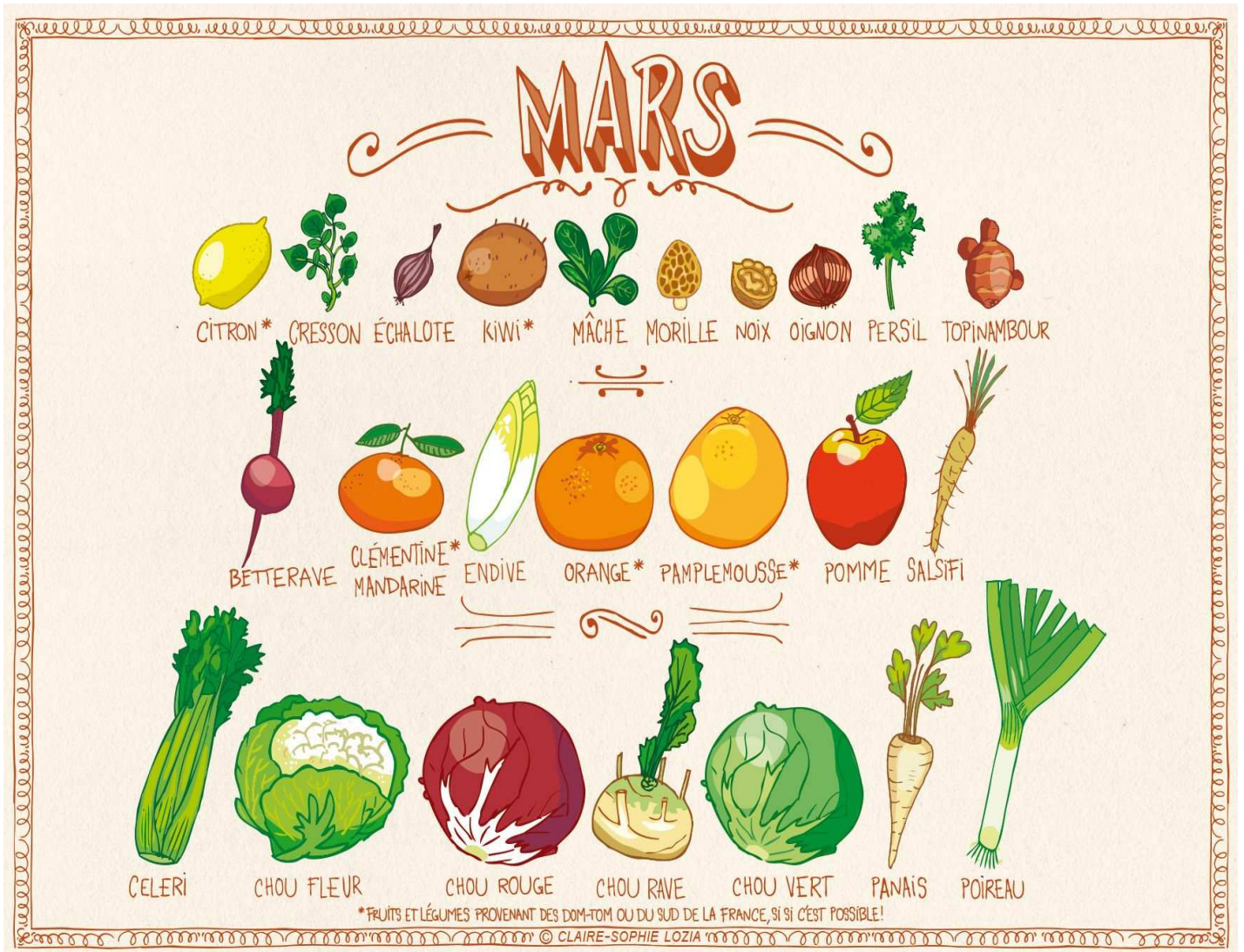


RECETTES DE MARS



SALSIFIS CROUSTILLANTS



Ingrédients : 4 personnes

- 80 g de farine
- 1/2 botte de persil
- 1 gousse d'ail
- 1/2 citron
- sel
- 6 salsifis frais
- 5 tranches de pain complet
- 1 œuf

