

- ✓ *Salade de fèves à la ciboulette*
- ✓ *Lasagnes de poisson et épinards frais*
- ✓ *Brochettes de fruits tricolores à la menthe*

Salade de fèves à la ciboulette

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1,5 kg de fèves fraîches pour obtenir environ 400gr à 450gr de fèves décortiquées ou fèves surgelées avec ou sans la peau
- ✓ Un bouquet de ciboulette

Pour la vinaigrette

- ✓ Une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- ✓ Une cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- ✓ Sel et poivre du moulin
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ Sel, poivre



Préparation:

- Écosser les fèves : retirer les fèves de leurs gousses.
- Faire cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante salée puis les égoutter et les plonger dans une eau glacée pour les refroidir.
- Enlever la pellicule qui recouvre la fève avec les doigts. Mettre les fèves dans un saladier.
- Préparer la vinaigrette en mettant dans l'ordre énoncé tous les ingrédients.
- Recouvrir les fèves de cette vinaigrette.
- Laver les tiges de ciboulette. Sécher dans un papier absorbant.
- Maintenir les tiges en fagot sur une planche à découper et ciseler au couteau.
- Ajouter la ciboulette ciselée.
- Ce plat peut se servir tiède ou frais



Mes notes : La fève se consomme d'avril à juillet. Comme toutes les légumineuses, la fève possède une teneur élevée en fibres et en protéines. Des propriétés qui en font un plat qui est nourrissant et réduit le risque de grignotage entre les repas.

Fraîches : il faut écosser et retirer l'enveloppe des fèves, surgelées : il existe des fèves écosées avec ou sans la peau.

Lasagnes de poisson et épinards frais

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 12 feuilles de lasagnes précuites
- ✓ 1 kg d'épinards frais
- ✓ 2 à 3 gousses d'ail
- ✓ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ 300gr de saumon frais sans arête
- ✓ 300gr de poisson blanc frais sans arête
- ✓ 100gr de Gruyère râpé

Pour le court bouillon maison

- ✓ 50cl d'eau
- ✓ Vin blanc sec 25cl ou un jus de citron
- ✓ Bouquet garni (thym, laurier) Sel et poivre
- ✓ 3 échalotes, une carotte, une petite branche c

Pour la béchamel

- ✓ 50cl de court bouillon de poisson
- ✓ 25cl de lait
- ✓ 20gr de farine
- ✓ 20gr de beurre



Préparation:

- **Préparer le court bouillon :** Verser dans une casserole l'eau, le vin ou le citron, le bouquet garni, sel, poivre, carottes lavées et épluchées, coupées en rondelles fines et céleri branche lavé et coupé en petits tronçons. Porter à ébullition, puis réduire à feu doux et laisser infuser 10 à 15 mn.
- **Faire tomber les épinards :** Retirer les tiges épaisses des feuilles d'épinards. Rincer les feuilles dans une grande bassine. Les égoutter. Faire tomber les épinards en deux fois car le volume est important. Dans une poêle chaude, ajouter l'huile d'olive et y mettre les épinards à réduire, mélanger et surveiller car la cuisson est très rapide. Eplucher et émincer finement l'ail, ajouter sur les épinards en fin de cuisson. Réserver.
- **Faire pocher le poisson dans le court bouillon :** Mettre le poisson dans le court bouillon à couvert 5 mn maximum car le poisson va cuire au four aussi. Retirer le poisson ainsi poché et l'émietter dans une assiette. Passer le court bouillon à la passoire et récupérer le liquide dans une casserole.
- **Faire la béchamel :** Réaliser une béchamel assez liquide avec le beurre, la farine, le lait et le court bouillon.
- Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Dans un plat assez profond et allant au four, mettre une couche de béchamel, une couche de lasagne, puis une couche d'épinards, le poisson émietté, remettre une couche de béchamel, une autre couche de lasagne, une autre couche d'épinards, le poisson émietté, lasagnes etc... finir par tout recouvrir avec de la béchamel.
- Parsemer de gruyère râpé.
- Mettre au four 20mn .thermostat 7 ou 210 degrés.

Mes notes :

Brochettes de fruits tricolores à la menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 1 jus de citron jaune
- ✓ Menthe fraîche : quelques feuilles
- ✓ Fraises 500gr
- ✓ 3 kiwis
- ✓ 3 bananes
- ✓ Un sachet de sucre vanillé (facultatif)



Préparation:

- Eplucher les kiwis, les couper en 4 morceaux.
- Eplucher les bananes, les couper en rondelles épaisses.
- Presser le citron et arroser immédiatement les fruits préparés.
- Rincer les fraises à l'eau sans les laisser tremper, les égoutter sur un linge propre et retirer les queues.
- Enfiler les fruits sur les brochettes en bois en alternant : fraise, kiwi, banane, intercaler quelques feuilles de menthe.
- Placer les brochettes rangées sur une assiette de présentation, saupoudrer du sucre vanillé et mettre au frais (facultatif).



Mes notes :