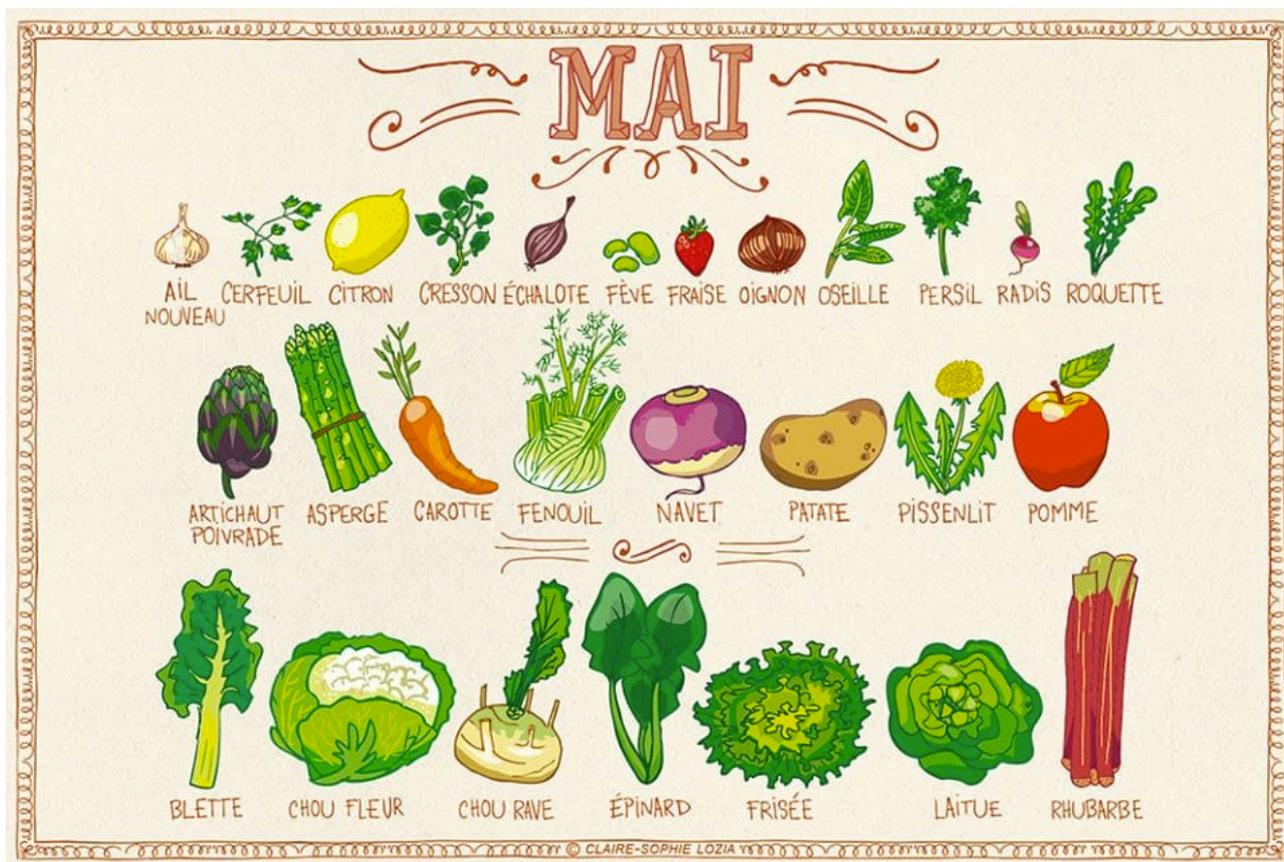


RECETTES DE MAI



SALADE DE FRAISES, PETITS POIS ET AVOCAT

Ingrédients pour 4 pers:

- 250 g de gariguettes
- 250 g de petits pois frais
- 1 poignée de pourpier
- 1 avocat
- 2 c à s d'huile d'olive
- 1 c à s de vinaigre balsamique
- Le jus de 1/2 citron
- 1 c à c de miel



Source: Elle cuisine

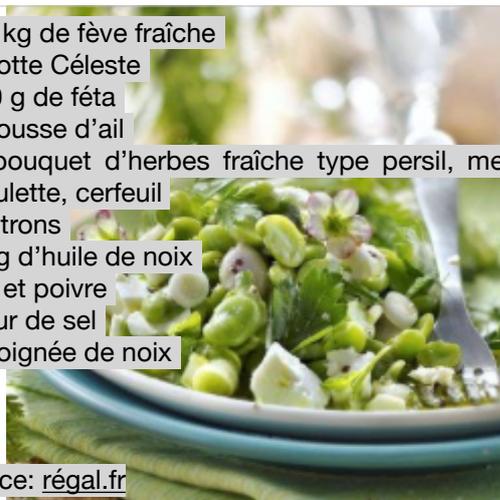
Etapes:

- Faites cuire les petits-pois 15 min dans de l'eau bouillante salée, égoutter-les, puis laissez-les dans l'eau fraîche avec des glaçons.
- Rincez, séchez la roquette, le pourpier et les fraises équeutées. Mixez 6 fraises avec l'huile, le vinaigre, le jus de citron et le miel, salez et poivrez. Coupez le reste des fraises en deux dans la longueur. Pelez et émincez l'avocat.
- Mélangez la roquette avec le pourpier, les fraises, les tranches d'avocat et les petits pois, répartissez dans quatre assiettes. Arrosez de vinaigrette à la fraise au moment de servir.

