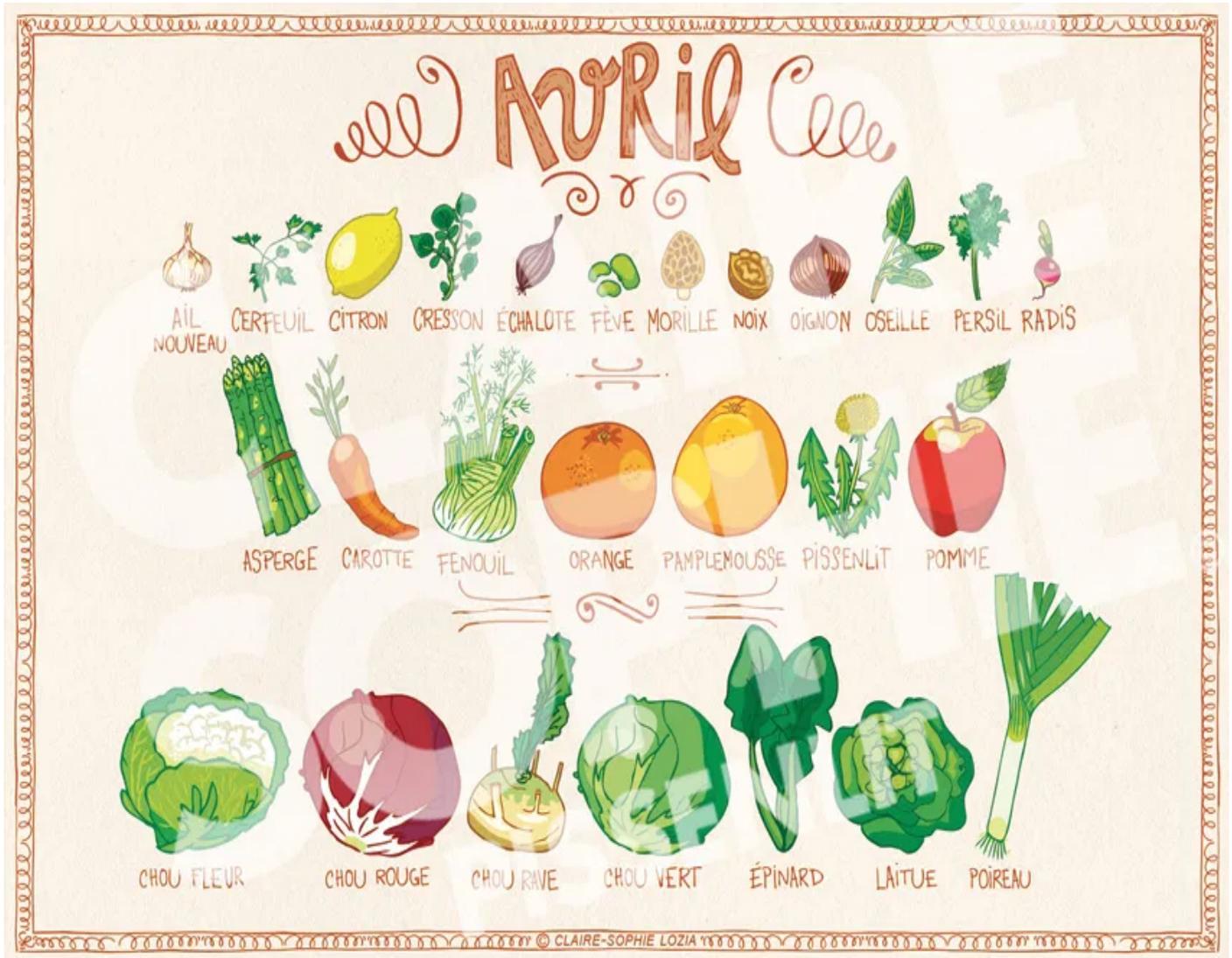


RECETTES D'AVRIL



SALADE DE HARICOTS BLANCS AUX HERBES



Source: Marabout

Ingrédients pour 4 personnes:

- 800 g de Haricots blancs cuits
- 150 g de pousses d'épinards
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1c à soupe de coriandre fraîche et de menthe fraîche, grossièrement hachée
- 1 c à soupe de citronnelle fraîche
- 1 c café de gingembre frais, râpé
- 2c à soupe d'huile de sésame
- 2c à soupe de sauce soja
- 2c à soupe de sauce piments douce
- 2c à soupe de jus de citron vert
- 1 c c de miel
- 2 piments rouges, épépinés et émincés (facultatif)
- sel et poivre

Préparation:

- Pelez l'oignon, l'ail et les émincer
- Lavez et équeutez les épinards
- Lavez les différentes herbes et les hacher
- Mélangez les haricots blancs cuits, les pousses d'épinards et l'oignon dans un saladier.
- Mélangez l'ail, les herbes, la citronnelle, le gingembre, l'huile, les sauces, le jus de citron vert et le miel dans un bocal à couvercle ; secouez bien.
- Au moment de servir, nappez la salade de vinaigrette ; remuez délicatement, puis décorez de piments émincés.

