

**Recettes et menus...**

**Au fil des saisons...**

**Mai – Juin**



## Menu 1 :

Champignons à la grecque \*

Côte de porc grillée

Haricots blancs à la tomate

Tarte au fromage blanc sans pâte\*

### Champignons à la grecque

**Pour 4 personnes :** 500g de champignons frais – ½ oignon – 1 gousse d’ail - 1c à s de jus de citron – 150 ml de vin blanc sec – 1 c à s de concentré de tomates – 2 c à s d’huile d’olive - sel - poivre – thym – laurier.

Laver soigneusement les champignons puis les couper en quartiers. Dans une poêle, faire revenir dans l’huile l’ail et l’oignon hachés pendant 5mn. Ajouter le jus de citron, le vin blanc, le concentré de tomates, thym et laurier. Assaisonner et porter à ébullition 10 mn. Ajouter les champignons et laisser mijoter à couvert pendant 15mn. Retirer les feuilles de laurier. Mettre au frais.



### Tarte au fromage blanc sans pâte, coulis fraises, rhubarbe

**Pour 4 personnes :** 300g de fromage blanc – ½ citron – 2 c à s de sucre – 10cl de crème allégée liquide – 40g de maïzena – 3 œufs – extrait de vanille  
Pour le coulis : 500g de fraises – 200g de rhubarbe – 1 sachet de sucre vanillé – 1 jus de citron

Préchauffer le four à 170°C. Graisser et fariner un moule à génoise. Dans un saladier, faire mousser les jaunes d’œufs avec le sucre. Ajouter le zeste de citron et la vanille. Fouetter le fromage blanc, la crème et la maïzena et incorporer aux jaunes. Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Ajouter à la préparation et mélanger délicatement. Verser dans le moule et enfourner pour 40mn. Laisser refroidir avant de servir.

Préparation du coulis : éplucher la rhubarbe et la couper en tronçons. Laver les fraises et les couper en quatre. Dans une casserole, disposer les fruits, les arroser du jus de citron et ajouter le sucre. Laisser cuire 15mn à feu doux. Mixer.



## Menu 2

Carottes râpées

Filets de saumon au coulis d'artichauts \*

Orecchiette aux petits pois\*

Compote

### Filets de saumon au coulis d'artichauts

**Pour 4 personnes :** 500g de filets de saumon avec la peau – 3 fonds d'artichauts (conserves ou surgelés) - 1 cube de bouillon de légumes dilué dans 12cl d'eau – 1 c à s de crème allégée – sel – poivre

Faire cuire les fonds d'artichauts (si surgelés) dans de l'eau bouillante 15mn environ. Les mixer avec la crème et le bouillon chaud ; assaisonner et garder au chaud. Couper le saumon en parts égales. Faire chauffer à vide une poêle antiadhésive, y déposer le poisson côté peau.

Faire cuire jusqu'à ce que les bords des escalopes de saumon changent de couleur. Servir le poisson sur un lit de coulis.



### Orecchiette aux petits pois

**Pour 4 personnes :** 240g d'orecchiette (pâtes) – 200g de petits pois cuits – 10 feuilles de menthe fraîche - 120g de cubes de fêta – 1 citron non traité - 1 c à s d'huile d'olive – sel – poivre

Faire cuire les pâtes dans une grande casserole d'eau bouillante salée, suivant le temps indiqué sur le paquet. 2mn avant la fin, ajouter les petits pois. Egoutter. Ciseler les feuilles de menthe. Râper finement le zeste de citron. Chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter les orecchiette et les petits pois. Saler et poivrer. Faire sauter 2mn à feu moyen en mélangeant. Parsemer de menthe et de citron. Servir parsemé de feta émiettée.



