



Idées de recettes
Mai 2021



RECETTES

Crusine- Entrées

Salade de feta de brebis grillée au sésame et la grenade

Ingrédients pour 4 personnes

❖ Pour la féta grillée au sésame

1 bloc de feta de brebis 200 g
50 gr de farine (celle de votre choix)
2 œufs
100 gr de sésame
2 CS de miel
Huile d'olive

❖ Pour la salade

2 carottes, pelées et râpées
60 gr raisins secs (selon goût)
125 gr de cerneaux de noix
1 CS d'huile d'olive
500 gr de pousses d'épinards (ou de salade verte)
Des graines de 2 grenades

❖ Pour la vinaigrette

1 CS de miel
2 CS de vinaigre de cidre
1/2 CC de cumin
60 ml d'huile d'olive
Sel et poivre

- Dans un bol, combiner les carottes, les raisins et les cerneaux de noix.
- Dans un autre petit bol, fouetter ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette.
- Verser la vinaigrette sur la préparation aux carottes et mélanger bien. Mettre de côté.
- Couper la feta en 4 gros bâtonnets. Les passer successivement dans la farine, l'œuf battu et les graines de sésame de façon à ce qu'ils soient entièrement panés. Les faire dorer dans l'huile d'olive de chaque côté pendant environ 5 min.
- Servir la salade de carottes sur un lit de pousses d'épinards, puis garnir de la feta et ajouter pour finir les graines de grenade.

Tapenade noire végétale

Ingrédients

1 à 2 gousses d'ail
1+1/2 tasse d'olives Kalamata (ou autre)
1/2 tasse de tomates séchées
2 CS de câpres
2 CS de persil plat
1/3 à 1/2 tasse d'huile d'olive

- Dénoyer les olives.
- Dans un robot lame S, mettre l'ensemble des ingrédients dans le bol et mixer jusqu'à ce que tout se mélange, la préparation reste grossière pour un côté rustique (ou pas, à vous de choisir la texture)

Remarque : Mettre à tremper quelques temps les olives, cela sera plus facile pour enlever les noyaux.

Carpaccio de magret de canard à la fraise et au basilic

Ingrédients pour 2 personnes

1 magret de canard (viande fraîche - pas sous-vide)

Quelques fraises mûres (mais qui se tiennent)

Basilic

1/2 poivron rouge

Huile d'olive

Vinaigre de cidre de pomme à la framboise (voir recettes du 06/03) ou jus de citron ou autre vinaigre

Quelques tomates séchées

Noix de cajou

Poivre

Fleur de sel

- Enlever la graisse du magret de canard et le couper finement en petits morceaux
- Mettre la viande dans un saladier, y ajouter le basilic haché, l'huile d'olive, le vinaigre de framboise, le poivre et le sel. Mélanger. Le vinaigre « cuit » la viande.
- Laisser macérer environ 30 minutes au réfrigérateur
- Sortir du frigo et ajouter les fraises coupées en tranches, le poivron et les tomates séchées en petits morceaux et laisser reposer quelques instants au frigo.
- Sortir et ajouter quelques noix de cajou mixées grossièrement et mélanger le tout
- Servir sur un lit de salade

Remarque : Vous pouvez ajouter du jus de fraises avec l'huile d'olive.

Ce carpaccio se décline à l'infini selon votre goût et les saisons. Ex avec des mirabelles et du poivron rouge.

