

Fan de Carotte



25 & 28 mars 2014



Mardi 25 mars 2014

L'Annonciation

« Si pour Notre-Dame le coucou n'a pas chanté, il est tué ou bâillonné »

Vendredi 28 mars 2014

St Gontran

« S'il gèle à la Saint Gontran, le blé ne deviendra pas grand »

Des nouvelles de Boris, notre pêcheur...

Nous sommes dans la "morte saison" comme le disent les pêcheurs. C'est le moment qu'ils choisissent pour tirer leur bateau à terre et faire les travaux d'entretien à la sortie de l'hiver. Pour ma part j'aménage cette semaine les rambades de sécurité et bancs et je prépare mon navire pour valider la visite de sécurité propre au pescatourisme. Ceci pour pouvoir embarquer deux personnes pour assister à une matinée de pêche professionnelle. C'est un moyen de valoriser mon activité et de promouvoir la petite pêche côtière. Côté poisson la saison des soles turbots baudroies s'achève, les daurades devraient revenir avec la prochaine lune. Les rougets sont encore timides car les eaux sont froides, par contre il ya des merlans et parfois des bancs de maquereaux, patience donc...

Bonne semaine à tous

Boris

Cette semaine, les nominé(e)s pour le rôle de la **distribution** sont :

- ☛ Mardi 25 : **PRIEUR - PEDEVILLA- IVANOV - ?**
- ☛ Vendredi 28 : **OLLIVE - BROUARD - BONHOMME -MAURICETTE**

Rappel : merci d'arriver à 18 h 45

Senteurs printanières au menu



Les arbres chantent en chœur et les oiseaux fleurissent, le soleil chauffe les fleurs et les légumes verdissent. A l'heure où pulls et laines sont remis au placard, la nature se fait belle, le soleil se couche tard...

Salades et crudités, petits plats sans pareil, la légèreté fait recette. Printemps vert, printemps gourmand, vite il vous faut une recette de printemps !

Salade épinards, chèvre et fraises

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 150 g de jeunes feuilles d'épinards fraîches (ou sachet)
- 12 grosses fraises (150 g)
- 80 g de fromage de chèvre

Pour l'assaisonnement :

- 50 g de noix de pécan (glacées de préférence)
- vinaigrette (framboise de préférence)

Préparation de la recette :

Dans un saladier, mettre les feuilles d'épinard (ou mâche).

Ajouter les fraises coupées en morceaux.

Ajouter le fromage de chèvre (doux, frais) en miettes. Ajouter les noix de pécan (ou noix, amandes) caramélisées, glacées de préférence.

Assaisonner (ou non) selon votre goût avec une vinaigrette framboise de préférence (ou à base de vinaigre balsamique).



Agneau pascal aux légumes nouveaux

Ingrédients pour 4 personnes

- 1 épaule d'agneau désossée et parée
- 600 g de pois gourmands
- 800 g de petits pois frais
- 3 sucrones
- 2 bottes d'oignons nouveaux
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym frais
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Etapes de préparation

- 1 Effeuillez le thym. Pelez et pressez l'ail. Répartissez sur l'épaule d'agneau, posée à plat, la pulpe d'ail et le thym. Salez, poivrez. Roulez la viande et ficelez-la. Faites-la dorer sur toutes ses faces dans une cocotte avec l'huile chaude.
- 2 Nettoyez les oignons et émincez-les avec leurs tiges vertes. Remplacez la viande par les oignons et laissez-les fondre sur feu doux. Puis remettez la viande et laissez cuire 30 min.
- 3 Égrenez les petits pois, effilez les pois gourmands et fendez en 4 les sucrones. Ajoutez ces légumes dans la cocotte et poursuivez la cuisson 30 min. Servez l'épaule tranchée avec les légumes et le jus de cuisson.

Assiettes printanières aux légumes croquants

Ingrédients pour 4 personnes

- 8 mini-carottes nouvelles
- 4 navets nouveaux
- 200 g de pois gourmands
- 10 asperges vertes
- 1 pomme rouge
- 4 fines tranches de jambon de Parme
- 1 bloc de 50 g de parmesan
- 1 citron
- ½ cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc
- 4 cuil. à soupe d'huile
- sel, poivre



Etapes de préparation

- 1 Epluchez les carottes et les navets et taillez-les en lamelles avec un couteau économe. Faites-les blanchir séparément, 3 à 4 min dans de l'eau bouillante. Egouttez-les. Faites cuire de la même façon 4 à 5 min les pois effilés et les asperges pelées. Egouttez-les. Placez les légumes blanchis dans un saladier.
- 2 Mélangez le jus de citron avec le vinaigre, l'huile, sel et poivre. Versez les deux tiers de cette sauce dans le saladier et mélangez. Réservez au réfrigérateur.

3 Répartissez les légumes sur les assiettes, ajoutez des lamelles de pomme, le jambon et le reste de sauce. Servez avec des copeaux de parmesan.

Poêlée printanière

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 blancs de petits poireaux
- 4 pommes de terre nouvelles
- 250 g de petits pois
- 125 g de pois gourmands
- 6 tomates cerises
- 1 courgette
- 1 carotte
- 8 radis roses
- 4 asperges
- 2 artichauts poivrades
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 1 bouquet de cerfeuil
- 75 g de beurre
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



Etapes de préparation

1 Pelez les pommes de terre, la carotte, coupez-les en morceaux. Pelez les asperges. Écossez les petits pois. Rincez et nettoyez les radis. Coupez les poireaux en tronçons et rincez-les soigneusement. Coupez la courgette en morceaux sans la peler. Retirez les premières feuilles des artichauts, pelez les queues et coupez-les en quatre.

2 Rincez le cerfeuil, équeutez-le et mixez-le avec le beurre. Versez 2 cuil. à soupe d'huile et mixez à nouveau.

3 Versez le bouillon dans une grande casserole, portez à frémissements et faites cuire 10 min les asperges, les pommes de terre, les poireaux et la carotte.

4 Faites chauffer l'huile restante dans une poêle et faites cuire les artichauts 3 min. Sortez les légumes de la casserole, égouttez-les et ajoutez-les dans la poêle avec les radis et 1 louche de bouillon. Laissez mijoter 10 min.

5 Plongez 5 min les pois gourmands, les petits pois et la courgette dans le bouillon. Egouttez-les et mettez-les dans la poêle ainsi que les tomates cerise coupées en deux. Ajoutez le beurre de cerfeuil, rectifiez l'assaisonnement et servez sans attendre.

Bonne semaine !



Valérie