

légumes frais de printemps & d'été

légumes frais

de printemps & d'été

➤ Avec le retour des beaux jours, profitez-en pour faire le plein de vitamines en dégustant des légumes frais sans modération. Pois gourmands, carottes, oignons blancs, petits pois, pommes de terre primeurs, asperges, tomates, poivrons, courgettes, etc., sachez tirer le meilleur parti de leur diversité.

➤ Ne jetez pas les tiges vertes des petits oignons nouveaux, elles remplacent la ciboule ou la ciboulette.

➤ Salade d'été par excellence, le mesclun (frisée, trévisse, roquette, mâche, cerfeuil) est à consommer le jour de l'achat.

➤ Pour certains d'entre eux (tels que pois gourmands, haricots), faites-les cuire *al dente* afin de préserver leur saveur, leur texture ainsi que leurs vitamines.



P : temps de préparation, C : temps de cuisson,
S : temps de séchage, R : temps de repos.

E
R
I
A
M
M
O
S

asperges croquantes
au beurre



P : 20 min
C : 5 min

➤ Page 4

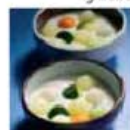
aubergines cuites
à la vapeur d'ail



P : 10 min
C : 45 min

➤ Page 6

bol de billes
glacées



P : 20 min
C : 5 min

➤ Page 8

bricks à la tomate
et au basilic



P : 10 min
C : 8 min

➤ Page 10

brochettes fraîches
à la feta



P : 15 min

➤ Page 12

cake de carottes
et de courgette



P : 15 min
R : 20 min
C : 40 min

➤ Page 14

compote de fenouil



P : 15 min
C : 1 h
➤ Page 16

légumes frais anchoïade



P : 35 min
➤ Page 28

poivrons farcis au boulghour et petits légumes



P : 50 min
C : 1 h
➤ Page 40

salade César



P : 30 min
➤ Page 52

compression de pommes de terre et d'épinards



P : 30 min
C : 50 min
➤ Page 18

légumineuses en salade acidulée



P : 40 min
C : 3 min
➤ Page 30

pompe aux courgettes et aux pignons de pin



P : 30 min
C : 45 min
➤ Page 42

salade de jeunes pousses d'épinard



P : 20 min
➤ Page 54

gaspacho



P : 10 min
➤ Page 20

mille-feuille de légumes ratatouille



P : 20 min
C : 40 min
➤ Page 32

rattes sautées



P : 10 min
C : 15 min
➤ Page 44

salade de légumes croquants



P : 40 min
C : 3 min
➤ Page 56

grosses tagliatelles de betterave au gorgonzola



P : 30 min
R : 1 h
S : 5 h
C : 13 min
➤ Page 22

mini-légumes justes à la vapeur



P : 10 min
C : 25 min
➤ Page 34

risotto de légumes de printemps



P : 40 min
R : 40 min
➤ Page 46

soupe de melon et de tomates



P : 20 min
C : 2 min
➤ Page 58

guacamole



P : 30 min
➤ Page 24

oignons nouveaux et carottes glacés



P : 20 min
C : 30 min
➤ Page 36

rouleaux de printemps



P : 20 min
C : 3 min
➤ Page 48

tagliatelles de courgettes au basilic



P : 20 min
C : 2 min
➤ Page 60

jeunes poireaux en vinaigrette



P : 15 min
C : 30 min
➤ Page 26

petits artichauts crus au sel de Guérande



P : 5 min
➤ Page 38

salade braisée



P : 20 min
C : 40 min
➤ Page 50

tartelettes fines aux chanterelles



P : 20 min
C : 30 min
➤ Page 62

asperges croquantes au beurre

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 5 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 1 kg de d'asperges vertes
- 50 g de beurre
- 5 noisettes
- 1/2 cuillère à soupe de sel de Guérande

Préparation

- 1 ÉPLUCHEZ LES ASPERGES :** tenez à plat l'asperge sur une planche à découper, épluchez de la pointe vers le pied.
- 2 HACHEZ LES NOISETTES.**
- 3 METTEZ TOUS LES INGRÉDIENTS** dans une poêle antiadhésive et faites cuire 5 min.





aubergines cuites

à la vapeur d'ail

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 45 min

préparation : 10 min



Ingrédients

- 2 aubergines
- 1/4 de botte de persil plat
- 4 gousses d'ail
- 1/2 jus de citron
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1** HACHEZ LE PERSIL. Épluchez et hachez l'ail.
- 2** COUPEZ LES AUBERGINES en rondelles et faites cuire à la vapeur pendant 40 min.
- 3** CHAUFFEZ L'HUILE D'OLIVE dans une poêle et faites revenir les rondelles d'aubergines avec la persillade pendant 5 min et assaisonnez.
- 4** VERSEZ LE JUS de citron par-dessus et servez.



bol de billes glacées

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 5 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 4 yaourts
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de graines de cumin
- 1/2 concombre
- 2 grosses carottes
- 1 navet
- 1 courgette
- 1/2 melon

Préparation

- 1** LAVEZ LES LÉGUMES, épluchez les carottes et le navet.
- 2** AVEC UNE CUILLÈRE parisienne, faites des boules de légumes.
- 3** BLANCHISSEZ LES BILLES de carottes, de navet et de courgette pendant 5 min dans une grande quantité d'eau salée, égouttez et entreposez au réfrigérateur.
- 4** ÉPLUCHEZ ET HACHEZ l'ail.
- 5** MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS et servez frais dans des bols.





