

Recettes et menus...

Au fil des saisons...



Mars - Avril 2017

Menu 1 :

Salade de mâche

Hachis Parmentier de céleri *

Poire aux fruits rouges *

Poires pochées au sirop de fruits rouges

Ingrédients pour 4 personnes : 750 ml de jus de fruits rouges - 160 ml de vin blanc sec - Anis étoilé - 1 et ½ gousse de vanille fendue en deux dans le sens de la longueur - 4 poires moyennes, pelées

Préparation

Mélangez le jus, le vin, l'anis étoilé et la gousse de vanille dans une casserole.

Ajoutez les poires et portez à ébullition. Couvrez et laissez mijoter 25 minutes à feu doux, jusqu'à ce que les poires soient juste tendres. Laissez-les refroidir dans le sirop.

Egouttez les poires et filtrez le sirop. Versez-en 500 ml dans une casserole (réservez le reste pour un autre emploi) et portez à ébullition. Laissez bouillir 15 minutes, jusqu'à ce que le liquide réduise de moitié. Servez les poires chaudes ou froides, nappées de sirop.



Hachis Parmentier de céleri



Plat familial économique, il fait très souvent partie des classiques puisqu'il est habituellement constitué de purée de pommes de terre, peu onéreuse, et de restes de viandes cuisinées hachées. Pour rendre ce plat unique plus équilibré, remplacez la moitié de purée de pommes de terre par de la purée de légumes, brocolis par exemple. Vous pouvez aussi prendre des carottes ou des courgettes ou même les panacher.

↳ Préparation 25 minutes / cuisson 45 minutes

Ingrédients pour 4 personnes : 400g de pommes de terre - 2 oignons - 1 gousse d'ail - 400g de viande de bœuf hachée à 5% de MG - 200g de tomates pelées au jus - 2 c. à c. de thym - 1 petit bouquet de persil - 800g de purée de céleris frais ou surgelée (sans féculents ni matières grasses) ou autre

1 c. à c. de noix de muscade râpée - 70g d'emmental râpé - sel, poivre

1. Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7)
2. Lavez et pelez les pommes de terre, puis faites-les cuire à la vapeur.
3. Emincez les oignons et pressez la gousse d'ail. Faites-les revenir à sec dans une poêle à revêtement antiadhésif jusqu'à ce qu'ils soient translucides, puis ajoutez la viande hachée. Une fois que la viande est bien dorée, ajoutez les tomates pelées et un peu de leur jus, le thym et le persil haché, laissez cuire 2-3 minutes, puis laissez tiédir hors du feu.
4. Décongelez la purée de céleri au four à micro-ondes, ajoutez les pommes de terre préalablement écrasées à la fourchette. Salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade râpée.
5. Dans un plat à gratin, déposez une couche de bœuf à la tomate, puis la couche de purée. Recouvrez d'emmental râpé et enfournez environ 25 minutes
6. Servez bien chaud.

Menu 2

Soupe de lentilles

Pain de Saumon à la Danoise *

Carottes persillées

Riz au lait aux pommes*

Pain de saumon à la danoise :

Pour 4 personnes : 400g de saumon frais ou en conserve – 135g de lait concentré demi-écrémé – 2 œufs – ½ yaourt nature brassé – 60g de pain de mie – 3 c à s. de céleri râpé – 1 échalote – 2 brins de thym – 2 c à d’aneth haché – sel – poivre – ½ jus de citron et 1 c à s de zeste – 1 c à s. de moutarde – 2 c à s d’huile

Emietter le saumon cuit. Mélanger tous les ingrédients et mettre ce mélange dans un moule à cake antiadhésif ou tapissé de papier cuisson.

Faire cuire au bain-marie 45 min au four préchauffé à 180°C.

Se mange tiède ou froid accompagné de coulis de tomates.



Riz au lait aux pommes

Pour 4 personnes : 800g de pommes – 1 citron – 50g de cassonade – 1 bâton de cannelle – 100g de riz rond – 50cl de lait – 1 gousse de vanille – 70g de sucre - 4 pincées de cannelle – 1 pincée de sel

Peler les pommes et les couper en petits dés. Les faire cuire avec le sucre, la cannelle et un peu de jus de citron. Réfrigérer. Préparer le riz au lait. Porter le lait à ébullition avec la gousse de vanille fendue en 2 et le sel. Ajouter le riz, mélanger, couvrir aux 2/3 et cuire à feu doux 35min. Saupoudrer de sucre et mélanger délicatement avec une fourchette. Cuire encore 5 min. Répartir la compote bien froide dans des verrines. Surmonter de riz au lait tiède et saupoudrer de cannelle.



