

# Menus pour le temps pascal

## 1

### Crème de petits pois à la coriandre et au citron



#### Ingrédients pour 4 personnes

500 g de petits pois surgelés  
1 oignon  
1 c. à s. d'huile d'olive  
1,5 l d'eau  
1 cube de bouillon de légumes  
Un demi bouquet de coriandre fraîche (ou à défaut de persil)  
1 citron vert (bio de préférence)

#### Préparation

Hacher finement l'oignon. Dans une grande casserole, mettre à suer l'oignon ciselé dans un fond d'huile d'olive (sans coloration). Ajouter ensuite l'eau et le cube de bouillon de légumes.

Réserver 2 brins de coriandre (pour parfumer la crème de petit pois au moment de servir). Découper grossièrement le reste de la coriandre et la plonger dans le bouillon. Porter à ébullition puis verser les petits pois. Laisser cuire 20 min (vérifier le temps de cuisson sur le paquet)

Mixer soigneusement au mixeur plongeant. Laisser refroidir puis placer au frais.

Laver soigneusement le citron et le sécher. En prélever le zeste à la râpe manuelle ou au couteau économe auquel cas, prendre soin de ne prélever que la partie jaune de la peau,.

Servir la crème de petits pois bien fraîche dans des verrines puis parsemer de zestes de citron vert et de quelques pluches de coriandre fraîche.

### Mijotée de veau aux abricots

#### Ingrédients pour 4 personnes

750 g de sauté de veau,  
100 g d'oignons,  
1 cuil. à soupe de gingembre,  
1 cuil. à café d'ail.  
30 g de beurre,  
1 bâton de cannelle,  
3 cuil. à soupe de miel d'acacia,  
300 g d'abricots secs,  
2 cuil. à soupe de sauce soja,  
20 g d'amandes effilées,  
sel, poivre, 1 cuillère de sauce soja



#### Préparation

Faites chauffer le beurre dans une cocotte. Placez-y la viande, ajoutez les oignons préalablement coupés en petits dés, le gingembre et l'ail. Faites revenir 10 minutes à feu moyen. Salez, poivrez.

Déglacez avec la sauce soja et le miel et mélangez. Ajoutez 1 litre d'eau, le bâton de cannelle, les abricots et laissez cuire 1 heure 30 à feu doux en remuant régulièrement. Le jus doit être sirupeux.

Servez saupoudré d'amandes grillées accompagné de pommes de terre à l'eau ou de riz

# Lamelles de parmesan et de comté sur lit de roquette au vinaigre balsamique

## Ingrédients pour 4 personnes

150 à 200g de roquette  
40g de parmesan et 40 g de comté en lamelles  
Huile d'olive et vinaigre balsamique, sel poivre

## Préparation

Préparez 4 assiettes. Déposez la salade et par dessus les lamelles de fromage  
Préparez une vinaigrette avec huile et vinaigre  
Arroser de vinaigrette au moment de servir

# Charlotte aux fruits

## Ingrédients pour 4 personnes (à faire la veille)

12 biscuits à la cuiller ;  
 $\frac{1}{2}$  verre d'eau ;  
1 cuillère à soupe d'eau de vie ou de kirsch ; un peu de sirop de framboise  
200 gr de framboises et de mûres surgelées ; (ou autres fruits selon saison...)  
1 feuille de gélatine alimentaire ;  
125 ml de lait ;  
1/2 sachet de sucre vanillé ;  
25 gr de sucre ;  
50 gr d'amandes ou de noisette en poudre ; coulis de fruit rouge  
15 gr de farine ;  
1 œuf



## Préparation

Préparez la crème : mettez le lait à bouillir ; battez ensemble les œufs et le sucre, ajoutez la farine et faire épaissir, mélanger la poudre d'amandes ou de noisettes, puis laisser refroidir.

Faites chauffer les framboises avec le sucre vanillé ; mettez la gélatine à ramollir dans un peu d'eau puis mélangez aux framboises chaudes pour la dissoudre. Laissez refroidir.

