

- ✓ *Salade Croquante d'Avril*
- ✓ *Lasagnes au thon et champignons*
- ✓ *Brochettes de fruits sauce chocolat*

Salade Croquante d'Avril

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 400gr à 500gr de fenouil (1 gros bulbe)
- ✓ 250gr à 350gr de radis (une botte avec fanes 500gr)
- ✓ 400gr de carottes soit 3 ou 4 carottes en fonction de la taille
- ✓ 1 jus de citron jaune
- ✓ 3 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- ✓ 6 cuillères à soupe d'huile de colza
- ✓ Sel et poivre
- ✓ Coriandre fraîche



Préparation :

- Passer le fenouil sous l'eau froide et l'essuyer. Couper la partie supérieure verte, le plumet vert et conserver.
- Couper le bulbe en deux parties égales. Retirer la base dure du bulbe. L'émincer au couteau ou à la mandoline en fines lamelles.
- Dans un saladier, ajouter les lamelles de fenouil, verser le jus du citron. Préparer la vinaigrette, l'incorporer. Réserver au frais environ une heure.
- Eplucher les carottes et les râper. Ajouter au fenouil sans tarder.
- Préparer les radis : couper les fanes à ras puis laver les radis sous le robinet. Eviter de les peler car ils renferment toute leur saveur piquante à la surface du légume. Tailler en rondelles. Ajouter au mélange de fenouil et carottes. Ajouter la coriandre préalablement lavée, séchée, émincée.
- Décorer votre plat avec les parties vertes du bulbe finement émincées.

Mes notes : La couleur du radis change en fonction de l'acidité. Si vous souhaitez avoir de jolis radis bien rouges, lavez-les dans de l'eau citronnée

Lasagne au thon et Champignons

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- ✓ 10 à 12 Feuilles de lasagnes
- ✓ 100gr gruyère râpé

Pour la sauce :

- ✓ 1 poivron rouge
- ✓ 1 gros oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 500gr de champignons de paris frais
- ✓ Une boîte de tomates entières pelées ou tomates fraîches à la saison
- ✓ 300 à 400gr de thon égoutté
- ✓ herbes de Provence
- ✓ 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✓ sel et poivre

Pour la béchamel :

- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 80 cl de lait



Préparation:

- Retirer la partie terreuse au bout du pied du champignon et les passer rapidement sous l'eau froide. Ne pas hésiter à les passer deux fois sous l'eau pour éliminer toutes les impuretés. Les sécher avec du papier absorbant ou un linge propre. Les couper en morceaux. Dans une poêle, ajouter les champignons coupés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Cuire à feu vif au maximum 10mn. Réserver.
- Eplucher l'oignon et l'ail, les émincer. Laver le poivron, l'essuyer, retirer la peau et l'égrainer, le couper en tranches très fines. Dans une casserole, faire revenir l'oignon émincé avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Y ajouter le poivron émincé, laisser mijoter 10mn. Ajouter les tomates coupés en morceaux, l'ail, les herbes de Provence, saler et poivrer. Ajouter le thon égoutté et émietté et les champignons poêlés, mélanger et réserver.
- Réaliser une béchamel assez liquide avec le beurre, la farine et le lait. Préchauffer le four à 210°C (thermostat 7).
- Dans un plat assez profond et allant au four, mettre une couche de béchamel, une couche de lasagnes, puis une couche de la sauce au thon, remettre une couche de béchamel, une autre couche de lasagnes, une autre couche de la sauce au thon, puis une dernière couche de lasagnes et finir par tout recouvrir avec de la béchamel.
- Parsemer de gruyère râpé. Mettre au four 30mn thermostat 7.

Mes notes :



Brochette de Fruits sauce chocolat

Ingrédients pour 6 à 8 personnes :

- ✓ 160gr de chocolat
- ✓ 1 jus de citron jaune
- ✓ Menthe fraîche : quelques feuilles
- ✓ Fruits de saison: 2 bananes, 2 kiwis, 3 oranges, 1 ananas



Préparation des fruits :

- Préparer l'ananas, peler les oranges à vif, découper en gros cubes.
- Eplucher les bananes, découper en gros tronçons éplucher les kiwis, les couper en 4 morceaux.
- Presser le jus du citron et en arroser immédiatement les fruits préparés.
- Enfiler les fruits sur les brochettes en bois en alternant : banane, orange, kiwi, ananas. Intercaler quelques feuilles de menthe.
- Placer les brochettes rangées sur une assiette de présentation et mettre au frais.

Préparation de la sauce chocolat :

- Faire fondre au bain marie ou au micro-ondes à basse température 500 watt le chocolat découpé en morceaux avec 2 cuillères à soupe d'eau.
- Mélanger doucement jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse et brillante. Le chocolat fondu n'attend pas !
- Sortir les brochettes et les napper de chocolat en versant un filet sur chaque brochette.
- Déguster de suite !



Mes notes :

<http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/fruits-legumes/legumes-feuilles/fenouil/carte-identite#content>

<http://agriculture.gouv.fr/panier-de-saison-avril>