SALADE DE LENTILLES CORAIL AU PAMPLEMOUSSE



Source: Maxi Cuisine

Ingrédients : 4 personnes

- 250 g de lentilles corail
- 2 pamplemousses roses
- 2c à soupe de canneberges séchées
- 2 c à soupe de baies de goji
- 1 botte de ciboulette
- 150g de srinz (= fromage suisse, à défaut du parmesan)
- 12 Cl d'huile de noix
- 8 cl de vinaigre doux au miel
- Sel et poivre

Préparation :

- Plongez les lentilles dans une casserole d'eau bouillante salée 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et sans attendre, incorporez les canneberges et les baies. Ajoutez l'huile et le vinaigre, salez, poivrez puis mélangez bien. Laissez tiédir ou complètement refroidir.
- Pelez les pamplemousses à vif avec un couteau à dents, puis récupérez les suprêmes. Recoupez-les en 3 puis incorporez-les à la salade.
- Rincez la ciboulette, séchez-la et ciselez-la. Cassez le srinz en petits éclats ou détaillez-le en copeaux à l'aide d'un épluche-légumes. Incorporez le tout et servez à température ambiante.

VELOUTE AU HADDOCK ET MAIS



Source: Maxi Cuisine

Ingrédients pour 2 personnes:

- 450 g de Haddock fumé
- 150g de maïs en conserves
- 800g de pommes de terre
- 2 blanc de poireaux
- 1 oignon
- 4 brins de thym
- 3 brins de persil
- 60 cl de lait 1/2 Écrémé
- 50 g de beurre
- 3 feuilles de laurier
- sel et poivre

Préparation:

- Mettez le Haddock dans une sauteuse avec le lait et le laurier. Couvrez et chauffez à frémissement. Laissez cuire 5 min, puis éteignez le feu.
- Pelez les pommes de terre et coupez-les en petits cubes. Taillez les poireaux en rondelles. Épluchez et émincez l'oignon et les gousses d'ail préalablement dégermées.
- Faire fondre le beurre dans un faitout. Mettez les dés de pommes de terre, les rondelles de poireaux, l'oignon, le maïs égoutté et le thym. Faire fondre et revenir 5 min.
- Versez 50 Cl d'eau, portez à ébullition, salez légèrement et poivrez, puis laissez frémir 25mn. Mixez la soupe en gardant des morceaux.
- Égouttez le haddock, retirez la peau et les arêtes. Émiettez la chair dans la soupe. Réchauffez 5 min. Parsemez de persil ciselé et servez.

ROULEAUX DE PRINTEMPS VÉGÉTARIENS



Source: Elle à table

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de riz
- 50 g de vermicelles de riz
- 200 g de tofu fumé
- 50 g de carottes râpées
- 50 g de chou rouge râpé
- 100g de graines germées
- 2 petites feuilles de laitue
- 25 g de cacahuètes grillées salées
- 8 branches de coriandre

Pour la sauce :

- 4 C à soupe de vinaigre blanc
- 2 C à soupe de nuoc môm
- 1C à soupe de suerez-les 1/2 c café de pâte de piment

Préparation:

- Faites tremper les vermicelles de riz 15 min dans un saladier rempli d'eau chaude, puis égouttez. Coupez le tofu fumé en 16 bâtonnets. Séparez les carottes, le chou, les vermicelles de riz et les graines germées en 4 parts égales.
- Mélangez le vinaigre blanc avec le nuoc-mâm, le sucre et la pâte de piment.
- Plongez les feuilles de riz une à une 2 s dans une très grande assiette d'eau tiède puis, placez-les immédiatement sur un torchon humide. Sur chaque feuille de riz ramollie, placez 1/2 feuille de salade.
- Étalez sans trop dépasser 1 part de vermicelle de riz, 1 part de carottes, 1 part de chou, 1 part de graines germées, alignez 4 bâtonnets de tofu et parsemez d'un peu de cacahuètes.
- Rabattez les côtés sur la farce pour la maintenir, puis commencer à rouler en rabattant la partie supérieure bien serrée sur la farce. Placez 1 ou 2 branches de coriandre sur la partie vide de la feuille de riz, puis finissez de rouler bien serré. Répétez l'opération pour les autres rouleaux. Servez frais avec la sauce au nuoc-mâm.

