Rémoulade de chou-rave et rabiole

Peler et couper en fines juliennes 2 choux-raves et 2 rabioles. Arroser d’une vinaigrette composée de 60ml d’huile d’olive, 2 gousses d’ail, 1 c. à soupe de zeste de citron, 3 c. à soupe de jus de citron, 2 c. à soupe de mayonnaise, 1 c. à soupe de moutarde de Dijon. Ajouter 3 c. à soupe d’olives noires hachées. Saler et poivrer et bien mélanger.

Asperges braisées

Nettoyer et peler le bout des asperges. Arroser d’un filet d’huile d’olive et saupoudrer de gros sel. Sur la grille du BBQ, placer un papier d’aluminium (ou une tôle). Mettre les asperges sur la tôle et cuire quelques minutes pour qu’elles soient encore croquantes.

C’est vraiment délicieux en ajoutant un peu de zeste d’orange dessus ! Poivrer et servir .

Tarte feuilletée de légumes verts

Cette recette est à la base faite avec des bettes à carde mais j’aime bien la modifier pour y mettre différentes verdures comme les feuilles de rabioles ou de chou-rave ou encore du bok choi et même de la roquette.

* 4 tasses de feuilles de bette hachées
* 2c. à soupe d’huile
* 7 -8 champignons émincés
* 1 échalote française hachée
* 1 œuf légèrement battu
* 2t. de fromage cottage
* 1 pincée de muscade
* Sel et poivre au goût
* 6 feuilles de pâte phylo
* Beurre fondu

Chauffer l’huile dans une poêle, faire revenir l’échalote et les champignons. Lorsque les champignons sont attendris, ajouter les bettes à carde et couvrir. Cuire quelques minutes. Égoutter l’excès de liquide et laisser un peu refroidir

Dans un grand bol, mélanger le cottage, l’œuf, la muscade. Ajouter les légumes et bien mélanger. Saler et poivrer.

Dans un moule de 20cm x 30cm, déposer 3 feuilles de pâte phylo (ça rentre à peu près une feuille pliée en deux, ça fait donc 6 épaisseur !))en badigeonnant du beurre entre chaque feuille. Déposer la garniture. Mettre les 3 autres feuilles sur le dessus en badigeonnant du beurre entre chaque feuille.

Couper en 8 carrés

Placer au four à 350°C pour environ 20 minutes.

Bok choi style asiatique

* 1c. à soupe d’huile
* 1 gousse d’ail haché
* 1 c. à soupe de gingembre haché
* 1 gros bok choï grossièrement haché
* 1c. à soupe tamari
* 60 ml de sauce hoisin
* 1c. à soupe de sauce aux prunes
* Sambal Oelek au goût
* 100g de fèves germées
* 1 bouquet de coriandre haché

Dans un wok, chauffer l’huile. Faire sauter l’ail et le gingembre.

Ajouter le bok choï, les sauces mélangées et le sambal. Faire sauter jusqu’à ce que le bok choï soit tendre

Ajouter les fèves germées, cuire à feu vif juste pour chauffer les fèves.

Servir sur des vermilles de riz et garnir de coriandre.

Sauté de bettes aux raisins et aux pignons

Séparer 1 kg de tiges et de feuilles de bettes. Couper les tiges en tronçons de 2 cm et ciseler les feuilles. Dans une casserole remplie d’Eau bouillante salé, blanchir les tiges environ 3 minutes, les égoutter et les refroidir. Dans une poêle, faites sauter à l’huile d’olive des raisins coupés en 2 et des pignons jusqu’à ce que ses derniers soient dorés. Ajouter les tiges et les feuilles de bette et cuire de 2 à 3 minutes ou jusqu’à ce que les feuilles soient flétries et les tiges bien chaudes. Saler et poivrer au goût.

Servir avec du riz ou avec de l’orzo.