bricks à la tomate

et au basilic

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 8 min

préparation : 10 min

Ingrédients

- 4 feuilles de brick
- 2 tomates cœur de bœuf
- 8 feuilles de basilic
- 1 cuillère à soupe de gros sel
- 1/2 jus de citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron

Préparation

- 1** COUPEZ LES TOMATES en rondelles et saupoudrez-les de gros sel.
- 2** COUPEZ LES FEUILLES de brick en deux.
- 3** PLACEZ UNE TRANCHE de tomate surmontée d'une feuille de basilic au centre de vos demi-feuilles de brick, rabattez les bords.
- 4** DANS UNE GRANDE POÊLE antiadhésive, faites cuire les feuilles de brick 2 min de chaque côté et servez avec un quartier de citron.





brochettes fraîches

à la feta

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 15 min

Ingédients

- 1/2 melon vert
- 200 g de feta
- 1/2 melon
- 4 tranches de jambon cru
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de basilic
- 4 piques à brochette

Préparation

- 1** COUPEZ LE MELON VERT, le demi-melon et la feta en cubes.
- 2** ENVELOPPEZ LES CUBES de melon avec des lanières de jambon cru.
- 3** MONTEZ VOS BROCHETTES en alternant les ingrédients jusqu'à leur épuisement.
- 4** HACHEZ LE BASILIC et mélangez-le à l'huile d'olive et à l'aide d'un pinceau, badigeonnez les brochettes.
- 5** SERVEZ LES BROCHETTES avec une salade.





cake de carottes

et de courgette

[Pour 4 personnes]

facile
repos : 20 min

préparation : 15 min
cuisson : 40 min

Ingrédients

- 1 courgette
- 2 carottes
- 250 g de farine
- 50 g de sucre roux
- 100 g de beurre
- 2 œufs
- 1 sachet de levure chimique
- 50 g de noisettes hachées

Préparation

- 1 ÉPLUCHEZ LES CAROTTES.** Râpez les carottes et la courgette.
- 2 FAITES FONDRE** le beurre au micro-ondes.
- 3 MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS** pour obtenir une pâte lisse. Laissez reposer 20 min au frais.
- 4 VERSEZ LA PRÉPARATION** dans un moule à cake et faites cuire 40 min à four chaud (200°, thermostat 6).
- 5 DÉMOULEZ LE CAKE,** laissez refroidir et coupez en tranches avant de servir.



compote de fenouil

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 1 h

préparation : 15 min

Ingédients

- 4 bulbes de fenouil
- 1 oignon
- 50 g de beurre
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 3 feuilles de basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1** **COUPEZ LES BULBES** de fenouil en deux. Enlevez la partie centrale et coupez en tranches fines.
- 2** **ÉPLUCHEZ ET COUPEZ** l'oignon en rondelles.
- 3** **RASSEMBLEZ TOUS LES INGRÉDIENTS** dans une casserole, ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau et faites cuire 1 h à couvert et à petit feu.
- 4** **VÉRIFIEZ DE TEMPS EN TEMPS** qu'il reste de l'eau au fond de la casserole.
- 5** **ASSAISONNEZ** et servez.





compression

de pommes de terre et d'épinards

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 50 min

préparation : 30 min

Ingrédients

- 200 g d'épinards
- 600 g de pommes de terre
- 20 cl de crème
- 100 g de beurre
- 1 gousse d'ail

Préparation

- 1 LAVEZ ET FAITES CUIRE** les pommes de terre dans une grande quantité d'eau salée pendant 40 min et égouttez-les.
- 2 LAVEZ LES ÉPINARDS**, enlevez la nervure centrale et faites cuire à la vapeur 10 min et égouttez-les.
- 3 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** l'ail.
- 4 ÉPLUCHEZ LES POMMES DE TERRE** et écrasez-les à la fourchette. Rajoutez 20 cl de crème préalablement chauffée.
- 5 FAITES FONDRE** le beurre et ajoutez l'ail haché.
- 6 MÉLANGEZ LA MOITIÉ** du beurre aux épinards et l'autre moitié à la purée de pommes de terre, puis mélangez.
- 7 MOULEZ DANS UN VERRE** en couches successives en appuyant bien et démoulez sur une assiette.





gaspacho

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 10 min

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 poivron rouge
- 4 tomates
- 1 oignon
- 4 gouttes de Tabasco
- 1 gousse d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès
- 50 g de parmesan

Préparation

- 1** COUPEZ TOUS LES LÉGUMES en cubes. Mettez-les dans le bol d'un mixeur.
- 2** AJOUTEZ LES AUTRES INGRÉDIENTS sauf le parmesan et réduisez-les en soupe fine.
- 3** PASSEZ À TRAVERS UN CHINOIS et répartissez le gaspacho dans 4 bols.
- 4** PARSEMEZ DE COPEAUX de parmesan et servez.





grosses tagliatelles

de betterave au gorgonzola

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 13 min

préparation : 30 min

repos : 1 h

séchage : 5 h

Ingrédients

- 500 g de farine
- 3 œufs
- 1 pincée de sel
- 1/2 betterave rouge
- 200 g de gorgonzola
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 feuilles de basilic
- 10 cl de crème fraîche épaisse
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'eau tiède