OMELETTE AUX ASPERGES VERTES ET ÉPINARDS



Source: Menu végétarien.com

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g d'asperges vertes (coupées en 4)
- 15 ml d'huile d'olive
- 2 cébettes
- 150 g de pousses d'épinards
- 7 oeufs
- 40 g de parmesan râpé

Préparation :

- Faites cuire les asperges 10 mn dans de l'eau bouillante.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle avec les cébettes.
- Ajoutez les asperges vertes et les épinards, cuire 5 min jusqu'à ce que les épinards soient flétris.
- Baissez le feu, ajoutez les œufs battus, saler, poivrer .
- Ajoutez la moitié du parmesan. Cuire 4 min.
- Pliez en deux l'omelette, puis servir avec le reste du parmesan.



CARRE D'AGNEAU EN CROÛTE D'HERBES



Source : Cuisine Actuelle

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 carrés d'agneau dégraissés
- 100g chapelure
- 2 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 bouquet de coriandre
- 3 brins de menthe
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation:

- Préchauffez le four sur th. 7/8 (220 °C).
- Salez et poivrez les carrés d'agneau, puis placez-les dans un plat à rôtir.
- Hachez les gousses d'ail pelées , l'échalote, la coriandre et la menthe ciselée . Rajoutez la chapelure .
- Badigeonnez vos carrés d'agneau d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau de cuisine puis tartinez les « dos » des carrés d'agneau de la préparation en appuyant pour la faire adhérer.
- Enfourez 15 min.
- Laissez reposer la viande hors du four 10 min, recouverte de papier d'aluminium, avant de la découper. Accompagnez d'une poêlée de tomates cerises où d'une poêlée printanière : haricots plats, petits pois frais et asperges.

TARTE AUX FRAISES DE PÂQUES



Source : Virginie PICHOT

Ingrédients pour 4 personnes :

Pâte sablée :

- 180 g de farine T55
- 70g de sucre glace
- 75 g de beurre
- 3 jaunes d'œuf

Crème pâtissière :

- 40 cl de lait
- 1 gousse de vanille
- 3 jaunes d'œuf
- 60 g de sucre canne
- 40g de maïzena

Garniture :

- 500 g de fraises
- Sucre glace

Préparation:

• Pâte sablée :

- Mélangez farine, sucre et beurre mou.
- Sablez la pâte (à l'aide 2 fourchettes ou de vos mains) .
- Ajoutez les 3 jaunes battus.
- Malaxez et formez une boule.
- Laissez reposer à froid au moins 30 min.
- Faites cuire à blanc à 160 °C pendant 15 à 20 min.

• Crème pâtissière :

- Faites chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue, et dans un bol, fouettez le sucre, les jaunes et la maïzena.
- Ajoutez un peu de lait bouillant sur ce mélange en fouettant bien puis versez l'intégralité du lait.
- Remettez le tout dans la casserole sur le feu, et faites épaissir à feu moyen. Une fois la crème épaisse, versez-la dans un bol, filmez-la au contact avec du film alimentaire (qui doit donc toucher la surface de la crème) et laissez-la refroidir totalement.

• Dressage :

- Au besoin, fouettez la crème pour la rendre onctueuse et facilement étalable, répartissez-la dans le fond de tarte qui est cuit, et disposez les fraises dessus, saupoudrez de sucre glace avant de servir .
- Vous pouvez décorer avec des cœurs (élaborés avec le reste de pâte et à l'emporte-pièce) et des chocolats de pâques pour les gourmands !!



PANNA COTTA LAIT D'AMANDE ET FRAISES



Source : Gourmandise Assia

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour appareil panna cotta :

- 250ml de lait d'amande bio
- 125ml de crème liquide entière 30%Mg
- 2 c à s de sucre vanillé (+ ou – selon vos goûts)
- 3g d'agar agar

Pour coulis de fraises :

- 300g de fraises
- 4 cs de sucre vanillé
- 2 g d'agar agar
- 5 cl d'eau

Préparation:

• Panna cotta :

- Dans une casserole, versez le lait d'amande, la crème, le sucre et l'agar agar.
- Mélangez le tout à froid, ensuite faire chauffer le tout à ébullition.
- Répartissez équitablement l'appareil à panna cotta dans des verrines. Laissez figer un peu à l'air libre avant de les mettre au frigo pendant au moins 1h avant de passer à l'étape suivante.

• Coulis de fraise :

- Entre temps, lavez, équeutez les fraises, les passer au mixeur avec le sucre, l'eau et mixez finement pour éviter de le passer au chinois.
- Versez le coulis de fraise dans une casserole, ajoutez l'agar agar et faire de même que la panna cotta,
- Chauffez sans aller à l'ébullition
- Une fois les verrines de panna cotta sont bien figées, versez délicatement le coulis et remplissez les verrines au même niveau de l'appareil à panna cotta.
- Remettez au frais au moins pour 3 h avant de les décorer et les déguster.