

## RECETTES PRINTEMPS/ETE

### LES ENTREES

#### TERRINE AUX 2 POISSONS (pour 12 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : Bain-marie à 180°C, pendant 1h00

##### Ingrédients :

- 600g de saumon
- 600g de colin
- 1 œuf + 3 blancs
- 300g de fromage blanc à 20%
- Aneth/sel/poivre

##### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C. Préparer le bain-marie pour un moule à cake.

Mixer le saumon avec 150 de fromage blanc. Incorporer 2 blancs montés en neige. Saler et poivrer.

Mixer le colin avec 150g de fromage blanc + aneth. Incorporer le jaune d'œuf + 1 blanc monté en neige. Saler et poivrer

Verser dans un moule à cake la préparation avec le saumon, puis celle avec le colin. Enfournier 1h00 au BM.

#### SALADE DE ROQUETTE AUX FRAISES (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

##### Ingrédients :

- 200g de fraises (4 à 5 fraises/pers)
- 200g de tomates cerise (4 à 5/ pers)
- 120g de roquette (env. 30g/pers)
- 16 billes de mozzarella (4 billes/pers)
- 1 poignée de pignons de pin
- 4 CS d'huile d'olives
- 4 CS de vinaigre balsamique
- Basilic
- Sel et poivre

##### Préparation :

Laver et couper en 2 les fraises et les tomates cerise.

Préparer la vinaigrette avec le vinaigre balsamique et l'huile d'olive.

Répartir la salade de roquette dans 4 assiettes. Garnir juste avant de servir de fraises + tomates cerise + billes de mozzarella. Saler et poivrer. Recouvrir de sauce vinaigrette

Parsemer les assiettes de basilic ciselé et de pignons de pins. A déguster aussitôt !

## **MOUSSE D'ASPERGES VERTES (pour 6 personnes)**

*Peut être présentée dans un moule de 8 mini cakes pour l'apéritif ou dans 1 moule de 6 muffins pour une entrée*

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 à 25 min, Th 6 ou 180°C. A Servir froid ou tiède.

### **Ingrédients :**

- 1 bocal d'asperges vertes (env. 200g égouttées)
- 2 œufs
- 150g de fromage blanc 20% + 150g pour la sauce ciboulette
- 50 g de saumon ou truite fumée
- 50 ml de ciboulette ciselée
- Sel et poivre

### **Préparation :**

Préchauffer le four. Mixer tous les ingrédients avec un mixeur plongeant et répartir dans les petits moules.

Laisser reposer une dizaine de minutes avant de démouler et de servir avec une sauce ciboulette.

**Sauce ciboulette** : Mélanger 150 g de fromage blanc 20% avec la ciboulette ciselée. Saler, poivrer.

## **BETTERAVES AUX NOIX ET CHEVRE (pour 4 personnes)**

Préparation : 15 min

### **Ingrédients :**

- 4 petites betteraves rondes cuites (fraîches ou sous vide)
- 125 g de fromage chèvre frais Chavroux ou Petit billy
- ½ pomme Gala
- 25g d'éclats de noix
- 1 cc de moutarde
- 1 cs d'huile de noix
- 2 cs de vinaigre balsamique
- 40g de graines germées
- 1 branche de persil
- Poivre

### **Préparation :**

Rincer et couper la pomme en petits dés. Concasser les noix. Travailler le fromage à la fourchette et ajouter la pomme et les noix, puis poivrer.

Couper le chapeau des betteraves, et les creuser délicatement à la cuillère sans les fendre. Remplir de la préparation au fromage.

Mélanger l'huile, le vinaigre et la moutarde. Servir les betteraves entourées de graines germées, arrosées de vinaigrette et décorer de persil.