## Menu 3

Boulettes de printemps \*

Couscous de légumes et \*

Semoule à la menthe

Fromage blanc, banane, cannelle

### **Boulettes de printemps**

**Pour 4 personnes :** 250g de bœuf haché – 250g de veau haché – 1 gousse d’ail – 4 c à s de coulis de tomates – 2 échalotes – 1 orange – 20 brins de ciboulette – 8 brins de persil plat – 1 œuf – 5cl de lait – 2 c à s de parmesan râpé – 15cl de bouillon de bœuf – 1 tranche de pain de mie - sel – poivre – 1 c à c de ras-el-hanout – ¼ c à c coriandre moulue – 2 c à s d’huile d’olive

Déposer la tranche de pain de mie dans un bol puis l’arroser de lait. Mélanger les viandes dans un grand saladier avec les échalotes et l’ail hachés très finement, les herbes ciselées, l’œuf, les épices et le parmesan. Ajouter le pain de mie essoré, saler, poivrer. Amalgamer à nouveau ces ingrédients et façonner des boulettes de la taille d’une noix. Les faire dorer 5mn dans une sauteuse avec l’huile d’olive. Ajouter la sauce tomate, le bouillon de bœuf et le jus d’orange. Couvrir et laisser mijoter 15mn. Servir sans attendre.



### **Couscous de légumes et semoule à la menthe**

**Pour 4 personnes :** 250g de carottes – 250g de courgettes – 1 branche de céleri – 400g de poireaux - 1 c à c d’huile d’olive – 1 petit oignon émincé – 1 gousse d’ail pilée – 1 c à c de pâte de harissa – 2 c à s de concentré de tomates – 400g de tomates concassées en boîte  
Pour la semoule : 300g de couscous – 1 c à c d’huile d’olive – 2 c à c de zeste d’orange râpé - 1 c à s de jus d’orange – 2 c à s de menthe fraîche ciselée



Préchauffer le four à 180°C. Couper les carottes et les courgettes en bâtonnets. Fendre les poireaux en 2 et recouper chaque moitié en 6. Détailler la branche de céleri en petits tronçons en retirant bien tous les fils. Faire chauffer l’huile dans une cocotte et laisser revenir oignon et ail. Ajouter les légumes, la harissa, le concentré de tomates, les tomates avec leur jus et 1/3 de litre d’eau. Quand le mélange commence à bouillir, couvrir la cocotte et terminer la cuisson au four pendant 40mn environ.

Pour la semoule, faire gonfler la graine dans 375ml d’eau bouillante mélangée avec l’huile.

L’aérer avec une fourchette et ajouter rapidement le zeste d’orange, le jus d’orange et la menthe. Répartir la semoule et les légumes dans les assiettes.

## Menu 4

Poulet Korma \*

Aubergines à l'indienne \*

Riz

Poire

### **Aubergines à l'indienne**

Ingrédients pour 10 pers : 3 aubergines, 3 oignons, 1 c. à café de gingembre râpé, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café d'ail pilé, ½ c à soupe de curry doux, 3 tomates coupées en dés, 2 yaourts nature, sel.

Placer les aubergines sur la plaque du four et les faire cuire 30 minutes à 230 °C jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les laisser refroidir pour pouvoir les peler et les couper en morceaux.

Faire revenir les oignons et le cumin dans 1 c. à soupe d'huile jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Ajouter le gingembre, l'ail, le curry et les tomates et laisser cuire une minute.

Ajouter les yaourts et les aubergines. Saler, couvrir et laisser cuire 15 minutes avant de servir avec du riz basmati.

### **Poulet Korma**

***Ingrédients pour 10 pers :*** 1 kg de blanc de poulet, 3 oignons finement hachés, 3 gousses d'ail, 2 yaourts naturels, 20cl de crème épaisse allégée, 100g de noix de cajou, 2 noix de gingembre frais, 1 bâton de cannelle, poudre de cardamome, 4 épices, 1 c à soupe de coriandre moulue, curcuma, sel, poivre.

#### ***Préparation :***

Hacher et mixer le gingembre, l'ail, la moitié des noix de cajou et la moitié des oignons. Dans un bol, mélanger cette préparation avec un verre d'eau et une pincée de sel.

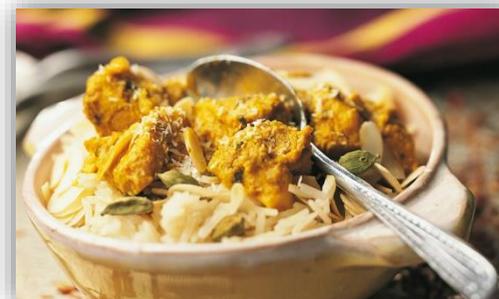
Emincer les blancs de poulet et mélanger avec la marinade. Laisser reposer au frais pendant une heure.

