Recettes Printanières

L'arrivée du Printemps (et du soleil) rime avec salades, crudités et légèreté!

C'est la saison pour déguster de bons légumes de chez nous tels que par exemple les asperges, épinards, radis, la mâche, la laitue pommée ou romaine, ...

Voici quelques idées de vinaigrettes et sauces maison faciles et légères qui sublimeront vos légumes printaniers!

VINAIGRETTE CLASSIQUE

(POUR 2 PERS)

2 càs d'huile de colza

1 càs de vina<mark>i</mark>gre de vin blanc

1 càc de miel

1/2 càc de moutarde de Dijon

1 càc d'éch<mark>al</mark>ote hachée

Poivre et sel

Mélanger simplement le tout!

VINAIGRETTE BALSAMIQUE

(POUR 2 PERS)

2 càs d'huile d'olive

1 càs de vinaigre balsamique

1 càc de miel

1 càc d'origan (frais ou séché)

Poivre et sel

Mélanger simplement le tout!

SAUCE MOUTARDÉE

(POUR 2 PERS)

2 yaourts nature

2 à 3 càc de moutarde (à adapter selon vos goûts)

2 échalotes finement hachées

2 cornichons au vinaigre finement hachés Poivre et sel

Incorporer la moutarde aux yaourts puis ajouter les échalotes et les cornichons. Bien mélanger et assaisonner.

VINAIGRETTE ASIATIQUE

(POUR 1 PERS)

1 càs de jus de citron

1 càs de sauce soja

1 càs d'huile de sésame

(Un peu de gingembre râpé selon les goûts)

Mélanger simplement le tout!

SAUCE AÎOLI

(POUR 2 PERS)

125g fromage blanc

1 jaune d'œuf

1 gousse d'ail finement hachée

2 càs d'huile d'olive

1 càs de jus de citron

Poivre et sel

Battre le jaune d'œuf. Dans un grand bol, ajouter l'ail aux 2 càs d'huile. Ajouter ensuite le jaune d'œuf, le jus de citron et le fromage blanc. Saler et poivrer.

VINAIGRETTE AUX NOIX

(POUR 2 PERS)

1 càc de vinaig<mark>re de fram</mark>boise

1/2 càc de moutarde

1 càc de vinaigre balsamique

2 càs d'huile de noix

Poivre et sel

Mélanger simplement le tout!

Notez que l'huile de colza et l'huile de noix doivent se conserver au frigo après ouverture, pour bien conserver leurs acides gras oméga 3!



Newsletter de MARS 2022, réalisée pour la MAISON MÉDICALE DE FRASNES



TARTE AUX LÉGUMES VERTS DU PRINTEMPS ET GANDA

Découvrez cette recette délicieuse, originale et légère issue du site de Colruyt!

INGRÉDIENTS

Pour 4 pers

8 petites tranches de jambon Ganda
50g de petits pois surgelés
250g d'asperges vertes
200g de broccolinis
1 petite courgette
1 oignon rouge
150g cottage cheese
10 feuilles de pâte filo
3 càs d'huile d'olive
Poivre et sel

Quelle différence entre feuilles filoou brick et pâte feuilletée?

La feuille filo, aussi fine qu'une feuille de cigarette, est beaucoup plus fragile et moins résistante que la feuille de brick.

Niveau composition nutritionnelle, elles se valent, les calories étant principalement apportées par les glucides:

1 feuille filo rectangulaire (21,7g) = 64 KCal 1 feuille de brick ronde (17g) = 49 KCAL

Quant à une pâte feuilletée (Herta par ex), de 270g, elle contient 911 KCal dont 60g de graisses!!

Remplacer une pâte feuilletée par une dizaine de feuilles de brick ou filo allègera donc votre tarte ou quiche!

PRÉPARATION

Couper les broccolinis en 2 dans le sens de la longueur.

Nettoyer les asperges en coupant les extrémités dures et les détailler en fins rubans à l'aide d'un économe.

Faire de même avec une petite courgette (la couper en 2 puis faire des rubans avec un économe ou utiliser un ustensile qui permet de faire des spaghettis de légumes).

Trancher l'oignon en fines rondelles. Préchauffer le four à 180°C.

- Tapisser une plaque de four avec 2 feuilles de pâte filo, en les faisant se chevaucher de 2 cm. Les badigeonner d'huile d'olive (au pinceau) et répéter l'opération jusqu'à ce que toutes les feuilles de filo soient utilisées (sans huiler la dernière couche).
- Tartiner la pâte de cottage cheese jusqu'à 2 cm du bord. Saler et poivrer.

 Répartir les rondelles d'oignons.

 Ajouter les petits pois surgelés, les broccolinis et les rubans ou spaghettis de courgettes et d'asperges.
- Réaliser des rosaces avec le jambon et les disposer sur la tarte.

 Badigeonner les bords de la pâte avec le reste d'huile et enfourner +/-25 minutes.