Préparation

- 1 COUPEZ LA BETTERAVE** en cubes. Réduisez en purée au mixeur, passez à travers un chinois et gardez le résultant.
- 2 METTEZ LA FARINE** en fontaine, ajoutez l'eau, la betterave réduite en purée et les œufs, travaillez la pâte jusqu'à l'obtention d'une pâte souple et élastique. Réservez au frais 1 h.
- 3 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** l'échalote. Coupez le gorgonzola en dés.
- 4 ABaissez la PÂTE** à une épaisseur de 2 à 3 mm et coupez des rubans de 3 cm de largeur. Laissez sécher les rubans sur un manche à balai pendant 5 h.
- 5 FAITES CUIRE** les échalotes dans l'huile d'olive, ajoutez le gorgonzola et la crème, et poursuivez la cuisson 5 min.
- 6 FAITES CUIRE** les grosses tagliatelles dans une grande quantité d'eau salée pendant 8 min et égouttez.
- 7 RÉCHAUFFEZ LA SAUCE** au fromage et, au dernier moment, ajoutez le basilic déchiré à la main en petits morceaux.
- 8 RÉPARTISSEZ LES TAGLIATELLES** dans 4 assiettes, versez la sauce par-dessus et servez.



guacamole

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 30 min

Ingédients

- 4 avocats
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 tomate grappe
- 1 jus de citron vert
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1/2 piment vert (facultatif)
- 1 paquet de tortillas

Préparation

- 1 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** l'oignon et l'ail.
- 2 PELEZ LES AVOCATS** et enlevez le noyau central.
- 3 AVEC UN COUTEAU POINTU**, faites une croix sur la tomate, puis plongez-la dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 min. Passez-la sous l'eau froide et pelez-la. Coupez la tomate en deux, enlevez les graines et coupez la chair en dés.
- 4 PASSEZ LES AVOCATS**, l'huile d'olive, l'ail et le jus de citron vert au mixeur.
- 5 MÉLANGEZ LA PURÉE** d'avocats à l'oignon haché, au piment et aux dés de tomate et servez dans un bol avec les tortillas à part.





jeunes poireaux

en vinaigrette

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 30 min

préparation : 15 min



Ingrédients

- 8 petits poireaux
- 2 œufs
- 1 échalote
- 1/2 de botte de persil plat
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre

Préparation

- 1** LAVEZ LES POIREAUX, ficelez-les en botte, faites cuire pendant 20 min dans une grande quantité d'eau salée, égouttez et laissez refroidir.
- 2** FAITES CUIRE les œufs 10 min dans de l'eau et laissez refroidir.
- 3** MÉLANGEZ L'HUILE et le vinaigre, assaisonnez.
- 4** COUPEZ LES POIREAUX en deux dans la longueur et formez des nids en utilisant 4 demi-poireaux et placez-les dans des assiettes.
- 5** ÉCAILLEZ LES ŒUFS et écrasez-les avec une fourchette.
- 6** ÉPLUCHEZ ET COUPEZ l'échalote en rondelles fines. Hachez le persil.
- 7** RÉPARTISSEZ LA VINAIGRETTE sur les poireaux et parsemez d'échalote, d'œufs et de persil hachés.



légumes frais

anchoïade

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 35 min

Ingrédients

- 1 botte de radis
- 1 concombre
- 5 branches de céleri
- 3 carottes
- 200 g de tomates cerises
- 1 endive
- 50 g d'anchois
- 20 cl d'huile d'olive
- 1 jaune d'œuf
- 1 cuillère à café de jus de citron
- 2 cuillères à café de moutarde

Préparation

- 1 ÉPLUCHEZ ET COUPEZ** le concombre et les carottes en bâtonnets.
- 2 LAVEZ LES RADIS** et piquez-les sur des petites piques en bois.
- 3 LAVEZ LE CÉLERI**, enlevez les feuilles et coupez-le en bâtonnets.
- 4 EFFEUILLEZ L'ENDIVE.**
- 5 LAVEZ LES TOMATES CERISES** et piquez-les sur des petites piques en bois.
- 6 DESSALEZ LES FILETS** d'anchois pendant 10 min dans de l'eau froide.
- 7 DANS UN MORTIER**, rassemblez les anchois, le jaune d'œuf, le jus de citron, la moutarde et réduisez en purée.
- 8 AJOUTEZ À CETTE PRÉPARATION** l'huile d'olive en fouettant vigoureusement.
- 9 DISPOSEZ HARMONIEUSEMENT** les légumes dans un plat et servez avec l'anchoïade à part.