## LES PLATS PRINCIPAUX

### - LES COMPLETS -

#### CHILI CON CARNE RAPIDE (pour 6 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min (10 + 20)

##### Ingrédients :

- 500g de viande de bœuf maigre hachée
- 1 boîte de 500g d'haricots rouges égouttés
- 1 boîte de 300g de tomates concassées
- 2 oignons
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 poivrons : 1 vert et un rouge
- 2 cc de cumin
- 2 cc de chili doux
- sel

##### Préparation :

Couper les poivrons et hacher les oignons et l'ail.

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les 2 poivrons coupés en lanières et l'ail haché. Faire revenir pendant 1 min.

Ajouter la viande de bœuf et laisser cuire sur feu moyen, pendant 10 min en remuant.

Verser les boîtes de tomates et de haricots rouges, le cumin, le chili puis le sel.

Laisser mijoter à feu doux pendant 20 min puis servir accompagné d'une salade de feuille de chêne.

#### CLAFOUTIS DE SAUMON AUX LEGUMES (pour 4 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min à 210°C

##### Ingrédients :

- 2 pavés de saumon sans arêtes (200g)
- 300 g de blancs de poireau
- 1 cc d'huile d'olive + 1 cc de beurre.
- 300g de chou-fleur surgelé
- 2 œufs
- 30 g de gruyère râpé
- 150 ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

##### Préparation :

Préchauffer le four. Mettre le saumon dans un plat en verre avec 2 cs d'eau et faire cuire pendant 3 min au four micro-ondes (800W). Egoutter et émietter le poisson.

Détailler les blancs de poireau en fines rondelles et les faire suer pendant 10 min dans une poêle antiadhésive avec 1 cc d'huile. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur (5 min) ou dans de l'eau bouillante (8 min).

Beurrer légèrement un plat à gratin d'une contenance d'un litre. Y répartir le poireau, le saumon et le chou-fleur. Battre les œufs avec le lait et le gruyère. Saler et poivrer et verser dans le plat à gratin.

Enfourner 25 min. Laisser tiédir avant de servir. Peut-être accompagné de riz basmati.

## - **LES VEGETARIENS** –

### **LASAGNES AUX LEGUMES DU SOLEIL (pour 2 personnes)**

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min à 180°C

#### **Ingrédients :**

- 6 plaques de lasagnes sèches (3/personnes)
- 1 belle courgette
- 1 aubergine
- 2 belles tomates
- 200 ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 40 g de parmesan râpé
- 150 ml de lait demi-écrémé
- 2 cs d'huile d'olive
- ½ jus de citron
- Basilic ciselé
- Sel, poivre
- Une noix de beurre pour le moule
- 1 gousse d'ail

#### **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Laver et trancher finement les courgettes et aubergines dans leur longueur. Les faire revenir dans 2 poêles avec 1cs d'huile d'olive dans chaque. Bien faire dorer les 2 faces de chaque tranche. Saler et poivre.

Trancher les tomates. Beurrer 2 petits plats à gratin individuels. Couper la gousse d'ail en 2 et frotter les 2 moules. Préparer la sauce avec le lait concentré, le jus de citron et le parmesan.

Mettre dans le fond des moules une plaque de lasagne et alterner courgettes, aubergines, tomates et basilic. Recouvrir d'une plaque de lasagne et recommencer l'opération pour terminer par une plaque de lasagne et recouvrir de la sauce et de basilic ciselé.

Enfourner 40 min. Laisser tiédir avant de servir. A accompagner d'une salade.

*On pourrait ajouter à cette recette des oignons et des poivrons selon les goûts...*

## CRUMBLE DE LEGUMES (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min. Four à 240°C (th 8)

### Ingrédients :

- 800g de légumes au choix : courgettes, poireaux, restes de légumes, etc.
- 2 oignons
- 1 cs d'huile d'olive
- 4 cs bombées de crème de soja (ou de crème à 15%)
- Sel, poivre

#### ***Pour le crumble***

- 120g de flocons d'avoine
- 1 cc de thym
- 40g de parmesan râpé
- 60g de beurre froid

### Préparation :

Mettre le four à préchauffer.

