



C'est bientôt... Pâques !

**OBJECTIF : DECOUVRIR DES
RECETTES AUTOUR DES OEUFS POUR
SURPRENDRE VOS CONVIVES**



ŒUFS MIMOSAS façon BISTROT

8 personnes

Ingrédients :

- 2 sucrines
- 12 œufs
-

Version classique

- 300g de fromage blanc à 0%MG
- 3 cc de moutarde
- 2 cc de piment d'Espelette

Version rose

- 50g de betterave rouge cuite
- 4 brins de ciboulette fraîche
- 30g de fromage frais (type Saint-Morêt)

Version verte

- 2 avocats
- 1 citron vert
- 2 feuilles de basilic
- Quelques graines de sésame

Préparation :

Faire cuire les œufs dans de l'eau bouillante pendant 9 minutes.

Les passer directement sous l'eau froide lorsque les 9 minutes se terminent.

Les découper en deux dans le sens de la longueur et, à l'aide d'une petite cuillère, retirer les jaunes d'œufs et les disposer sur un plat.

NB : réserver les blancs d'œufs au réfrigérateur

Préparer la version classique :

Dans un bol, fouetter 4 jaunes d'œuf, la moutarde et le fromage blanc énergiquement de manière à obtenir une texture mousseuse. Réserver au frais.

Préparer la version rose :

Dans un bol, mixer le fromage frais avec la betterave et 2 brins de ciboulette dans le « tornado », ajouter progressivement les 4 jaunes d'œufs et mixer jusqu'à obtention d'une texture lisse. Laver les brins de ciboulette restant et les ciseler en petits morceaux. Réserver au frais.

Préparer la version verte :

Couper les avocats en 2, récupérer la chair puis la mixer avec 4 jaunes d'œufs durs, le jus du citron vert, et le basilic frais. Réserver au frais.

Garnir les blancs d'œuf avec les 3 préparations en décorant chaque demi œuf mimosa avec les ingrédients respectifs :

- Œuf mimosa classique + piment d'Espelette
- Œuf mimosa rose + ciboulette ciselée
- Œuf mimosa vert + graines de sésame

Mettre au frais jusqu'à la consommation, dans l'idéal un minimum de 30 minutes.

Au moment de déguster, disposer des feuilles de sucrose (préalablement lavées) sur un plat de service et dresser joliment les œufs mimosas.

Bonne dégustation !

ASPERGES TIEDES sauce gribiche et crumble de parmesan 8 à 10 personnes

Ingrédients :

- 18 à 24 asperges blanches locales

Sauce gribiche pour 8 personnes

- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe de moutarde
- 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 3 cuillères à soupe de vinaigre Melfor
- 3 échalotes
- ¾ tasse de persil
- 12 cornichons fins
- Poivre

Crumble au parmesan pour 8 personnes

- 100g de farine
- 100g de parmesan
- 100g de poudre d'amandes
- 70g de beurre

Préparation :

Sortir le beurre du réfrigérateur avant de démarrer les asperges

1.

A l'aide d'un couteau économe, découper le bout des asperges au niveau où le couteau commence à s'enfoncer « tout seul » dans l'asperge. Eplucher les asperges blanches et les faire cuire en cuiseur vapeur pendant 20 minutes environ (elles doivent rester légèrement croquantes).

Faire cuire les œufs pendant 10 minutes

2.

Préparer la sauce gribiche : confectionner la vinaigrette allégée avec l'huile, l'eau, le vinaigre, la moutarde et un peu de poivre.
Ciseler **très finement** les échalotes, les cornichons et le persil.
Ecaler les œufs cuits durs, les couper en deux dans le sens de la longueur puis en rondelles.
Mélanger tous les ingrédients finement coupés à la vinaigrette.

Préchauffer le four à 180°C

3.

Préparer le crumble de parmesan : découper le beurre en petits dés, rajouter la farine, la poudre d'amandes et le parmesan râpé. Mélanger le tout de manière à obtenir un sablé.

Disposer ce sablé sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faire cuire pendant 10 minutes.