Menu 3

Carpaccio de Betteraves au Roquefort*

Tagliatelles aux crevettes et poireaux*

Salade d'orange à la cannelle

Carpaccio de betteraves au roquefort

Ingrédients pour 4 personnes : 4 petites betteraves rouges cuites – 1 poignée de cresson ou de roquette – 40g de roquefort – 30g de noisettes – 1 c à s. d'huile de colza ou pépins de raisin – 1 c à s. d'huile de noisettes – 1 c à s de vinaigre de xérès – 1 c à café de moutarde – sel – poivre

Poêler les noisettes 5 min à sec. Préparer la vinaigrette et en badigeonner 4 assiettes. Mixer finement les noisettes et les incorporerez au restant de vinaigrette. Peler les betteraves puis les émincer en fines tranches avec une mandoline de préférence. Les disposer en fleur sur les assiettes puis les napper de sauce noisette. Parsemer de roquefort émietté et de pousses de cresson. Servir bien frais.



Tagliatelles aux crevettes- noix de pétoncles et fondue de poireaux



Ingrédients pour 2 personnes : 250 g de crevettes (décortiquées) et de pétoncles surgelées, ½ poireau, 250 g de tagliatelles cuites, ½ échalote, 50 ml de vin blanc sec, 1 cuillère à soupe de jus de citron, ½ cuillère à café de curry, ½ cuillère à café de fumet de poisson, 60 ml de crème allégée, ciboulette, poivre.

Préparation : laver soigneusement les poireaux et les couper en petites rondelles. Faire revenir dans une poêle antiadhésive les poireaux coupés et l'échalote hachée. Les laisser suer doucement en mélangeant régulièrement. Lorsque les poireaux sont translucides et mous, ajouter le vin blanc et un peu d'eau. Poivrer. Laisser mijoter doucement en surveillant.

La préparation ne doit pas attacher ni dorer. En fin de cuisson ajouter la crème. Mélanger et réserver.

Porter de l'eau à ébullition avec du sel. Jeter les tagliatelles et les faire cuire le temps indiqué. Les égoutter.

Dans une poêle antiadhésive, faire revenir les crevettes et les pétoncles une quinzaine de minutes. Ajouter le jus de citron, le curry et le fumet de poisson. Réserver.

Ciseler la ciboulette.

Dressage : égoutter les tagliatelles. Les mettre dans deux assiettes puis ajouter la fondue de poireaux et par-dessus disposer le mélange de crevettes-pétoncles. Parsemer de ciboulette ciselée.

Sauces pour les asperges (ingrédients pour 4 personnes)

Menu 4

Asperges sauce mimosa et plus... *

Quiche sans pâte jambon-champignon-mozzarella*

Ananas frais

Quiche sans pâte jambon-champignon-mozzarella

Ingrédients pour 6 personnes : 100 g de farine, 3 œufs, 400 ml de lait, 1 boule de mozzarella (125 g), 500 g de champignons de Paris, 3 tranches de jambon blanc, ail, persil, sel, poivre.

Préparation : préchauffer le four à 180°C.

Hacher finement l'ail. Laver et hacher le persil.

Peler et couper les champignons lamelles. Les faire revenir 5 minutes dans une poêle antiadhésive avec l'ail. Saler légèrement et poivrer. En fin de cuisson ajouter le persil haché.

Dans un saladier, mélanger les œufs battus en omelette avec le lait et incorporer ensuite la farine. Bien mélanger. Couper la mozzarella en petits dés.

Disposer les champignons au fond du moule ainsi que les dés de mozzarella.

Verser la préparation liquide par-dessus.

Enfourner pour 30 minutes, th.6 (180°C).



Sauce mimosa :

Ingrédients : 100 g de fromage blanc, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 œuf dur écrasé à la fourchette, ½ jus de citron, 1 petite échalote émincée, une pincée de sel fin, poivre 5 baies, ciboulette.

Préparation : mélanger l'œuf à la moutarde. Ajouter le jus de citron et l'huile. Incorporer lentement le fromage blanc. Assaisonner. Ajouter l'échalote émincée la ciboulette ciselée. Réserver au réfrigérateur.

Sauce au fromage blanc et ciboulette :

Ingrédients : 150 g de fromage blanc, 1 jaune d'œuf, 1 cuillère à soupe de moutarde, quelques gouttes de jus de citron, sel, poivre, ciboulette ciselée.

Préparation : mélanger le jaune d'œuf avec la moutarde. Verser peu à peu le fromage blanc en fouettant continuellement et ajouter les gouttes de citron. Parsemer la ciboulette ciselée.

Réserver au réfrigérateur.

Sauce tartare :

Ingrédients : 200 g de fromage blanc, 4 petits cornichons, 1 cuillerée à soupe de moutarde, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, persil haché.

Préparation : hacher finement le persil et les cornichons. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la moutarde et l'huile d'olive. Saler et poivrer. Ajouter le persil et les cornichons hachés. Mélanger.

Réserver au réfrigérateur.

Mayonnaise allégée sans œuf

Ingrédients : ½ yaourt nature, 1 cuillère à soupe de moutarde, 1 cuillère à soupe d'huile de colza, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 2 cuillères à soupe de maïzena, 300 ml d'eau.

