



Risotto aux légumes du printemps

Ingrédients pour 4 personnes :

150g de petits pois écosés, 1 botte d'asperges vertes, ½ botte de navets nouveaux, ½ botte d'oignons nouveaux, ½ botte de carottes fanes, 1 oignon jaune 300 g de riz rond cru, 1,5l de bouillon de légumes (eau + 2 cubes), 3 c à s d'huile d'olive, 60 g de parmesan, 40cl de vin blanc sec, poivre.

Préparation : Laver et peler les légumes, émincer les oignons, couper les carottes en petits dés et les navets en quartiers. Préparer et chauffer le bouillon de légumes, y ajouter les navets et les oignons nouveaux. Préchauffer le four à 190°C. Peler les asperges, les enduire d'huile d'olive et disposer sur une plaque. Enfourner pour 20mn en les retournant une fois. Faire revenir les dés de carottes et l'oignon jaune dans une poêle avec 2 c à s d'huile pendant 5 minutes. Ajouter le riz. Lorsqu'il devient translucide, verser d'abord le vin blanc puis, petit à petit le bouillon de légumes chaud. Attendre que le riz absorbe le bouillon avant d'ajouter une autre louche et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit cuit (environ 20 minutes). Faire cuire à feu doux, à couvert en mélangeant régulièrement jusqu'à obtenir un risotto bien crémeux. Incorporer les petits pois 5 minutes avant la fin. Répartir dans les assiettes de service, disposer les asperges, poivrer et saupoudrer de parmesan.

Terrine de truite au fromage blanc citronné

Ingrédients pour 4 personnes :

400 g de filets de truite sans peau ni arête, 10 brins de ciboulette, 4 brins de persil plat, 2 œufs, 250 g de fromage blanc, 1 citron non traité, sel, poivre, 50cl de court-bouillon.



Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Porter le court-bouillon à ébullition. Y plonger le poisson et faire pocher 5 mn. Egoutter et effiloche la chair dans un saladier. Batre les œufs et le fromage blanc. Verser le mélange dans le saladier avec le poisson. Prélever le zeste de citron, hacher le persil et 8 brins de ciboulette. Saler et poivrer puis mélanger. Tapisser un moule à cake de papier cuisson et verser la préparation. Enfourner au bain marie à 180°C pour 45 minutes. Laisser refroidir et démouler. Servir la terrine froide accompagnée de salade verte.

Clafoutis au yaourt fraises et rhubarbes

Ingrédients pour 8 personnes :

400g de fraises, 400g de rhubarbe, 2 œufs, 1 yaourt nature (le pot de yaourt vide servira de mesure), 4 pots de lait, 2 pots de farine, 1,5 pot de sucre



Préparation :

Laver la rhubarbe et la couper en tronçons. La verser dans une jatte avec les fraises et saupoudrer du demi-pot de sucre. Laisser dégorger si possible une heure au moins. Dès que les fruits baignent dans leur jus, les égoutter dans une passoire. Préchauffer le four sur th.6. Mélanger le yaourt et le sucre dans un saladier puis ajouter les œufs, la farine et le lait. Répartir les fruits dans les ramequins et recouvrir du mélange au yaourt. Mettre au four et laisser cuire pendant 20mn environ jusqu'à ce que les clafoutis soient bien dorés. Servir froid.

Conseil du mois: Un trésor nutritionnel et une mine d'or inépuisable en cuisine...

Il est essentiel dans l'assiette des Français, avec une consommation annuelle de 220 œufs par personne ! Donnez votre préférence aux œufs frais emballés – bio ou Label Rouge – plutôt qu'aux œufs de poules élevées en batterie. La coquille ne doit pas être fêlée.

Côté conservation : au frigo ou à température ambiante pendant 3 semaines à partir de la date de ponte

Le mode d'élevage : indiqué sur l'emballage par un chiffre

0 conditions de vie optimales

1 élevées en plein air

2 élevées au sol, sans droit de sortir

3 élevées en cage