légumineuses

en salade acidulée

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 3 min

préparation : 40 min

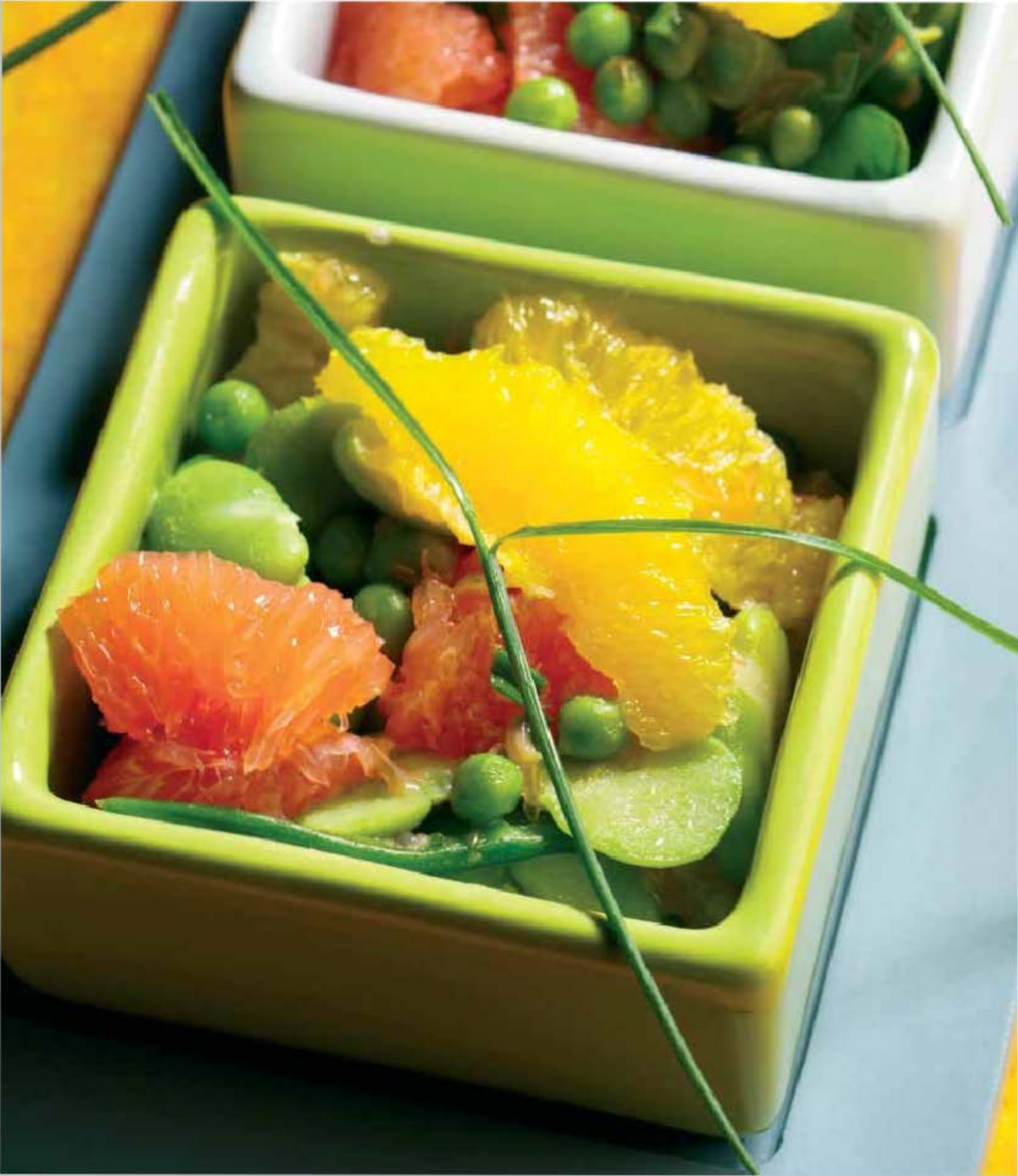
Ingrédients

- 400 g de fèves
- 400 g de petits pois
- 400 g de haricots mangetout
- 1 pamplemousse
- 1 orange
- 10 tiges de ciboulette
- 1 cuillère à café de moutarde
- 2 gouttes de Tabasco
- 3 cuillères à soupe d'huile de colza

Préparation

- 1** PELEZ À VIF L'ORANGE et le pamplemousse et détachez les quartiers.
- 2** CISELEZ LA CIBOULETTE.
- 3** MÉLANGEZ LA MOUTARDE et l'huile de colza.
- 4** ÉCOSSEZ LES FÈVES et les petits pois.
- 5** FAITES CUIRE les légumes 3 min dans une grande quantité d'eau salée et rafraîchissez.
- 6** ENLEVEZ LA PEAU des fèves.
- 7** MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS et servez.





mille-feuille

de légumes ratatouille

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 40 min

préparation : 20 min



Ingrédients

- 1 aubergine
- 1 courgette
- 2 tomates
- 1 oignon
- 4 feuilles de laurier
- 1 cuillère à café de paprika
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Préparation

- 1** LAVEZ ET COUPEZ l'aubergine, la courgette et les tomates en rondelles. Épluchez et coupez l'oignon en rondelles.
- 2** PARSEMEZ LES LÉGUMES d'herbes de Provence, d'huile d'olive, de paprika et assaisonnez.
- 3** FAITES CUIRE les rondelles d'aubergine pendant 3 min sur chaque face dans une poêle et réservez.
- 4** PLACEZ LES LÉGUMES par couches successives dans des ramequins et finissez en plaçant une feuille de laurier par-dessus.
- 5** FAITES CUIRE 40 min à four chaud (200°, thermostat 6).
- 6** DÉMOULEZ sur une assiette et servez.



mini-légumes

justes à la vapeur

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 25 min

préparation : 10 min

Ingrédients

- 200 g de mini-carottes
- 2 mini-choux
- 100 g de mini-poireaux
- 200 g de pommes de terre nouvelles
- 100 g de haricots mangetout
- 50 g de beurre demi-sel

