez et épépinez les pommes. Coupez les en cubes. Incorporez les à la pâte. Mélangez bien et versez dans un moule
- Enfournez pour 1h de cuisson. Le gâteau est cuit quand il est bien doré et qu'une lame de couteau en ressort propre et sèche
- Servez tiède.