

Recettes de saison : Mars

Fruits : citron, kiwi, orange, pomme.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, endive, navet, panais, poireau, potiron, salsifis, laitue, mâche, oseille, morille, échalote, oignon.

Croquettes de poisson (6 personnes)

- 750g de pommes de terre
- 750g de filet de haddock
- 1 feuille de laurier
- ½ bouquet de persil
- 2 œufs
- 150g de chapelure
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Un jus de citron
- Quelques brins d'aneth
- Sel, poivre



Eplucher les pommes de terre et coupez-les en lamelles. Faites-les cuire pendant 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Egouttez-les et écrasez-les au presse purée. Réservez dans un saladier. Placez le haddock dans une grande poêle avec le laurier. Salez et poivrez. Couvrez d'eau bouillante et faites cuire pendant 5 min. égouttez le poisson et retirez la peau et les arêtes. Emiettez grossièrement la chair et ajoutez-la à la purée de pomme de terre. Ajoutez le persil ciselé. Salez, poivrez. Mélangez. Formez 12 croquettes avec cette pâte. Battez les œufs dans une assiette creuse. Mettez la chapelure dans une autre assiette creuse. Passez les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Réservez au frais pendant 30 min. pendant ce temps, faites une sauce avec 2 c. à s. d'huile d'olive, le jus de citron et les brins d'aneth. Faites cuire à feu moyen pendant 5 min dans la sauce, en retournant souvent les croquettes, qui doivent être dorées sur toutes les faces.

Idée : croquettes aux légumes.

Rouleaux de printemps (Pour 6 rouleaux)

- 6 feuilles de riz pour nems
- Germes de soja frais, 1 poignée
- 1 grosse carotte râpée
- 50g de vermicelles transparents chinois
- 1 oignon cebette tranché en petits bâtonnets
- Coriandre fraîche, menthe
- 6 surimis ou 6 bâtonnets de poulet
- 6 feuilles de laitue
- ½ concombre râpé
- 1 cuillère à café de soja, et 2 cuillères à café de sauce nem

2 rouleaux de printemps
= 100g de féculents cuits ou 40g de pain



Réhydrater les galettes de riz en les trempant quelques secondes dans l'eau tiède, séchez-les ensuite sur des torchons, pour enlever l'excédent d'humidité. Assaisonner les crudités avec le soja et la sauce nem. Cuire 5 min les vermicelles dans de l'eau chaude, les sortir à la fourchette pour les égoutter, les réserver. Disposer une feuille de film et poser la feuille de riz dessus puis : la salade verte, des vermicelles, des carottes râpées, quelques bâtonnets de cebette, une pincée de coriandre et de menthe, des germes de soja et un bâtonner de surimi ou de poulet. Rouler délicatement et entourer dans la feuille de film avant de disposer au réfrigérateur.