SALADE AUX FÈVES FRAÎCHES, HERBES ET FÊTA

Ingrédients pour 6 pers:

- 1,5 kg de fève fraîche
- 1 botte Céleste
- 120 g de féta
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet d'herbes fraîche type persil, menthe, ciboulette, cerfeuil
- 2 citrons
- 40 g d'huile de noix
- Sel et poivre
- Fleur de sel
- 1 poignée de noix



Source: regal.fr

Etapes:

- Nettoyez et lavez les Cébettes, coupez-les en tronçons. Ecossez les fèves. Plongez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les aussitôt dans un bain d'eau glacée. Egouttez-les et pelez-les.
- Râpez finement le zeste des citrons, pressez leur jus. Lavez et ciselez les herbes. Versez l'huile dans un saladier avec la gousse d'ail pelée et pressée. Emulsionnez avec le jus et le zeste des citrons, un peu de sel et du poivre.
- Ajoutez les fèves et les Cébettes puis la féta coupée en cubes et les herbes. Mélangez délicatement. Parsemez de noix, de fleur de sel et de poivre du moulin. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

CRUMBLE DE CHAMPIGNONS ET FÈVES AU "BEURRE" D'AIL PERSILLÉ

Ingrédients pour 4 pers:

La Garniture:

- 250 g de girolles entières surgelées
- 450 g de champignons de Paris émincés surgelés
- 200 g de fèves pelées surgelées
- 1 grosse échalote
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel marin de Noirmoutier
- Poivre du moulin

La pâte à crumble :

- 100 g de margarine végétale
- 4 brins de persil frais
- 2 gousses d'ail
- 1 c à s de graines de courge
- Sel marin de Noirmoutier
- Poivre du moulin

Source: Le journal des femmes

Etapes:

La garniture : Émincer l'échalote. La faire revenir 2 min dans une poêle huilée. Y ajouter les champignons et la gousse d'ail émincée et laisser cuire 5 minutes à feu doux. Égoutter les champignons (conserver le bouillon pour l'ajouter à une soupe ultérieurement !) et les remettre sur le feu moyen pendant 10 min supplémentaires. Plonger les fèves dans une casserole d'eau bouillante pendant 4 minutes. Égoutter. Ajouter les fèves aux champignons avec 2 c à s d'huile d'olive. Assaisonner. Mélanger. Placer les légumes dans 4 ramequins individuels préalablement huilés.

La pâte à crumble : Préchauffer le four à 210° C. Émincer l'ail, ciseler le persil. Mélanger, dans l'ordre, tous les ingrédients de la pâte du bout des doigts, jusqu'à obtention d'une pâte sableuse.

Pour finir

Émietter la pâte à crumble sur les légumes. Enfourner pour 10-15 min à 210° C. Déguster au sortir du four, accompagné d'une salade verte.

CARPACCIO D'ARTICHAUTS POIVRADES

Ingrédients pour 4 pers:

- 12 petits artichauts poivrades
- 1 citron
- 12 olives noires
- 50g de roquette
- 50g de parmesan
- 4 c à s d'huile d'olive
- sel
- poivre

Source: Cuisine actuelle



Etapes:

- Cassez la tige des artichauts à 2 cm de la base. Retirez les feuilles extérieurs pour dégager le coeur. Pelez le fond et la partie qui reste de la tige. Coupez le haut des feuilles. Emincez les artichauts en fines lamelles et citronnez-les.
- Répartissez les artichauts sur les assiettes, salez, poivrez. Versez l'huile en filet, ajoutez les olives, la roquette finement ciselée et les copeaux de parmesan. Servez sans attendre.

PAPILLOTE D'ASPERGES ET GAMBAS

Ingrédients pour 4 pers:

- 20 grosses asperges blanches
- 12 belles gambas crues
- 1 citron bergamote (pour sa chair)
- 1 combava (pour son zeste)
- Ou 1 citron vert pour le zeste et la chair*
- 2 fruits de la Passion
- 2 c à c d'épices tandoori
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 4 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s d'huile de coco
- Sel

Source :Maxi Cuisine



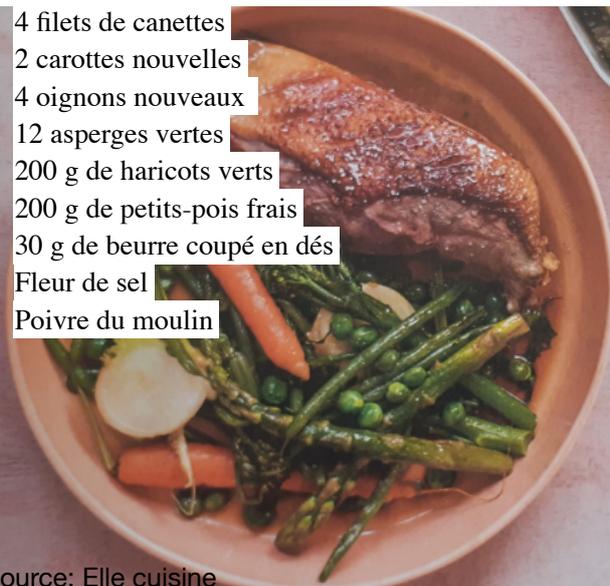
Etapes:

