

EQUILIBRE LEGERETE

**OBJECTIF : GARDER LA FORME EN CUISINANT
EQUILIBRE ET DE SAISON**

GASPACHO DE PRINTEMPS

4 personnes

Ingrédients :

- 300g d'épinards frais
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Eau (si nécessaire)

Préparation :

Laver les épinards frais.

Laver, éplucher le concombre et le découper en rondelles.

Passer au blender en démarrant par le concombre pour apporter du liquide, puis quelques feuilles d'épinards. Répéter l'opération jusqu'à épuisement des légumes. Et si besoin ajouter un peu d'eau.

Peler la gousse d'ail, retirer le germe central, puis les ajouter aux légumes et mixer.

Rectifier l'assaisonnement.

TABOULE DE CHOU FLEUR

4 personnes

Ingrédients :

- ½ chou fleur
- 8 à 10 radis
- ½ tête de brocoli
- 1 oignon rouge
- 4 cS de cerneaux de noix
- 2 cS d'huile d'olive
- Le jus d'un citron jaune
- 1 yaourt nature ½ écrémé
- Poivre

Préparation :

Laver et couper le chou-fleur et le brocoli en bouquets puis avec un robot râper le chou fleur (pour obtenir comme une fine semoule) et hacher le brocoli en fines lamelles.

Hacher l'oignon.

Préparer l'assaisonnement en mélangeant le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron. Poivrer légèrement.

Mélanger le tout, ajouter les cerneaux de noix puis l'assaisonnement.
Servir aussitôt.

PAPILLOTTE DE CABILLAUD AUX FANES DE RADIS

4 personnes

Ingrédients :

- 4 filets de cabillaud
- Fanes de radis (1 à 2 bottes)
- 1 cube de bouillon aux légumes
- 10cL de crème fraîche à 12-15%MG
- 20g de pignons de pin
- Poivre

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C (th 6).

Préparer la sauce aux fanes de radis : bien nettoyer les fanes de radis, puis les ciseler grossièrement avec des ciseaux. Les mettre dans le bouillon reconstitué (100mL environ) et laisser suer en remuant pendant 5 à 10 minutes. Poivrer si nécessaire. Ajouter la crème fraîche, mixer immédiatement et réserver.

Disposer chaque filet de cabillaud sur une feuille de cuisson, napper de sauce aux fanes et ajouter quelques pignons de pin. Enfournier les papillotes pendant 30 minutes.

Servir avec la cocotte de radis au sésame.

COCOTTE DE RADIS AU SESAME

4 personnes

Ingrédients :

- 2 bottes de radis roses
- 1 échalote
- 1 cS de miel
- 20g de graines de sésame doré
- Sel, poivre

Préparation :

Préparer les radis : ôter leurs radicules, leurs fanes (**les garder** pour préparer le poisson) et les laver correctement.

Eplucher l'échalote, la hacher et la faire cuire au micro-ondes façon « vapeur » pendant 1 minute.

Disposer les radis dans une marinade au miel avec 10cL d'eau et les échalotes.

Faire mijoter la marinade et les radis sur feu doux jusqu'à ce que les radis deviennent mous. En fin de cuisson, Poivrer et ajouter les graines de sésame. Poursuivre la cuisson encore 5 minutes et servir.

RIZ AU LAIT ET A LA VANILLE

(6 personnes)

Ingrédients

- 200g de fraises
- 800mL de lait demi écrémé
- 100g de riz rond
- 30g de sucre en poudre
- 1 gousse de vanille
- 1 brin de basilic

Préparation

Faire bouillir de l'eau dans une casserole et y verser le riz et le sucre. Cuire pendant 3 minutes puis l'égoutter et le rincer à l'eau froide immédiatement.

Faire chauffer le lait avec la gousse de vanille fendue en deux (dans le sens de la longueur) et grattée.

Lorsque des petits frémissements démarrent, ajouter le riz « sucré ». Porter à ébullition puis laisser mijoter 30minutes sur feu très doux sans couvercle. Remuer de temps en temps.

Pendant ce temps, laver et équeuter les fraises. Les couper en petits dés.
Laisser tiédir le riz au lait avant d'intégrer les trois quarts des fraises.

Répartir dans des verrines (ou des bocaux). Ajouter les fraises restantes sur le dessus et décorer avec quelques feuilles de basilic frais (préalablement lavées).

Réserver au frais jusqu'au moment de servir.