Source : Marmittion



Préparation:

- Préchauffer le four à 160°C (thermostat 5)
- Placer les tranches de pain sur la grille du four pour les dessécher.
- Lavez vos salsifis pour retirer la terre et les éplucher avec un économ. Il ne doit plus rester de trace de peau.
- Passez à nouveau les salsifis sous l'eau pour les rincer.
- Couper les salsifis en 4 ou 5 tronçons.
- Plonger les tronçons dans une casserole d'eau bouillante salée. Laisser cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que les salsifis soient tendres puis les égoutter.
- Préparation de la chapelure.
- Éplucher la gousse d'ail et la couper en 2.
- Mixer ensemble le pain, l'ail, le persil et le zeste de citron.
- Placer la farine dans un premier récipient, l'œuf battu dans un second et la chapelure dans un dernier.
- Tremper chaque tronçon de salsifis dans la farine puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure.
- Disposer les tronçons sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfourner 20 minutes.

ŒUFS BROUILLES AU CHOU KALE



Ingrédients pour 2 personnes:

- 4 œufs
- 1 oignon
- 4 branches chou kale
- 1 c à soupe huile de sésame grillé Type Kadoya
- 1 poignée graines de sésame torrifiées

Source: My Parisian Kitchen



Préparation:

- Pelez et émincez l'oignon en le coupant en fines tranches. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir l'oignon, salez.
- Rincez et séchez soigneusement le kale avec un torchon. Retirez la partie dure des tiges et émincez le kale grossièrement, en coupant des bandes. Ajoutez le kale et faites revenir 10 petites minutes le temps que le chou kale commence à cuire, il va diminuer de volume. Ajoutez les 4 œufs au kale et mélangez rapidement avec une spatule en caoutchouc.
- Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, le temps que les œufs brouillés cuisent. Plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.
- Parsemez de graines de sésame torrifiées au moment de servir.

Soupe de poisson, croûtons et sauce rouille



Préparation :

Ingrédients pour 8 personnes :

Pour la soupe :

- 2 kg de poissons variés :dorade, cabillaud, saumon
- 2 oignons
- 2 carottes
- 1 poireau
- 1 bulbe de fenouil
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail dégermées
- 1 bouquet garni(laurier, thym, ...)
- 1 pincée de safran
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 l d'eau
- sel, poivre

Pour la sauce rouille :

- 4 gousses d'ail dégermées
- 1 petit piment rouge
- 1 jaune d'oeuf
- 1 tranche de pain (la mie)
- 1/4 de l d'huile d'olive
- Pour la décoration :
- quelques tranches de pain (pour faire les croûtons)
- scampis ou crevettes grises
- fromage râpé (facultatif)

- Nettoyez, videz les poissons et coupez-les en gros morceaux. Lavez les carottes, le poireau, le fenouil, et coupez-les en petits dés ainsi que les oignons puis faites-les revenir à feu doux dans l'huile d'olive chaude.
- Ajoutez les poissons, faites-les cuire pendant quelques minutes, réservez quelques beaux morceaux (les plus présentables) pour garnir la soupe.
- Lavez et coupez en petits morceaux les tomates, ajoutez-les dans la casserole et assaisonnez avec l'ail, le bouquet garni, le safran, le sel et le poivre. Couvrez d'eau chaude, portez à ébullition et laissez cuire 45 min.
- Après avoir retiré les arêtes, passez la soupe à la moulinette, laissez-la mijoter avec les morceaux de poissons réservés ainsi que les scampis ou crevettes grises.

La rouille de votre soupe de poisson, croûtons et sauce rouille:

- Dans un mortier, pilez l'ail avec le piment, ajoutez la mie de pain trempée dans la soupe et pressée ainsi que le jaune d'œuf. Versez l'huile d'olive petit à petit et montez comme une mayonnaise.
- Pour les croûtons. : Frotter des tranches de pain avec une gousse d'ail + 1 filet d'huile d'olive et faites griller 10 minutes au four.
- Servez votre soupe de poisson, croûtons et sauce rouille bien chaude avec du gruyère râpé.