Risotto d'asperges (recette transmise par Anne-Marie Heitz)

Ingrédients pour 4 personnes

300 gr de riz arborio

400 gr d'asperges

125 ml de vin blanc

1 oignon

50 gr de beurre + 10 gr de beurre

1 cube de bouillon de légumes

1 litre d'eau

50 gr de parmesan

- Faire cuire les asperges dans un litre d'eau bouillante pendant quelques minutes. Elles doivent conserver leur croquant. Egoutter-les mais **garder l'eau de cuisson !**
- Couper ensuite les pointes, et les faire revenir dans 10 gr de beurre à feu vif, **juste pour les colorer.**
- Couper le reste des asperges en petits morceaux, et les réserver.
- Faire fondre un cube de bouillon de légumes dans l'eau de cuisson des asperges, et laisser ce bouillon **constamment sur feu doux.**
- Dans une grande casserole, faire suer l'oignon préalablement émincé dans 50 gr de beurre, puis ajouter le riz, et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
- Ajouter le vin blanc et remuer jusqu'à évaporation. Mettre ensuite les petits morceaux d'asperges.
- Commence alors la cuisson du risotto, qui consiste à ajouter peu à peu le bouillon de légumes dans le risotto, à remuer jusqu'à absorption, et ainsi de suite pendant une vingtaine de minutes. **Il ne faut jamais le quitter des yeux,** et remuer sans cesse, à feu moyen, jusqu'à ce que la totalité du bouillon ait été absorbée.
- Une fois le risotto cuit, ajouter les 50 gr de parmesan. Le risotto doit être bien crémeux. Ajoutez éventuellement du sel.

Mettre le risotto dans une assiette creuse (ou mieux, dans une assiette à risotto), et placer dessus les pointes d'asperges.

Desserts – gourmandises

Perles de fruits au jus de fruits ou au sirop

Ingrédients perles au jus de fruits

1 verre d'huile
250 ml de jus de fruits par exemple jus de fraises, de citron, d'orange etc.
Un peu de sucre selon goût (facultatif)
5 gr d'agar-agar
1 pipette ou une seringue ou un flacon goutte à goutte



- Mettre l'huile dans un verre et le mettre au congélateur jusqu'à ce que l'huile soit très froide
- Dans une casserole, porter à ébullition le jus de fruits, le sucre (facultatif) et l'Agar-agar.
- Remplir votre pipette ou flacon verseur, de jus de fruits
- Sortir le verre d'huile du congélateur et à l'aide de votre pipette ou flacon verseur, appuyer doucement pour laisser tomber les perles dans l'huile. Celles-ci vont tomber au fond du verre
- Sortir les perles et les rincer délicatement à l'eau tiède pour retirer l'enveloppe d'huile.

Ingrédients perles au sirop

1 verre d'huile
100 gr de sirop (ex : grenadine, menthe, sureau, rose, etc.)
100 gr d'eau
5 gr d'agar-agar
1 pipette ou une seringue ou un flacon goutte à goutte

- Mettre l'huile dans un verre et le mettre au congélateur jusqu'à ce que l'huile soit très froide
- Dans une casserole, porter à ébullition le sirop, l'eau et l'Agar-agar.
- Remplir votre pipette ou flacon verseur de cette préparation.
- Sortir le verre d'eau du congélateur et à l'aide de votre pipette ou flacon verseur, appuyer doucement pour laisser tomber les perles dans l'huile. Celles-ci vont tomber au fond du verre.
- Sortir les perles et les rincer délicatement à l'eau tiède pour retirer l'enveloppe d'huile.

Remarque : Vous pouvez faire des perles plus ou moins grosses. En décoration sur des crèmes, des pâtisseries, de glaces, des cocktails, des boissons, c'est très joli ! On peut également le faire avec des jus de légumes pour des plats salés !

Smoothie à la rhubarbe

Ingrédients

Rhubarbe- Bananes (la quantité est à votre appréciation)
Extrait de vanille ou gousse de vanille
Dattes (plus ou moins selon goût) ou utiliser un peu de caramel de datte (recettes du 06/02).
Graines de tournesol

- Eplucher la rhubarbe, la couper en morceaux et la faire cuire à la vapeur ou autre.
- Prendre des bananes bien mûres **et crues**, les mettre dans un blender ou robot lame S. Ajouter la rhubarbe, quelques gouttes d'arôme de vanille ou une gousse de vanille et sucrer avec 2 dattes ou plus selon goût. Mixer, mettre dans un contenant et ajouter des graines de tournesol par-dessus et déguster.