



Recettes d'avril

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Salade de printemps aux asperges, pommes de terre et œufs mollets</u>	Restes lundi soir	<u>Boulettes de bœuf aux herbes, pâtes complètes et salade</u>	<u>Salade de pois chiches, carottes rôties et épinards frais</u>	Restes jeudi soir	<u>Poêlée artichauts, asperges vertes poulet et pommes de terre grenaille</u>	<u>Wraps au thon, légumes croquants et avocat</u>
<u>Curry léger de dinde aux légumes de printemps + riz</u>	<u>Œufs cocotte aux épinards et fromage frais + pain complet</u>	<u>Velouté poireaux, pommes de terre et gingembre</u>	<u>Risotto asperges et petits pois</u>	<u>Poisson Blanc aux Carottes, Olives et Sauce Tomate + semoule</u>	<u>Quiche petit pois menthe feta Salade verte</u>	<u>Lentilles saucisses de volaille, chou pommé et carottes</u>

Salade de printemps aux asperges, pommes de terre et œufs mollets (4 personnes)

1 botte d'asperges vertes, 8 radis roses, 4 œufs, 100 g de mâche ou de roquette, 300 g de pommes de terre (type grenaille ou primeur), 1 avocat (optionnel), 50 g de feta émiettée, 2 cuillères à soupe de graines (courge ou tournesol), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre.

Cuisez les pommes de terre dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes, puis coupez-les en quartiers. Pendant ce temps, faites cuire les asperges 5 minutes à la vapeur ou dans l'eau bouillante salée, puis passez-les sous l'eau froide pour préserver leur couleur.

Plongez les œufs dans de l'eau bouillante pendant 6 minutes. Refroidissez-les immédiatement sous l'eau froide, puis écalez-les délicatement.

Dans un grand saladier, mélangez la mâche, les asperges, les radis coupés en rondelles, l'avocat en lamelles et les pommes de terre tièdes.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre, la moutarde, le sel et le poivre.

Versez-la sur la salade et mélangez délicatement. Ajoutez les œufs coupés en deux, parsemez de feta émiettée et de graines, puis servez aussitôt.

Curry léger de dinde aux légumes de printemps (4 personnes)

4 escalopes de dinde (500 g), 200 g de pois gourmands, 200 g de carottes nouvelles, 200 g de petits pois, 1 gros oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe de curry doux en poudre, 400 ml de lait de coco allégé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de gingembre râpé, sel, poivre, 1 c. à soupe de sauce soja (facultatif).

Coupez la dinde en morceaux et faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle. Ajoutez l'oignon haché et l'ail émincé, puis faites revenir pendant 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Ajoutez les morceaux de dinde et faites-les dorer pendant 5 à 7 minutes.

Pendant ce temps, épluchez et coupez les carottes en rondelles, équeutez les pois gourmands et écossez les fèves (que vous blanchissez 3 minutes si vous utilisez des fèves fraîches). Une fois la dinde bien dorée, ajoutez le curry en poudre, le gingembre râpé, les carottes, les pois gourmands et les fèves dans la poêle. Versez le lait de coco et, si vous le souhaitez, ajoutez une cuillère de sauce soja.

Mélangez bien, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 10 à 12 minutes jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et servez avec du riz basmati, du riz complet ou du quinoa.

Œufs cocotte aux épinards et fromage frais (4 personnes)

4 œufs, 200 g d'épinards frais, 100 g de fromage frais (type St Moret ou ricotta légère), 1 échalote, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 100 ml de crème légère, sel, poivre, muscade (facultatif), persil frais (facultatif).

Préchauffez le four à 180°C. Lavez les épinards et faites-les revenir avec l'échalote émincée dans l'huile d'olive pendant 5 minutes. Salez, poivrez, ajoutez de la muscade si souhaité, puis répartissez dans des ramequins ou un plat. Ajoutez une cuillère de fromage frais et de crème (facultatif), creusez un trou et cassez un œuf dans chaque ramequin. Versez un peu de crème dessus et enfournez 12 à 15 minutes, jusqu'à ce que le blanc soit pris et le jaune coulant. Ajoutez du persil frais avant de servir avec du pain complet.

Boulettes de bœuf aux herbes, pâtes complètes, salade (4 personnes)

500 g de viande de bœuf hachée, 2 c. à soupe de farine (de blé, de riz ou de pois chiches), 1 gousse d'ail émincée, 1 c. à soupe de ciboulette fraîche hachée, 1 c. à soupe de persil frais haché, 1 c. à café de thym séché, 1 c. à soupe de lait (facultatif, pour adoucir la texture), sel, poivre.

Dans un grand saladier, mélangez la viande hachée avec l'ail émincé, les herbes fraîches (ciboulette, persil) et le thym. Salez et poivrez à votre goût. Ajoutez ensuite la farine et, si nécessaire, un peu de lait pour ajuster la texture de la préparation. Mélangez bien jusqu'à ce que la pâte soit homogène et suffisamment ferme pour former des boulettes. Façonnez des petites boulettes (environ 15 à 20 selon la taille souhaitée). Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen et faites cuire les boulettes pendant 10 à 12 minutes, en les retournant régulièrement, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées et cuites à cœur.