AU moment de déguster, disposer les asperges encore tièdes sur un plat de service, les arroser de sauce gribiche et finir en émiettant le crumble de parmesan.

Bonne dégustation !

ŒUF COCOTTE aux blettes et à la moutarde **4 personnes**

Ingrédients :

- 300g de feuilles de blettes
- 4 cS de lait ½ écrémé
- 4 gros œufs
- 40g de comté
- 2 échalotes
- 2 cS de moutarde à l'ancienne
- Poivre en grains
- Pour les cocottes uniquement : huile d'arachide

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

1.

Laver les feuilles de blettes. Peler puis hacher les échalotes.

Dans une poêle, ajouter un fond d'eau et faire chauffer. Lorsque l'eau frémit, y faire suer les échalotes jusqu'à ce que l'eau s'évapore puis ajouter les feuilles de blettes. Faire fondre pendant 5 minutes.

2.

Pendant ce temps, râper finement le comté et mélanger le lait avec la moutarde à l'ancienne.

Mélanger les blettes avec le lait « moutardé » puis le comté râpé.

3.

Huiler légèrement les cocottes, puis répartir le mélange. Creuser un petit trou au milieu de la préparation, y verser 1 œuf entier. Poivrer sur le dessus.

4.

Enfourner pour 15 à 20 minutes environ (selon la cuisson de l'œuf souhaitée).

A déguster en sortant du four directement avec un risotto au parmesan et aux côtes de blettes (non utilisées dans l'œuf cocotte)

MOUSSE CHOCOLAT

8 personnes

Ingrédients :

- 8 œufs
- 300g de chocolat pâtissier (dont 100g minimum de chocolat corsé)
- 20g de sirop d'agave
- 1 pincée de sel

Préparation :

1 .

Casser le chocolat en petits morceaux et le faire fondre au bain-marie dans une casserole à feu doux en remuant régulièrement. Le chocolat ne doit jamais attacher.

Le laisser tiédir hors du feu lorsqu'il est bien fondu et lisse.

2.

Séparer les blancs des jaunes d'œufs.

Mélanger le sirop d'agave avec les jaunes d'œufs puis verser ce mélange avec le chocolat fondu et remuer.

3.

Battre les blancs en neige très ferme avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement à la préparation en soulevant le mélange avec une spatule plate.

4.

Répartir la mousse dans 8 ramequins individuels et réserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir (dans l'idéal au moins 2 heures).

5.

Au moment de déguster, décorer de quelques framboises fraîches et d'éclats de pistaches

GATEAU CHOCOLAT au YAOURT

6 personnes

Ingrédients :

- 1 pot de yaourt
- 2 pots de farine
- 0,5 pot de sucre
- 0,75 pot d'huile de tournesol ou de pépins de raisin
- 1 sachet de levure
- 200g de « lièvre de Pâques »
- 3 œufs

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th. 6)

1.

Faire fondre le lièvre de Pâques au bain marie (sans beurre sans eau)

2.

Pendant ce temps, vider le pot de yaourt dans un saladier et utiliser le pot vide comme « verre doseur » pour la suite de la recette.

Mélanger la farine et la levure et les incorporer au yaourt.

3.

Casser les œufs, ajouter le sucre et fouetter. Ajouter à la préparation précédente et rajouter l'huile en petit filet tout en remuant.

Enfin, ajouter le chocolat fondu et remuer pour obtenir une texture homogène.

4.

Verser la pâte dans un moule à gâteau préalablement beurré (ou recouvert de papier sulfurisé). Enfourner pendant 15 minutes à 180°C puis 15 minutes à 150°C (th. 5).

Vérifier la cuisson à l'aide d'une pointe de couteau : il doit être cuit sur le dessus et humide à l'intérieur.

Laisser tiédir ou refroidir avant dégustation.

Joyeuses Fêtes de Pâques !!!



Et **BONNE** **DEGUSTATION !**

Le mardi 8 avril 2025 à 18H30

Maison de santé de Bartenheim

Avec Delphine FRANCK, votre diététicienne nutritionniste