Préparation

- 1** LAVEZ ET FROTTEZ tous les légumes.
- 2** FAITES CUIRE à la vapeur les pommes de terre pendant 10 min, ajoutez les poireaux, faites cuire 5 min, ajoutez le restant des légumes et prolongez la cuisson 10 min.
- 3** RÉPARTISSEZ LES LÉGUMES dans 4 assiettes et parsemez des copeaux de beurre demi-sel.



oignons nouveaux et carottes glacés

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 30 min

préparation : 20 min

Ingédients

- 1 botte d'oignons nouveaux
- 3 carottes
- 80 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1/2 cuillère à café de sel



Préparation

- 1** LAVEZ LES OIGNONS et enlevez les branches vertes et les racines.
- 2** ÉPLUCHEZ LES CAROTTES et coupez-les en tronçons de 1 cm d'épaisseur.
- 3** PLACEZ LES LÉGUMES dans une sauteuse, mouillez à niveau d'eau, ajoutez le sel, le beurre et le sucre.
- 4** COUPEZ UN CERCLE de la taille de votre sauteuse dans du papier cuisson et placez-le sur les légumes.
- 5** FAITES CUIRE 30 min jusqu'à l'évaporation complète de l'eau. Servez.

Remarque

Cette recette accompagne très bien tous les rôtis.



petits artichauts crus

au sel de Guérande

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 5 min

Ingrédients

- 4 petits artichauts
- 1/2 jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel de Guérande

Préparation

- 1** COUPEZ LES ARTICHAUTS en quartier et citronnez-les.
- 2** VERSEZ L'HUILE D'OLIVE par-dessus et saupoudrez de sel de Guérande.
- 3** SERVEZ.

Remarque

Ne croquez que le cœur de l'artichaut.





poivrons farcis

au boulghour et petits légumes

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 1 h

préparation : 50 min

Ingédients

- 2 poivrons rouges
- 2 échalotes
- 100 g de boulghour
- 1 œuf
- 100 g de champignons de Paris
- 1/2 courgette
- 1/2 aubergine
- 1 carotte
- 1 cuillère à café de cumin
- Bouillon de légumes
- 50 g de comté
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 botte de cerfeuil haché
- 1 tomate
- 1 échalote
- Sel, poivre



Préparation

- 1 FAITES CUIRE LE BOULGHOUR** dans deux fois son volume de bouillon de légumes et réservez.
- 2 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** l'échalote, épluchez la carotte et coupez-la en petits cubes, coupez en petits cubes le restant des légumes. Poêlez les légumes dans l'huile d'olive pendant 2 min et réservez.
- 3 MÉLANGEZ LE BOULGHOUR**, les légumes, l'œuf et le cumin, assaisonnez et réservez.
- 4 COUPEZ LES POIVRONS** en deux, épépinez-les et remplissez-les de la préparation au boulghour.
- 5 PLACEZ LES POIVRONS** dans un plat et faites cuire au four à 180° (thermostat 5) pendant 1 h. À mi-cuisson, répartissez le comté entre les 4 poivrons.
- 6 PELEZ LA TOMATE** (voir comment procéder p. 24), coupez la tomate en deux, enlevez les graines et détaillez la chair en dés.
- 7 ÉPLUCHEZ ET HACHEZ** l'échalote restante et mélangez avec les dés de tomate, le cerfeuil, le vinaigre et l'huile, et assaisonnez.
- 8 SERVEZ LES POIVRONS** avec un cordon de vinaigrette.



pompe aux courgettes et aux pignons de pin

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 45 min

préparation : 30 min

Ingédients

- 2 rouleaux de pâte feuilletée
- 2 courgettes
- 100 g de pignons de pin
- 50 cl de lait
- 100 g de gruyère
- 50 g de farine
- 50 g de beurre
- 1 pincée de muscade
- 6 grosses feuilles de basilic
- 1 cuillère à café de miel
- 1 œuf
- Sel, poivre

Préparation

- 1 RÂPEZ LES COURGETTES** et plongez-les 10 secondes dans une grande quantité d'eau bouillante salée et égouttez.
- 2 FAITES FONDRE LE BEURRE** dans une casserole et rajoutez la farine en remuant constamment avec un fouet, ajoutez petit à petit le lait en fouettant vigoureusement pour faire votre béchamel. Poursuivez la cuisson pendant 2 min en faisant attention à ce qu'elle n'attache pas et rajoutez le gruyère, la muscade, le miel, le basilic, les pignons de pin, les courgettes et assaisonnez.
- 3 DÉROULEZ LA PÂTE** feuilletée et étalez la garniture froide dessus, en laissant une bande de 2 cm de pâte autour de la bordure. Battez l'œuf en omelette et, à l'aide d'un pinceau, badigeonnez la bordure de la pâte et recouvrez-le tout avec l'autre rouleau de pâte. Pressez bien les bords de votre pompe et badigeonnez le dessus avec le restant de l'œuf.
- 4 COUPEZ UN PETIT MORCEAU** de papier aluminium et pliez-le pour faire un rectangle de 10 cm par 1 cm et roulez-le autour d'un stylo. Enfoncez cette cheminée au centre de votre pompe pour évacuer la vapeur pendant la cuisson.
- 5 FAITES CUIRE** la pompe 40 min dans votre four préchauffé à 220° (thermostat 7).



rattes sautées

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 15 min

préparation : 10 min

Ingédients

- 1 kg de rattes
- 3 cuillères à soupe de graisse de canard
- 1 grosse pincée de sel de Guérande



Préparation

- 1** **LAVEZ LES RATTES** et plongez-les dans une grande quantité d'eau salée pendant 5 min et égouttez.
- 2** **BROSSEZ LES RATTES** avec une petite brosse pour enlever la peau et rincez. Essuyez-les.
- 3** **FAITES SAUTER** à petit feu les rattes dans la graisse de canard avec le sel pendant 10 à 15 min et servez.