Tapissez un moule rond avec les biscuits trempés dans un mélange d'eau et d'eau de vie, ajoutez un peu de sirop de framboises.

Alternez une couche de crème, une couche de purée de framboises, une couche de biscuits trempés, terminez par une couche de biscuits. Mettez au réfrigérateur avec un poids sur le dessus.

Démoulez et servez nappé d'un coulis de fruits

## Œufs brouillés aux asperges pour 4 personnes

### Ingrédients pour 4 personnes

12 asperges,  
30 g de beurre,  
6 œufs  
15 cl de crème fraîche liquide



### Préparation

Épluchez les asperges, attachez-les en botte avec de la ficelle. Faites-les cuire 10 à 15 min dans de l'eau bouillante salée, rafraîchissez-les dans de l'eau glacée et égouttez.

Fouettez les œufs dans une jatte avec le beurre coupé en petits morceaux. Mettez le bol dans un bain-marie bouillant sur le feu, puis remuez doucement au fouet jusqu'à ce que les œufs commencent à cuire et à se brouiller.

Ajoutez la crème hors du feu.

Salez, poivrez et mélangez.

Disposez les œufs brouillés dans des coupelles avec les asperges et dégustez-les façon "mouillette".

## Cabillaud au miel, pommes vapeur, salade de mâche et girolles

### Ingrédients pour 4 personnes

4 Dos de cabillaud sans arête  
1 petite gousse d'ail coupé  
200 g de Girolles  
4 belles pommes de terre de 100g environ  
1 cuillère à soupe d'Estragon coupé  
1 cuillère à soupe de miel,  
1 cuillère à soupe d'huile d'olive,  
1 belle salade de mâche,  
2 cuillères à soupe de vinaigre blanc,  
Un peu de grains de poivre blanc, sel et poivre du moulin.



### Préparation

Faites cuire les pommes de terre épluchées à la vapeur (ou non épluchées dans de l'eau)

Placez les girolles dans une casserole d'eau froide, portez à ébullition. Dès l'ébullition, comptez 20 secondes puis égouttez-les dans une passoire.

Dans une casserole, portez à ébullition le vinaigre, l'ail, le poivre blanc. Versez la préparation bouillante sur les girolles. Ajoutez l'estragon, salez, poivrez et laissez infuser le tout.

Dans une grande poêle antiadhésive, saisissez les dos de cabillaud encore surgelés dans l'huile d'olive à feu moyen. Au bout de 3 minutes, retournez-les puis ajoutez le miel et laissez caraméliser encore 3 minutes. Arrosez les filets régulièrement afin de les laquer entièrement. Assaisonnez-les de sel et de poivre.

Dans le saladier des girolles, ajoutez la salade de mâche et mélangez le tout afin d'assaisonner la salade. Servez avec les dos de cabillaud caramélisés et les pommes de terre.

# Salade d'agrumes à la pistache et glace noix de coco

## Ingrédients pour 4 personnes

4 oranges  
2 pomelos roses  
1 cuillère à café d'édulcorant  
2 pincées de cannelle moulue  
Quelques gouttes d'extrait de vanille  
2 cuillères à soupe de pistaches hachées  
Glace à la noix de coco (glace à la pistache, ou à la vanille)



## Préparation

Réservez une orange.

Pelez à vif les agrumes en enlevant peau et chair blanche.

Coupez les en rondelles puis en les rondelles en deux et refroidir.

Pressez l'orange mise de côté

Dans une casserole, mélangez le jus avec cannelle, vanille et édulcorant

Faites chauffer à feu doux pendant 8 minutes. Laissez refroidir

Étalez les agrumes sur les assiettes, verser le sirop et laisser reposer au moins une heure au réfrigérateur

Au moment de servir, saupoudrez de pistaches, décorez de quelques feuilles de menthe et déposez une boule de glace au parfum noix de coco (ou autre parfum de votre choix). Servir avec 2-3 langues de chat