Préparation : délayer la maïzena dans l'eau froide. Faire épaissir à feu doux 2 minutes sans cesser de remuer. Après refroidissement, verser la préparation dans un bol et ajouter le ½ yaourt, la moutarde, l'huile et le vinaigre en fouettant. Réserver au réfrigérateur.

Sauce mousseline

Ingrédients : 2 œufs, 1 cuillère à soupe de moutarde, 2 cuillères à soupe de fromage blanc, ciboulette, 1 pincée de levure chimique, sel, poivre.

Préparation : séparer les blancs des jaunes d'œufs. Monter les blancs d'œufs en neige avec une pincée de levure chimique. Dans un autre bol, mixer ensemble les jaunes d'œufs, la moutarde et le fromage blanc. Saler, poivrer et ajouter la ciboulette ciselée. Incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation. Réserver au réfrigérateur.

Menu 5 : Menu de Pâques

Roulé aux épinards *

Navarin d'agneau de printemps*

Lamala

Navarin de printemps



Préparation : 30min. Cuisson 1h40

Ingrédients : 1,6kg d'épaule d'agneau en morceaux – 500g de navets – 500 g de carottes – 6 petites pommes de terre – 200g de petits pois surgelés – 4 oignons nouveaux – 2 gousses d'ail – 2 brins de romarin – 25cl de bouillon de légumes – 1 c à c de concentré de tomates – 1 bâton de cannelle – huile d'olive – sel – poivre

Faire dorer 5min les morceaux d'agneau avec les oignons émincés dans une grande cocotte avec 1 c. à soupe d'huile. Ajouter l'ail écrasé, cuire 10 min. Dégraissé, verser le bouillon de légumes. Porter à ébullition, ajouter le concentré de tomates, 1 brin de romarin et le bâton de cannelle. Cuire 20 min.

Peler et couper en tronçons les navets, les carottes, peler les pommes de terre, faire sauter tous ces légumes dans la cocotte, saler, poivrer. Couvrir et cuire 1h à feu doux.

Ebouillanter les petits pois surgelés, les égoutter et les ajouter dans la cocotte. Continuer la cuisson 10 min

Disposer les morceaux d'agneau et les légumes dans un plat chaud avec 1 brin de romarin frais. Dégraisser le jus de cuisson et passer dans un chinois en pressant bien avec une cuillère pour une sauce épaisse, servir aussitôt.

Roulé aux épinards

Ingrédients pour 10 personnes : 600 g d'épinards hachés surgelés, 5 œufs, 1 barquette de fromage frais ail et fines herbes ou fromage de chèvre frais, 6 tranches de truite fumée, sel, persil, poivre.

Préparation :

- Laver et hacher le persil. Cuire les épinards hachés environ 10 minutes. Ajouter le persil haché. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C.
- Battre les œufs en omelette et y incorporer les épinards. Poivrer et saler légèrement
- Disposer une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four et y étaler la mixture en couche fine. Enfourner pendant 15 minutes.
- Retourner le biscuit sur une seconde feuille de papier sulfurisé. Tartiner le fromage ail et fines herbes puis disposer les tranches de truite fumée.
- Rouler le biscuit (comme un gâteau roulé) en s'aidant du papier sulfurisé, puis entourer le « boudin » avec un film alimentaire. Mettre au réfrigérateur au moins 1 heure.
- Couper en tranches et déguster avec une salade (salade d'endives+noix, salade de roquette+pignons).



Les œufs, la casse est ouverte !

Seuls, ils se prêtent à tous les types de cuisson et, incorporés à une préparation, ils donnent du liant, du moussieux ou de l'onctuosité... Difficile de cuisiner sans œufs !



Astuces de cuisson : sortez les œufs 30 min à l'avance du réfrigérateur, car s'ils sont plongés froids dans l'eau bouillante, il y a plus de risque que la coquille se fendille

Vinaigre : ajoutez un filet de vinaigre dans l'eau de cuisson, celui-ci fait coaguler le blanc si la coquille s'est fendue et, une fois cuit, il permet de détacher plus facilement le blanc de la coquille

Jaune centré : pour que le jaune de vos œufs durs se trouve bien au centre, tournez les œufs assez souvent en début de cuisson.

Jaune coulant : suivez le truc des chefs pour faire des œufs au plat parfaits. Mettez d'abord le blanc dans la poêle puis, quand celui-ci commence à prendre, ajoutez le jaune dessus.

Pourquoi des œufs de Pâques ?

Pendant les 40 jours de Carême qui précèdent Pâques, il était interdit de manger des œufs au même titre que la viande. Aussi tous ceux qui étaient ramassés étaient mis de côté et, pour mieux les conserver, plongés dans de la cire ou de la graisse fondues. Symbole de la vie qu'ils renferment et de l'éternité car ils sont sans début ni fin, ils étaient alors décorés et présentés en cadeaux.