Source : Cuisineaz

LASAGNES ÉPINARDS RICOTTA



Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 feuilles de lasagnes fraîches (250 g).
- 700 g d'épinards frais
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 5 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 pincée de sucre
- 700 ml de coulis de tomate ou de sauce tomate maison
- 500 g de ricotta
- 200 g de mozzarella râpée
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre
- 10 feuilles de basilic

Source : Papilles et Pupilles



Préparation :

- Lavez les épinards, ne vous inquiétez pas, 700 g semblent une quantité hallucinante mais une fois cuits, il n'en reste que peu. Une fois les épinards lavés, mettez-les dans une grande cocotte avec une gousse d'ail hachée et une pincée de sel. Couvrez et faites cuire 5 minutes à feu vif, le temps qu'ils tombent. Égouttez-les ensuite très soigneusement. N'hésitez pas à presser pour bien évacuer l'eau. Réservez.
- Épluchez 4 gousses d'ail et l'oignon et ciselez le tout. Versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une sauteuse. Faites chauffer et faites-y revenir 5 à 6 minutes les dés d'oignon avec une pincée de sel. Quand ils commencent à s'attendrir, ajoutez l'ail et continuez la cuisson 5 minutes. Remuez puis versez la sauce tomate et la pincée de sucre. Mélangez et laissez chauffer 2 minutes puis éteignez le feu et réservez.
- Mettez la ricotta dans un bol et écrasez-la à la fourchette.

- Il ne vous reste plus qu'à faire le montage :

Versez 1 cuillère à soupe d'huile au fond du plat. Mettez 1 feuille de lasagne, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et une autre feuille de lasagne. Versez 1/3 de la sauce tomates, ajoutez 1/3 des épinards, 1/3 de la ricotta et saupoudrez de 50 g de mozzarella râpée. Remettez 2 feuilles de lasagne séparées d'une cuillère à soupe d'huile d'olive puis remettez le 2^e tiers de sauce tomate, le 2^e tiers des épinards le 2^e tiers de la ricotta et à nouveau 50 g de mozzarella râpée

- Terminez en mettant les 2 dernières feuilles de lasagne séparées d'une cuillère à soupe d'huile d'olive, le dernier tiers de sauce tomate, le dernier tiers d'épinards, le dernier tiers de ricotta et saupoudrez de 100 g de mozzarella râpée.
- Enfournez dans un four préchauffé à 180°C pour 40 minutes de cuisson, chaleur tournante.
- Laissez tiédir une dizaine de minutes avant de servir, poivrez légèrement, ajoutez quelques feuilles de basilic et servez !

CROQUE AUX ŒUFS BROUILLES, BACON ET MÂCHE



Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 tranches de jambon cru
- 4 tranches de bacon
- 150 g de mâche
- ½ gousse d'ail haché
- 4 œufs
- 5 g de beurre
- 1 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à soupe de parmesan râpé
- 8 tranches de pain de mie
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Poivre

Préparation:

- Chauffez l'huile d'olive dans une poêle. Faites-y revenir la moitié de la mâche avec l'ail pendant 2 minutes, salez, poivrez puis égouttez.
- Fouettez les œufs avec 1 cuillerée à café d'eau. Chauffez le beurre dans une casserole à feu doux, puis lorsqu'il grésille, versez les œufs et faites cuire pendant 5 minutes sans cesser de remuer. Hors du feu, ajoutez la crème, le parmesan et la mâche cuite.
- Collez les tranches de pain de mie deux par deux (pour ne griller que les faces extérieures) et toastez-les au grille-pain.
- Répartissez les œufs brouillés entre les tranches de pain de mie, ajoutez le jambon cru, le bacon, poivrez et fermez les croques. Appuyez légèrement puis coupez-les en diagonale. Servez aussitôt, avec le reste de mâche légèrement assaisonnée.