Remarque

Vous pouvez ajouter de la persillade si vous aimez l'ail.



risotto de légumes

de printemps

[Pour 4 personnes]

difficile

cuisson : 40 min

préparation : 40 min

Ingrédients

- 200 g de riz rond
- 4 oignons nouveaux
- 1 botte d'asperges
- 20 cl de crème
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de pois gourmands
- 1 carotte fane
- 2 échalotes
- 1 litre de bouillon de légumes
- 150 g de tomates cerises
- 1/2 concombre
- 8 grosses feuilles d'épinard
- 50 g de parmesan
- 1 grosse pincée de safran
- Sel, poivre



Remarque

Les légumes doivent être juste cuits et croquants.

Préparation

- 1 ÉPLUCHEZ ET COUPEZ** les échalotes en dés et faites-les revenir dans l'huile d'olive pendant 2 min.
- 2 AJOUTEZ LE RIZ** et continuez à remuer jusqu'à ce que le riz devienne transparent.
- 3 AJOUTEZ UN PEU DE BOUILLON** de légumes en remuant constamment et lorsqu'il est complètement absorbé, rajoutez du bouillon et ainsi de suite jusqu'à l'épuisement du bouillon.
- 4 AJOUTEZ LA CRÈME** et le parmesan au risotto, remuez bien et réservez au chaud.
- 5 LAVEZ LES LÉGUMES**, épluchez la carotte et coupez-la en rondelles fines, coupez la pointe des asperges, les oignons nouveaux en rondelles, les tomates cerises en deux, enlevez la nervure centrale des feuilles d'épinard et coupez-les en lanières fines, coupez le concombre en dés.
- 6 POÊLEZ LES LÉGUMES** pendant 2 min à feu vif et assaisonnez.
- 7 DÉPOSEZ LES LÉGUMES** poêlés sur le risotto et servez.



rouleaux de printemps

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 3 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 8 galettes de riz
- 12 feuilles de menthe
- 100 g de pousses de soja
- 1 carotte
- 1 avocat
- 8 tiges de ciboulette
- 1 oignon de printemps
- 100 g de vermicelle chinois
- 1 bouillon cube
- 8 feuilles de laitue
- 3 cuillères à soupe de sauce soja
- 5 cuillères à soupe de nuoc-mâm
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- 2 cuillères à soupe d'eau

Préparation

- 1** **PLONGEZ LE VERMICELLE** dans un litre d'eau avec le bouillon cube et faites cuire 3 min et égouttez.
- 2** **ÉPLUCHEZ ET RÂPEZ** la carotte. Coupez l'oignon de printemps en deux et détaillez-le en tranches fines. Séparez l'avocat en deux, enlevez le noyau et coupez-le en tranches fines.
- 3** **LAVEZ LA SALADE**, enlevez la nervure centrale et coupez-la en lanières.
- 4** **MOUILLEZ LES GALETES** de riz. Répartissez le vermicelle froid au centre des galettes, puis les autres ingrédients sur le vermicelle par couches successives et finissez par la menthe. Rabattez les bords de la galette et roulez en serrant bien.
- 5** **ENVELOPPEZ LES ROULEAUX** dans du film alimentaire et laissez reposer au réfrigérateur.
- 6** **SERVEZ** avec la sauce à part.



salade braisée

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 40 min

préparation : 20 min

Ingédients

- 4 laitues
- 1 carotte
- 1 oignon
- 25 cl de bouillon de volaille
- 50 g de beurre

Préparation

- 1** LAVEZ LA SALADE et ficelez-la.
- 2** ÉPLUCHEZ LA CAROTTE et l'oignon et coupez-les en dés.
- 3** DANS UN PETIT FAITOUT, placez les laitues au fond, ajoutez les dés de carotte et d'oignon et mouillez avec le bouillon de volaille.
- 4** CUISEZ À COUVERT pendant 40 min et égouttez.
- 5** PRESSEZ LES LAITUES pour en extraire le jus, enlevez les ficelles et faites revenir dans une poêle à petit feu pendant 2 min et servez.





Salade César

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 30 min



Ingédients

- 1 salade romaine
- 4 tranches de pain
- 4 filets d'anchois
- 1 gousse d'ail
- 50 g de parmesan
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise

Préparation

- 1** LAVEZ LA SALADE, enlevez la nervure centrale des plus grosses feuilles et coupez-la en lanières.
- 2** DESSALEZ LES ANCHOIS dans de l'eau froide pendant 10 min et égouttez.
- 3** ÉPLUCHEZ L'AIL et réduisez en purée avec les anchois.
- 4** COUPEZ LE PAIN en petits cubes et faites-les colorer 5 min au four à 240° (thermostat 8) et laissez refroidir.
- 5** MÉLANGEZ LA MAYONNAISE à la purée d'anchois, puis la salade à la mayonnaise et répartissez dans 4 bols.
- 6** PARSEMEZ LA SALADE de copeaux de parmesan et de croûtons avant de servir.