Servez avec une salade verte et des pâtes complètes (ou semi-complètes)

Velouté de poireaux, pommes de terre et gingembre (4 personnes)

3 poireaux, 4 pommes de terre moyennes, 1 petit morceau de gingembre frais (environ 2 cm), 1 oignon, 1 litre de bouillon de légumes, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 50 ml de lait (ou lait végétal type lait de riz) : facultatif, pour la texture, sel, poivre.

Lavez et couper les poireaux en rondelles, puis épluchez et coupez les pommes de terre en cubes. Râpez finement le gingembre frais et émincez l'oignon. Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites revenir l'oignon pendant 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les poireaux et laissez cuire encore 5 minutes, en remuant de temps en temps pour qu'ils s'attendrissent.

Ensuite, ajoutez les pommes de terre coupées en cubes ainsi que le gingembre râpé. Mélangez bien le tout et laissez cuire pendant 2 à 3 minutes afin que les saveurs commencent à se développer. Versez ensuite le bouillon de légumes dans la casserole et portez à ébullition. Une fois l'ébullition atteinte, réduisez le feu et laissez mijoter 20 à 25 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

Une fois les légumes bien cuits, utilisez un mixeur plongeant pour mixer la soupe jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Si vous trouvez la soupe trop épaisse, n'hésitez pas à ajouter un peu de lait ou de bouillon pour ajuster la consistance. Enfin, assaisonnez avec du sel et du poivre à votre goût, et si vous souhaitez apporter une touche de fraîcheur, ajoutez un peu de jus de citron.

Risotto léger aux asperges et petits pois (4 personnes)

200 g de riz arborio (pour risotto), 300 g d'asperges vertes, 150 g de petits pois frais ou surgelés, 1 oignon, 1 litre de bouillon de légumes (idéalement fait maison ou faible en sodium), 1 c. à soupe d'huile d'olive, 100 g de parmesan râpé, 1 c. à soupe de crème légère (facultatif), sel, poivre, jus de ½ citron, un peu de ciboulette ou de persil frais pour la garniture.

Faites chauffer 1 litre de bouillon de légumes dans une casserole à feu moyen pour qu'il soit bien chaud lorsque vous l'ajouterez au riz. Cela permettra de maintenir une température constante pendant la cuisson du risotto.

Ensuite, faites revenir l'oignon émincé dans l'huile d'olive, puis ajoutez le riz et mélangez pendant 1 à 2 minutes. Ajoutez le bouillon chaud, louche par louche, en remuant régulièrement jusqu'à ce que le riz soit presque cuit (environ 18 minutes). Pendant ce temps, faites cuire les asperges et les petits pois, puis égouttez-les. Une fois le riz cuit, incorporez les asperges, les petits pois, le parmesan, la crème (facultatif) et le jus de citron. Mélangez bien, ajustez l'assaisonnement, et servez garni de parmesan et de ciboulette ou persil frais.

Salade de pois chiches, carottes rôties et épinards frais (4 personnes)

200 g de pois chiches cuits (en conserve ou trempés la veille), 3 carottes, 100 g de jeunes pousses d'épinards, 1 petit fenouil, 40 g de noisettes (ou amandes), 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, 1 cuillère à soupe de miel (optionnel), 1 cuillère à café de cumin, sel, poivre.

Préchauffez le four à 200 °C. Épluchez et coupez les carottes en bâtonnets, mélangez-les avec l'huile d'olive, le cumin, le sel et le poivre. Faites-les rôtir 25 minutes.

Rincez les pois chiches et émincez le fenouil. Torréfiez les noisettes à sec 2-3 minutes, puis concassez-les.

Dans un saladier, mélangez les épinards, les pois chiches, le fenouil et les carottes tièdes. Préparez la vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le miel (optionnel), le sel et le poivre. Versez-la sur la salade, mélangez et parsemez de noisettes avant de servir.

Poisson blanc aux carottes, olives et sauce tomate (4 personnes)

4 filets de poisson blanc (colin, cabillaud, merlan...), 2 carottes moyennes, 1 boîte de tomates concassées (environ 400 g), 100 g d'olives noires dénoyautées, 2 c. à soupe de câpres (facultatif), 2 gousses d'ail, 1 oignon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe d'herbes de Provence ou d'origan, sel, poivre, 1 c. à soupe de vinaigre balsamique ou de jus de citron (facultatif, pour relever le goût), un peu de persil ou de basilic frais pour la garniture.

Commencez par éplucher et couper les carottes en rondelles. Émincez l'oignon et l'ail. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive à feu moyen dans une poêle, puis ajoutez les carottes et laissez cuire pendant 5 à 7 minutes.

Ajoutez ensuite les tomates concassées, les olives, les câpres et les herbes.

Laissez mijoter pendant 10 minutes.

