

Mai...



Tartare de radis au yaourt grec

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 radis roses
- 2 tomates
- 1 petit concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 1 c. à s d'huile d'olive
- 2 c à s de jus de citron
- 3 c. à soupe de yaourt grec
- Sel, poivre

Préparation :

- Laver les légumes. Les découper en très petits dés de taille égale.
- Eplucher, dégermer et presser l'ail.
- Le verser dans un grand bol avec le jus de citron, le yaourt et l'huile d'olive. Ajouter un peu de sel et de poivre, puis remuer vivement.
- Mélanger la moitié de la sauce au yaourt avec les dés de légumes et les disposer en dômes sur les assiettes.
- Napper du reste de sauce et décorer éventuellement de baies roses.
- Déguster très frais !



Poisson en cocotte

Ingrédients pour 8 personnes :

- 1 citron
- 800 g de cabillaud (ou autre poisson)
- 800 g de carottes râpées
- 1 oignon en lamelles
- 4 cuillères à soupe de lait
- 60 g de gruyère râpé
- Persil haché
- Sel, poivre

Préparation :

- Laver et éplucher les carottes, les râper et les citronner.
- Au fond d'un plat antiadhésif ou en terre allant au four, placer une couche de poisson préalablement coupé en morceaux puis une couche d'oignons et une couche de carottes râpées.
- Saler et poivrer.
- Remettre à nouveau l'ensemble des 3 couches puis couvrir de lait.
- Saupoudrer de gruyère râpé.
- Faire cuire au four une heure environ, th 5.
- Au moment de servir, parsemer de persil haché.
- Accompagner de pommes

Nems de fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 feuilles de bricks
- 350 g de fruits (poids net)
- ½ citron
- Framboises pour le coulis
- Extrait de vanille liquide
- 4 cc de sucre fin (ou édulcorant)



Préparation :

- Préchauffer le four à 180°C. Laver, éplucher si besoin et couper tous les fruits en petits cubes. Mélangez-les dans un saladier (rajouter éventuellement du jus de citron). Disposer au bas de chaque feuille de brick de la salade de fruits, saupoudrez d'une cuillère à café rase de sucre et ajoutez quelques gouttes d'extrait de vanille.
- Enrouler la feuille jusqu'à la moitié, puis rabattre les deux côtés et finir d'enrouler afin d'obtenir un nem.
- Poser les nems sur une plaque allant au four (sur du papier sulfurisé) et les cuire 20 minutes.
- Pendant ce temps, préparer le coulis (garder quelques framboises pour la décoration) : mixer les framboises et passer au chinois.
- Napper les assiettes de coulis et disposer un nem au milieu de l'assiette.
- Décorer avec framboises, feuilles de menthe...

Astuce du mois :

La feuille de brick : fine pâte composée de farine et de semoule de blé, elle peut être farcie avec les ingrédients de votre choix, salés ou sucrés. Privilégiez la cuisson au four plutôt qu'en friture.

Laissez parler votre créativité tant au niveau de la garniture que du pliage : en forme de nems, de samossas, en mille feuilles, aumônière...