salade de jeunes pousses d'épinard

[Pour 4 personnes]

facile

préparation : 20 min

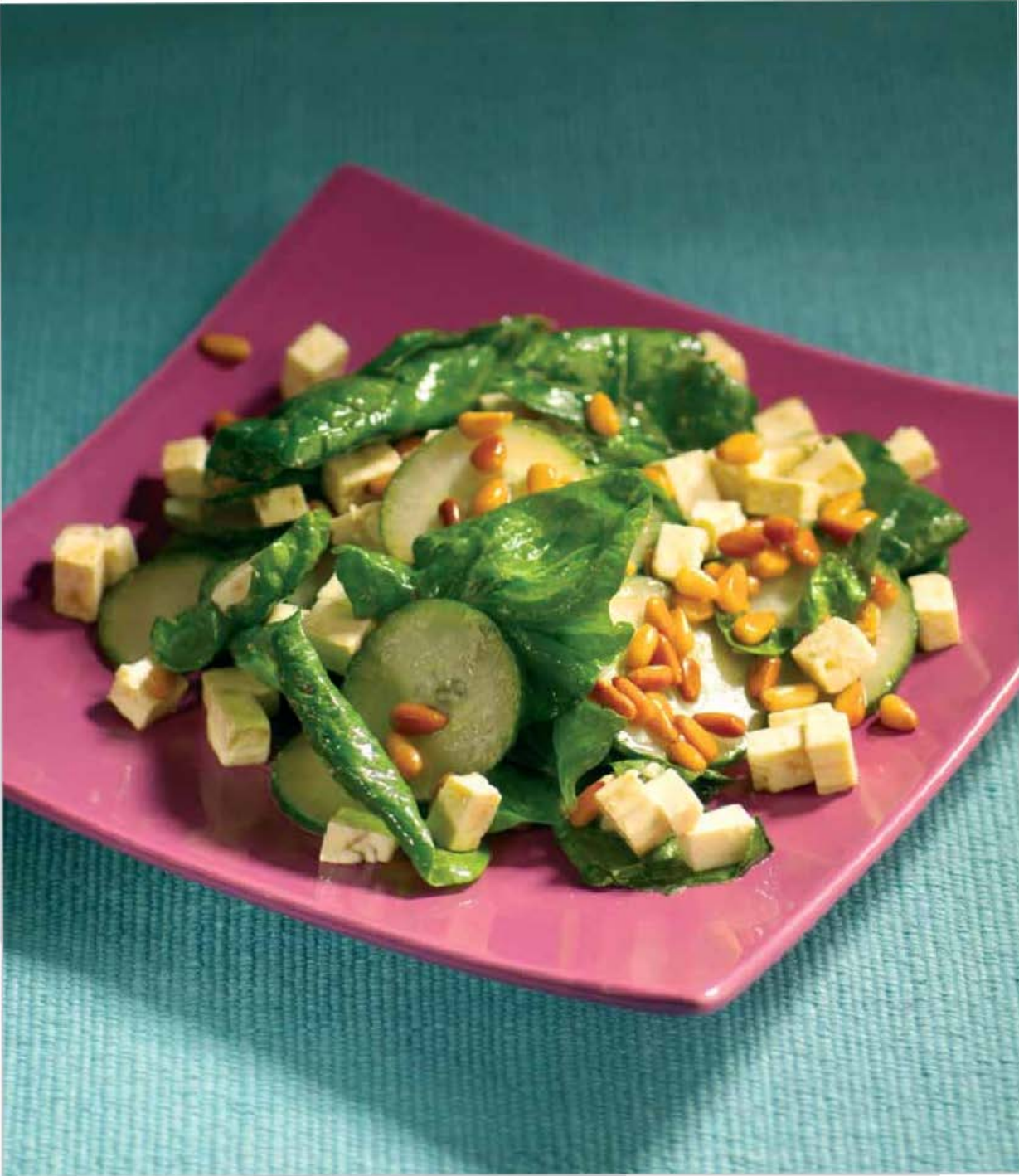
Ingédients

- 250 g de jeunes pousses d'épinard
- 200 g de feta
- 50 g de pignons de pin
- 1/2 de concombre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre

Préparation

- 1** LAVEZ ET ESSOREZ les pousses d'épinard.
- 2** GRILLEZ LES PIGNONS de pin à sec dans une poêle antiadhésive et laissez refroidir.
- 3** COUPEZ LA FETA en dés et le concombre en rondelles.
- 4** MÉLANGEZ TOUS LES INGRÉDIENTS, assaisonnez et divisez en quatre.
- 5** SERVEZ dans des assiettes.





salade de légumes croquants

[Pour 4 personnes]

moyen

cuisson : 3 min

préparation : 40 min

Ingédients

- 100 g de haricots mangetout
- 100 g de brocoli
- 100 g de chou-fleur
- 100 g de petits pois
- 100 g de pointes d'asperge
- 100 g de concombre
- 100 g de poire japonaise (ou nashi)
- 100 g de cresson
- 100 g de châtaignes d'eau (en conserve)
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1/2 botte de persil plat
- 15 tiges de ciboulette
- 1 oignon de printemps
- 1 pincée de sel de céleri
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisettes
- 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- Sel, poivre