Assaisonnez le poisson avec du sel et du poivre, puis déposez-le dans la poêle. Couvrez et laissez cuire 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le poisson soit cuit. Ajustez l'assaisonnement avec du sucre, du vinaigre balsamique ou du jus de citron si nécessaire. Servez bien chaud, garni de persil ou de basilic, accompagné de semoule ou boulgour.

Poêlée complète d'artichauts, asperges, pommes de terre grenaille et poulet (4 personnes)

4 artichauts, 12 asperges vertes, 400 g de pommes de terre grenaille, 400 à 500 g de filet de poulet (émincé ou en dés), 1 échalote, 1 gousse d'ail râpé (ou ail semoule), 2 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à café de thym ou d'herbes de Provence, sel, poivre, 1 citron.

Commencez par préparer les légumes : coupez les extrémités des asperges et détaillez-les en tronçons. Tournez les artichauts pour ne conserver que les cœurs, que vous citronnez aussitôt pour éviter qu'ils ne noircissent. Lavez les pommes de terre grenaille et coupez-les en deux si elles sont trop grosses.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive, puis faites revenir l'échalote émincée et l'ail râpé. Ajoutez les pommes de terre et laissez cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Incorporez ensuite les artichauts et les asperges, assaisonnez avec le sel, le poivre et les herbes, puis poursuivez la cuisson environ 15 minutes. Ajoutez enfin les morceaux de poulet, mélangez bien et laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Juste avant de servir, saupoudrez de graines de sésame et arrosez d'un filet de jus de citron pour apporter une touche de fraîcheur.

Quiche petit pois menthe feta (4 personnes)

1 pâte brisée maison ou du commerce (version complète), 300 g de petits pois frais ou surgelés, 100 g de feta (un paquet), 3 œufs, 150 ml de lait (végétal ou demi-écrémé), 1 yaourt nature, fromage blanc ou skyr (moins de 90 kcal pour 100g), 1 c. à soupe d'huile d'olive, quelques feuilles de menthe fraîche, sel, poivre.

Préchauffez le four à 180°C. Foncer un moule à tarte avec la pâte et la piquer à la fourchette.

Blanchissez les petits pois 3 minutes dans l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Émiettez la feta.

Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, le yaourt, le sel et le poivre. Ajoutez les petits pois et la feta. Versez l'appareil sur la pâte.

Enfournez pour 30 à 35 minutes jusqu'à ce que la quiche soit dorée. Parsemez de menthe ciselée avant de servir, chaude ou froide.

Servez avec une salade verte et une vinaigrette maison.

Wraps au thon, légumes croquants et avocat (4 personnes)

8 tortillas de blé complet (2 par personne), 2 boîtes de thon au naturel (format 280 g poids égoutté), 2 avocats, 2 à 3 carottes, 1 concombre, 2 poignées de jeunes pousses d'épinards, 1 yaourt nature, fromage blanc ou skyr (100 à 125 g), 1 c. à soupe de moutarde douce, 1 c. à soupe de jus de citron, sel, poivre.

Égouttez le thon et placez-le dans un bol. Dans un autre petit bol, préparez la sauce en mélangeant le yaourt nature, la moutarde (si vous l'utilisez), le jus de citron, puis assaisonnez avec du sel et du poivre selon votre goût. Râpez la carotte, coupez le concombre en fines lamelles et découpez l'avocat en tranches.

Sur chaque tortilla, étalez une cuillère de sauce préparée. Ajoutez ensuite le thon, les légumes (carottes râpées, concombre, avocat et épinards). Roulez les tortillas pour former les wraps, puis coupez-les en deux pour les servir ou les emballer pour un repas à emporter.

À noter : selon votre appétit, la taille des tortillas et votre plan alimentaire, vous pourrez vous contenter d'un seul wrap. La quantité de deux est donnée pour des tortillas de petite taille. 1 wrap de taille normale à grande = l'équivalent de 100 g de féculents.

Lentilles saucisses (de volaille), carottes et chou pommé (4 personnes)

4 saucisses de volaille, 300 g de lentilles vertes, 1/2 chou pommé, 3 carottes, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 cube de bouillon de légumes allégé en sel, 1 feuille de laurier, 400 g de concassé de tomates en conserve, sel, poivre.

Commencez par couper les carottes en rondelles, émincer l'oignon et l'ail, et couper le chou pommé en fines lanières. Dans une grande casserole ou une sauteuse, faites chauffer l'huile d'olive. Ajoutez l'oignon et l'ail émincés et faites-les revenir pendant 2-3 minutes. Ajoutez les saucisses de volaille coupées en rondelles et faites-les dorer de chaque côté pendant environ 5-7 minutes. Ensuite, ajoutez les lanières de chou pommé et faites revenir le tout pendant encore 5 minutes pour que le chou soit légèrement fondant.

Ajoutez les carottes et les lentilles dans la casserole, puis versez le concassé de tomates et couvrez d'eau. Ajoutez le cube de bouillon de légumes et la feuille de laurier. Mélangez bien, puis laissez mijoter à feu moyen pendant 30-35 minutes, jusqu'à ce que les lentilles et les légumes soient tendres. Salez et poivrez selon votre goût.