Hacher le reste des oignons et les faire revenir dans une cuillère à soupe d'huile avec ½ c. à café de poudre de cardamome, une pincée de 4 épices et le bâton de cannelle, jusqu'à ce qu'ils soient translucides. Ajouter le poulet mariné et laisser mijoter jusqu'à évaporation du jus.

Ajouter les yaourts nature, couvrir et laisser mijoter 30 min sur feu très doux.

Mélanger le reste des noix de cajou, la crème fraîche et 1 c. à soupe de curcuma et verser sur le poulet.

Vérifier l'assaisonnement et laisser mijoter encore 5 minutes.



## Menu 5

Radis – sel

Poisson en croute d'herbes \*

purée céleri – pommes de terre

Craquelin aux fraises\*

### Poisson en croute d'herbes

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

500g de dos de cabillaud (ou autre poisson sans la peau) – 4 tranches de pain complet grillé  
2 belles gousses d'ail – Herbes fraîches (persil, cerfeuil, aneth, coriandre...) – 1 citron jaune  
huile d'olive – moutarde – sel – poivre



**Préparation :** sécher les pavés de cabillaud, les déposer dans un plat à four recouvert de papier sulfurisé. Peler la gousse d'ail, la couper en deux. Dans un petit hachoir, mixer l'ail et les herbes. Ajouter les tranches de pain, saler et poivrer et mixer à nouveau. Ajouter une cuillère à soupe d'huile et mixer encore. Ajouter le zeste râpé du citron, mélanger. à l'aide d'une cuillère, tartiner les pavés de cabillaud avec la moutarde. Saupoudrer grossièrement avec la chapelure aux herbes. Enfourner à 180°C, four préchauffé, pour 20 minutes de cuisson. Servir bien chaud.

### Craquelins au fraises et crème légère

**Ingrédients pour 10 pers. :** 80g de farine, 80g de sucre, 2 oranges non traitées, 20g de pistaches, 50g d'amandes effilées, 50g de beurre fondu allégé, 1,5 kg de fraises, crème chantilly allégée

**Préparation des tuiles :** mélanger la farine et le sucre, verser 120ml de jus d'orange pressé, ajouter le zeste d'une orange, les pistaches concassées et les amandes, puis le beurre fondu.

Laisser reposer 1h au froid.

Etaler la pâte sur une feuille de cuisson en petits cercles de 10 cm de diamètre.

Cuire au four à 200°C pendant 6 à 7 minutes. Surveiller bien la cuisson et laisser refroidir les tuiles à la sortie du four.

Montage des craquelins : dresser sur un fond de craquelin une grosse noix de crème allégée. Disposer tout autour des fraises coupées en deux et poser par-dessus une autre tuile.

Servir avec un coulis de fraises (réalisé en mixant le reste des fraises).



# Des aides pour bien doser

## Huile

1 c à soupe = 10g  
1 c à café = 5 g  
1 pot de yaourt = 120g

## Farine

1 c. à soupe bombé = 30g  
1 c à soupe rase = 15g  
1 c à café bombée = 10g  
1 c à café rase = 3g  
1 pot de yaourt = 80g

## Crème liquide

1 c à soupe = 15g  
1 c à café = 5g



## Sucre

1 c à soupe bombée = 15g  
1 c à soupe rase = 10g  
1 c à café bombée = 7g  
1 c à café rase = 5g  
1 pot de yaourt = 120g

## Les equivalences température/thermostat

Th. 1 : 30°C	Th. 2 : 60°C
Th. 3 : 90°C	Th. 4 : 120°C
Th. 5 : 150°C	Th. 6 : 180 °C
Th. 7 : 210 °C	Th. 8 : 240°C
Th. 9 : 270 °C	Th. 10 : 300°C

## Crème épaisse

1 c à soupe bombée = 30-40g  
1 c à soupe rase = 10g  
1 c à café bombée = 10g