Source : « *Gourmand.viepratique.fr* »

SALADE DE CHOU DE BRUXELLES POÊLÉS ET QUINOA



Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g de choux de Bruxelles
- 150 g de salades mélangées (trévisse, scarole, laitue...)
- 250 g de quinoa
- 50 g de noix de pécan
- 30 g de cranberries
- 1 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la vinaigrette :

- 1 gousse d'ail hachée
- 1 c. à soupe de ciboulette ciselée
- 1 c. à café de jus de citron
- 3 c. à café d'huile d'olive
- 1 c. à café de sirop d'érable
- 1 c. à café de moutarde
- 1 c. à café de vinaigre balsamique
- Sel et poivre

Préparation:

- .Faites cuire le quinoa dans une grande casserole d'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet.
- . Lavez la salade à grande eau, essorez-la délicatement.
- . Égouttez le quinoa et réservez-le.
- . Lavez les choux de Bruxelles, détachez les premières feuilles, coupez très légèrement le pied et coupez-les en deux. Faites les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les.
- . Faites chauffer une poêle avec l'huile d'olive et saisissez-y les choux de Bruxelles à feu vif, face coupée vers le bas, pendant 5 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils prennent une belle couleur. Retournez-les et poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes.
- . Faites torréfier les noix de pécan dans une poêle à sec pendant 1 à 2 minutes.
- . Préparez la vinaigrette : mélangez la moutarde, le vinaigre, le jus de citron et le sirop d'érable en émulsionnant à la fourchette. Versez l'huile en filet et mélangez. Ajoutez l'ail haché et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez.
- . Déposez le quinoa dans un saladier, ajoutez les feuilles de salade et les demi-choux de Bruxelles, puis parsemez de noix de pécan et de cranberries. Nappez la salade de vinaigrette et servez.

Source : « *Gourmand.viepratique.fr* »

SALADE DE CHOUX ROUGE AUX CANNEBERGES



Ingrédients pour 4 personnes:

- 150 g de chou rouge
- 1 carotte râpée grossièrement
- 150g de chou fleur en bouquet
- 1 pomme rouge coupée en 4 et finement émincée
- 40g de canneberges séchées
- 50g de graines germées d'alfafa

Pour la sauce:

- 50g de noix grossièrement hachées
- 4C à soupe d'huile d'olive
- le jus d'orange
- 2 c.à soupe de graines de chia
- sel et poivre

Préparation :

- Dans un saladier, réunissez le chou rouge, la carotte râpée et le chou fleur en bouquet. Ajoutez la pomme, les canneberges et les graines germées puis remuez délicatement.
- Faites dorer légèrement les noix dans une poêle, en les secouant de temps à autre.
- Dans un petit saladier, réunissez le jus d'orange, l'huile d'olive et les graines de chia. Salez, poivrez et ajoutez les noix chaudes. Versez cet assaisonnement sur la salade.

Source : «La cuisine des super aliments »

BOUCHÉES DE POLENTA AU PARMESAN



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 œufs
- 2 Yaourts nature brassés
- 4C à soupe d'huile d'olive
- 150 g de farine tamisée
- 100g de semoule de maïs pour polenta
- 2c c de levure chimique
- 1/2 c café de bicarbonate de soude
- 1/2 Cc de sel
- 1 c café de piment doux et/ou curcuma
- 80 g de parmesan râpé

Préparation :

- Préchauffez le four à 210°C (Th 7).
- Dans un saladier , fouettez les œufs avec le yaourt et l'huile. Dans une jatte mélangez la farine avec la semoule, la levure, le bicarbonate, les épices, le sel et le parmesan.
- Ajoutez le contenu de la jatte à celui du saladier en remuant rapidement, jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Répartissez la dans des moules en silicone en veillant à ne les remplir qu'aux trois quarts.
- Enfournez 25 minutes . Laissez reposer pendant 5 mn avant de les démouler. Servez-les aussitôt.

Source : «Muffins sucrés & salés » Femme Actuelle