Laver et couper les légumes. Les faire revenir dans 1 poêle avec 1cs d'huile d'olive et un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient « tendres ». Saler et poivre.

Mixer grossièrement les flocons d'avoine (avec un hachoir électrique) et mélanger la poudre obtenue avec le thym, le parmesan et le beurre du bout des doigts pour obtenir un sable grossier.

Beurrer légèrement le moule. Ajouter la crème aux légumes cuits et verser dans le moule. Répartir la pâte à crumble dessus. Enfourner 20 min.

Servir bien chaud, accompagné d'une salade.

## SOUFFLE DE COURGETTES (pour 4 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min + 30 min à 200°C

### Ingrédients :

- 600g de courgettes
- 100g de fromage blanc 20%
- 1 CS de fécule de pomme de terre
- 20 g de parmesan ou de comté râpé
- 1 jaune d'œuf + 2 blancs d'œufs en neige
- Muscade, Sel, poivre

### Préparation :

Mettre le four à préchauffer.

Laver et râper les courgettes, puis les faire cuire avec un peu d'eau salée.

Monter les blancs d'œuf en neige. Mélanger le jaune d'œuf, le fromage blanc et le fromage râpé. Incorporer les blancs délicatement.

Quand les courgettes sont cuites et l'eau évaporée, ajouter la fécule en pluie et la muscade. Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporer le mélange.

Verser dans un moule à soufflé anti-adhésif rempli au  $\frac{3}{4}$  et enfourner 30 min.

Servir immédiatement, accompagné d'une salade par exemple.

*On peut varier les plaisirs en variant les légumes ! (blancs de poireau, céleri-rave, chou-fleur, carottes, champignons...)*

## **QUICHE « LEGERE » AUX LEGUMES (pour 4 à 6 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min + 30 min à 200°C

### **Ingrédients :**

- 1 pâte brisée
- 600 à 800g de légumes cuits (julienne de légumes, courgettes, champignons...)
- 200g de fromage blanc 20%
- 2 œufs
- 50g de fromage aux choix (gruyère, comté ou parmesan râpé ou feta ou chèvre frais)
- Sel, poivre

### **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau pour qu'ils soient tendres.

Etaler la pâte dans un moule à tarte avec une feuille de cuisson, piquer le fond avec une fourchette et mettre les légumes cuits. Battre les œufs et le fromage blanc, assaisonner et ajouter le fromage choisi.

Verser l'appareil à quiche sur les légumes et enfourner 30 min.

Servir chaud ou froid, accompagné d'une salade par exemple.

*On peut ajouter des dés de jambon ou de bacon ou encore du saumon (fumé ou frais) pour une version « complète ».*

## **DESSERTS**

### **TARTE AUX ABRICOTS (pour 6 à 8 personnes) – ou Quiche version sucrée**

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min à 200°C

### **Ingrédients :**

- 1 pâte brisée ou 1 pâte feuilletée (choisir une « pur beurre » pour éviter l'huile de palme)
- 1 grosse boîte d'abricots au sirop léger
- 200g de fromage blanc 20%
- 2 œufs
- 2 cs d'eau de fleur d'oranger
- 3 à 4 cs de sirop d'agave.

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Etaler la pâte dans un moule à tarte avec une feuille de cuisson. Piquer le fond avec une fourchette.

Déposer les médaillons d'abricots sur la pâte.

Battre les œufs et le fromage blanc et ajouter la fleur d'oranger et le sirop d'agave.

Verser l'appareil sur les fruits et enfourner 30 min.

Servir bien frais.

*On peut ajouter des amandes effilées sur l'appareil. On peut aussi battre les blancs en neige pour une version plus aérée.*

**GRATIN DE POIRES AUX CASSIS (pour 4 personnes)**

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min à 150°C

**Ingrédients :**

- 200g de cassis ou de groseilles
- 2 poires williams
- 1 œuf
- 4 cs de sirop d'agave
- 200ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 1 cs de farine bombée
- 1 pincée de cannelle

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Laver et égrener les cassis (ou les groseilles). Eplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever le cœur et les pépins. Couper chaque demi-poire en 2 et les disposer dans 4 plats à four individuels avec les cassis égrenés.