Préparation

- 1 LAVEZ LES LÉGUMES**, détachez les bouquets de brocoli et de chou-fleur.
- 2 BLANCHISSEZ LES HARICOTS** mangetout, les bouquets de brocoli et de chou-fleur, les asperges et les petits pois séparément dans une grande quantité d'eau salée pendant 3 min et laissez refroidir.
- 3 LAVEZ ET RÉSERVEZ** le cresson. Coupez le concombre et l'oignon de printemps en rondelles. Épluchez et coupez la poire en cubes et coupez les châtaignes en rondelles. Hachez les herbes.
- 4 RASSEMBLEZ TOUS LES INGRÉDIENTS**, sauf le cresson, dans un saladier et ajoutez le sel, le sel de céleri, le poivre et les huiles de colza et de noisettes.
- 5 DIVISEZ EN PORTIONS**, parsemez de cresson et servez.





soupe de melon et de tomates

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 2 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 1 melon
- 1 tranche de jambon de Parme
- 2 tomates
- 2 feuilles de basilic
- 50 g de parmesan
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- 1 AVEC UN COUTEAU POINTU**, faites une croix sur les tomates, puis plongez-les dans une casserole d'eau bouillante pendant 1 min, passez-les sous l'eau froide. Pelez les tomates, coupez-les en deux, enlevez les graines et coupez la chair en dés.
- 2 ÉPÉPINEZ LE MELON**, puis coupez sa chair. Coupez le jambon de Parme en lamelles fines et le basilic en lanières fines.
- 3 DANS UNE POÊLE**, faites revenir dans l'huile d'olive le melon et les tomates pendant 2 min. Ajoutez le basilic en fin de cuisson.
- 4 PASSEZ LA PRÉPARATION** au mixeur, assaisonnez de sel et poivre du moulin. Laissez refroidir au réfrigérateur.
- 5 RÉPARTISSEZ LA SOUPE** dans 4 bols, parsemez de lamelles de jambon et de copeaux de parmesan avant de servir.



tagliatelles de courgettes au basilic

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 2 min

préparation : 20 min

Ingrédients

- 2 courgettes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 3 feuilles de basilic
- Sel, poivre

Préparation

- 1** LAVEZ LES COURGETTES et coupez-les en tranches fines de 1 à 2 mm, dans le sens de la longueur, puis en lanières de 1 cm de largeur.
- 2** HACHEZ LE BASILIC.
- 3** POÊLEZ SUR FEU VIF tous les ingrédients pendant 2 min et assaisonnez.
- 4** SERVEZ.

Remarque

Les courgettes doivent être croquantes.





tartelettes fines aux chanterelles

[Pour 4 personnes]

facile

cuisson : 30 min

préparation : 20 min

Ingédients

- 8 feuilles de filo
- 1 kg de chanterelles
- 10 cl de crème fraîche
- 40 g de beurre
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre

Préparation

- 1** ÉPLUCHEZ ET HACHEZ l'ail et l'oignon.
- 2** FAITES CUIRE les échalotes dans le beurre pendant 3 min, ajoutez les chanterelles préalablement lavées et essuyées, prolongez la cuisson 10 min.
- 3** AJOUTEZ L'AIL et la crème aux champignons, faites cuire encore 5 min et assaisonnez.
- 4** FORMEZ AVEC DEUX FEUILLES de filo des socles de tartelettes et répartissez les champignons dessus.
- 5** FAITES CUIRE les 4 tartelettes au four à 220° (thermostat 7) pendant 10 min et servez.





- Asperges croquantes au beurre, **4**.
Aubergines cuites à la vapeur d'ail, **6**.
Bol de billes glacées, **8**.
Bricks à la tomate et au basilic, **10**.
Brochettes fraîches à la feta, **12**.
Cake de carottes et de courgette, **14**.
Compote de fenouil, **16**.
Compression de pommes de terre et d'épinards, **18**.
Gaspacho, **20**.
Grosses tagliatelles de betterave au gorgonzola, **22**.
Guacamole, **24**.
Jeunes poireaux en vinaigrette, **26**.
Légumes frais anchoïade, **28**.
Légumineuses en salade acidulée, **30**.
Mille-feuille de légumes ratatouille, **32**.
Mini-légumes justes à la vapeur, **34**.
Oignons nouveaux et carottes glacés, **36**.
Petits artichauts crus au sel de Guérande, **38**.
Poivrons farcis au boulghour et petits légumes, **40**.
Pompe aux courgettes et aux pignons de pin, **42**.
Rattes sautées, **44**.
Risotto de légumes de printemps, **46**.
Rouleaux de printemps, **48**.
Salade braisée, **50**.
Salade César, **52**.
Salade de jeunes pousses d'épinard, **54**.
Salade de légumes craquants, **56**.
Soupe de melon et de tomates, **58**.
Tagliatelles de courgettes au basilic, **60**.
Tartelettes fines aux chanterelles, **62**.

Ouvrage collectif créé par Losange
Avec la collaboration de : Samuel Butler, Guillaume Mourton,
Patrick André, Hervé Chaumeton

Coordination éditoriale : Laurence Dechel
PAO : Francis Rossignol, Isabelle Véret
Photogravure : Stéphanie Henry, Chantal Mialon

© Losange, 2006
© Éditions Artémis pour la présente édition
ISBN : 2-84416-433-1
N° d'éditeur : 84416
Dépôt légal : avril 2006

Achevé d'imprimer : mars 2006
Imprimé en Slovaquie par Polygraf Print GmbH, Presov