- Nettoyez les asperges en retirant la partie fibreuse du pied et pelez-les. Plongez-les 15 min dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les.
- Préchauffez le four à 210°C. Pelez le citron à vif pour en prélever les suprêmes. Nettoyez le combava et râpez le zeste. Ouvrez les fruits de la Passion en 2 puis extrayez-en les graines et la pulpe.
- Répartissez les asperges au centre de 4 feuilles de papier cuisson disposées sur une plaque. Ajoutez les suprêmes de citron, le zeste de combava, les graines et la pulpe du fruit de la passion. Arrosez d'huile d'olive. Refermez les papillotes. Enfourez 10 min.
- Décortiquez les gambas et faites-les sauter dans un wok avec l'huile de coco, les épices tandoori et le piment, jusqu'à ce qu'elles soient bien grillées.
- Déballez les papillotes dès la sortie du four, répartissez les gambas sur les asperges et servez.

FILET DE CANETTES ET LÉGUMES DE PRINTEMPS

Ingrédients pour 4 pers:

- 4 filets de canettes
- 2 carottes nouvelles
- 4 oignons nouveaux
- 12 asperges vertes
- 200 g de haricots verts
- 200 g de petits-pois frais
- 30 g de beurre coupé en dés
- Fleur de sel
- Poivre du moulin



Source: Elle cuisine

Etapes:

1. Lavez les légumes. Coupez les carottes pelées dans la longueur et les oignons en deux. Ôtez la partie dure des asperges. Equeutez les haricots. Placez les légumes dans une cocotte, ajoutez le beurre et le sucre, salez et versez 2 c à s d'eau. Couvrez de papier cuisson en rentrant les bords pour créer une poche hermétique. Trouez le centre du papier pour laisser échapper la vapeur. Laissez cuire 20 min sur feu doux.
2. Incisez la peau des filets de canette sans toucher la chair. Faites-les cuire dans une poêle huilée à feu vif, côté peau, 4 min, retournez-les 2 min. Réservez-les dans du papier cuisson pour les garder au chaud sans qu'ils ne perdent leur jus.
3. Versez les légumes cuits dans la poêle, mélangez. Salez et poivrez la viande et servez avec les légumes.

BROWNIE AUX BISCUITS CHOCOLATÉS

Ingrédients pour 6 pers:

- 10 biscuits type Oréo (environ 110g) (ou des mendiants ou des noisettes concassées pour une version plus saines)
- 150 g de chocolat noir
- 3 oeufs
- 15 cl de crème d'amandes cuisines (ou autre « crème » végétale)
- 70 g de purée de noisettes grillées
- 60 g de sucre complet foncé (type muscovado)
- 40 g de farine de riz (ou féculé de maïs)
- 1 c à c de levure chimique
- 1 pincée de fleur de sel



Source : Maxi cuisine

Etapes:

- Préchauffez le four à 165°C. Concassez le chocolat puis faites-le fondre avec la purée de noisettes et la crème d'amandes. Fouettez les oeufs et le sucre, puis incorporez-les. Mélangez la farine, la levure et le sel, puis intégrez-les à la préparation.
- Brisez les biscuits, versez-en les 3/4 dans l'appareil et mélangez. Versez dans un moule carré chemisé de papier cuisson et dispersez le reste des biscuits dessus.
- Enfouez 20-25 min, jusqu'à ce que le brownie soit doré tout en restant moelleux à coeur. Laissez-le complètement refroidir puis découpez-les en parts. Pour un rendu plus fondant, placez-le au moins 2 h au réfrigérateur.

CRUMBLE FRAISES RHUBARBE

Ingrédients pour 4 pers:

- 350 g de fraises
- 250 g de rhubarbe
- 100 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 100 g de sucre roux
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de beurre pommade



Source: Cuisine actuelle

Etapes:

- Pelez les tiges de rhubarbe, lavez-les puis coupez-les en tronçons
- Mettez vos tronçons de rhubarbe dans une casserole avec le sucre en poudre puis mélangez-les ensemble. Chauffez à feu doux puis faites cuire une dizaine de min.
- Lavez les fraises et équeutez-les. Coupez-les en morceaux
- Ajoutez-les à la rhubarbe puis continuez la cuisson 2 min en mélangeant
- Dans un saladier, mélangez du bout des doigts le beurre, la farine et le sucre roux jusqu'à obtenir une pâte sablonneuse
- Répartissez la rhubarbe et les fraises dans 4 ramequins plats. Recouvrez la surface de pâte à crumble
- Enfourez 15 min à 210°C