Battre l'œuf avec le lait concentré et le sirop d'agave. Ajouter la farine et bien mélanger.

Verser le mélange sur les fruits et saupoudrer de cannelle.

Enfourner et laisser cuire pendant 35 minutes. Servir tiède.

**CLAFOUTIS AUX PECHES (pour 4 à 6 personnes)**

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min à 200°C

**Ingrédients :**

- 600g de pêches au sirop léger
- 4 cs de maïzena
- 4 cs de sirop d'agave

- 1 jus de citron
- 2 cs d'eau de fleur d'oranger
- 200ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Couper les pêches en lamelles et les répartir dans un moule à tarte.

Battre les œufs et ajouter le lait concentré, le lait, le sirop d'agave, la maïzena, le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger.

Verser le mélange sur les fruits et enfourner 35 à 40 min. Servir tiède.

### **MOUSSE AU CAFE (pour 4 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

**Ingrédients :**

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de maïzena
- 4 cs de sirop d'agave
- 2 cs de café soluble
- 3 œufs très frais
- 4 cc de whisky
- 20g de chocolat noir 70%

**Préparation :**

Mélanger 400 ml de lait avec le café soluble et porter à ébullition. Délayer la maïzena avec le reste de lait froid.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Quand lait au café est chaud, incorporer les jaunes d'œufs et le mélange maïzena/lait, remettre sur le feu et laisser épaissir 2 min en remuant. Retirer du feu, ajouter le whisky et le sirop d'agave et laisser refroidir.

Monter les blancs en neige très ferme, puis les incorporer délicatement à la crème froide. Répartir dans 4 coupes et saupoudrer de chocolat râpé.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Servir très frais.

### **TIRAMISU « LEGER » AU FRAISES (pour 4 personnes)**

Préparation : 15 min

**Ingrédients :**

- 500 g de fraises (conserver 4 fraises pour la déco)
- 250 g de ricotta (à la place du mascarpone)
- 1 jus de citron
- 5 cs de sirop d'agave (dont 1 pour le sirop)
- 3 œufs très frais
- 12 biscuits cuillères (4/pers)



**Préparation :**

Émietter grossièrement les biscuits cuillères et répartir la moitié des miettes dans 4 coupes individuelles.

Laver et couper les fraises en 2 ou 4 selon leur grosseur et les recouvrir d'un sirop de jus de citron avec 1 cs de sirop d'agave. Répartir les fraises au sirop sur les biscuits, dans les 4 coupes afin de les imbiber.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Monter les blancs en neige très ferme. Battre les jaunes avec la ricotta et le sirop d'agave. Incorporer les blancs en neige délicatement et verser la moitié du mélange dans les coupes. Alternier avec le reste de biscuits émiettés, puis terminer par le mélange à base de ricotta.

Décorer les coupes avec une petite fraise. On peut ajouter une feuille de menthe.

Mettre au frais plusieurs heures avant de servir

## AMUSE-BOUCHES POUR COCKTAIL

### VELOUTES DE BETTERAVES AU YAOURT (pour 4 verrines)

Préparation : 15 min ; 2h00 au frais.

#### Ingrédients :

- 500 g de betteraves rouges cuites
- ½ concombre pelé
- 2 yaourts bulgares
- 2 cc de vinaigre de framboise
- 1 gousse d'ail (facultatif)
- Ciboulette
- Sel, poivre, Tabasco

#### Préparation :

Peler les betteraves. Laver et retirer les graines intérieures du concombre. Détailler ces légumes en gros morceaux avant les mixer avec les yaourts, le vinaigre et la gousse d'ail.

Passer à travers une passoire fine. Saler, poivrer et ajouter un peu de Tabasco selon le goût.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 2 heures. A moment de servir, répartir dans 4 verrines et garnir de ciboulette émincée.

### TOASTS DE LEGUMES AU FROMAGE (pour 4 personnes)

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min sous le grill à 270°

#### Ingrédients :

- 1 grosse courgette
- 1 aubergine
- 8 gros champignons de paris
- 2 petites pommes
- 1 morceau de gouda au cumin
- 1 morceau de roquefort
- 1 peu de tartare
- 1 petit fromage de chèvre (type chabichou)
- 1 peu de comté

#### Préparation :

Préchauffer le four à 270°C.

Laver les légumes. Détailler l'aubergine et la courgette en rondelle assez épaisses. Déposer sur une grille recouverte de papier cuisson et garnir de fromage au choix (comté, gouda, roquefort...).

Garnir 4 champignons de tartare et 4 de roquefort. Les déposer sur la grille de cuisson.

Eplucher les pommes, les couper en 2, enlever les pépins et les recouvrir d'une rondelle de fromage de chèvre. Les déposer sur la grille de cuisson. **Passer tous les légumes 5 min sous le grill chaud.**

### RILLETTE DE THON AUX CAPRES (pour 4 à 6 personnes)

Préparation : 15 min

#### Ingrédients :

- 1 grande boîte de thon au naturel (soit 280 g de thon)
- 225 g de carrés frais Gervais
- 8 gros champignons de paris
- 3 cs de câpres au vinaigre
- Le jus d'un demi-citron jaune
- 3 cs d'huile d'olive
- Quelques gouttes de Tabasco (facultatif)
- Sel, poivre.

#### Préparation :

Egoutter le thon et l'émietter. Le mélanger à la fourchette avec la carré frais, le jus de citron, l'huile d'olive et enfin les câpres. Veiller à ne pas écraser les câpres. On peut ajouter ½ cc de Tabasco si on aime le piment.

Réserver au réfrigérateur dans une terrine hermétique (peut se conserver 48h) et servir en tartine, sur du pain croustillant.

### TZATZIKI (pour 12 petites verrines ou pour 6 en entrée)

Préparation : 15 min + 2 h00 d'attente au frais

#### Ingrédients :

- 2 grands concombres
- 4 yaourts à la grecque
- 3 gousses d'ail frais
- 1 cs de jus de citron
- 6 brins de menthe (on peut ajouter de l'aneth ou de la coriandre)
- Sel, poivre.

#### Préparation :

Rincer et essuyer les concombres. Enlever les pépins et les râper. Laisser égoutter 2h00 avec du sel au réfrigérateur.

Peler les gousses d'ail. Mélanger le concombre bien égoutté avec les yaourts, l'ail, le jus de citron et la menthe ciselée. Verser dans des verrines et décorer avec des feuilles de menthe. Réserver au frais.

### MOUSSELINE DE PETITS POIS A LA MENTHE (pour 4 verrines)

Préparation : 20 min + 2 h00 d'attente au frais

#### Ingrédients :

- 300 g de petits pois frais ou surgelés
- 2 brins de menthe fraîche
- 4 cs de crème liquide entière très froide (pour chantilly)
- 1 cs de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

**Préparation :**

Porter une casserole d'eau à ébullition puis retirer du feu et laisser infuser la menthe pendant une dizaine de minutes.

Retirer la menthe, saler et amener de nouveau à ébullition. Jeter les petits pois dans la casserole et faire cuire pendant 5 à 10 min, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et conserver le liquide de cuisson.

Mixer les petits pois avec un robot en ajoutant assez de liquide pour obtenir une purée épaisse, mais fluide. Goûter et assaisonner en sel et en poivre. La menthe peut-être mixée avec le mélange pour plus de saveur.

Fouetter la crème liquide très froide en chantilly bien ferme et l'incorporer délicatement à la purée de petits pois.

Verser dans des verrines. Réserver au frais. A déguster à la cuillère.