

# MENU DE PÂQUES



*D'après le magazine Elle à table© de mars-avril 2017, n°111*

# Tartines de patate douce, purée d'avocat

🕒 Temps de préparation : 10 minutes

🕒 Temps de cuisson : 10 minutes

👤 6 personnes

## Ingédients :

- ❖ 3 avocats
- ❖ 1 oignon frais
- ❖ 1 citron vert bio
- ❖ 1 bouquet de cerfeuil
- ❖ 2 ou 3 patates douces
- ❖ Huile d'avocat
- ❖ Poivre du moulin



## Recette :

Ouvrez les avocats, retirez les noyaux, mixez la chair avec l'oignon, le jus et le zeste du citron vert, du sel, du poivre et le cerfeuil lavé, séché et ciselé.

Pelez les patates douces, coupez-les en tranches fines de préférence, faites-les griller sous le gril du four, sur un gril sur le feu ou comme du pain dans un grille-pain, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.

Tartinez les patates douces avec la purée d'avocat et arrosez de quelques gouttes d'huile d'avocat.





## Astuce :

Vous pouvez aussi ajouter à la purée d'avocat, 100g de cream cheese (Philadelphia).

# Épaule abricots-orange

 Temps de préparation : 10 minutes

 Temps de cuisson : 55 minutes

 4-6 personnes

## Ingédients :

- ❖ 1 épaule d'agneau coupée en morceau
- ❖ 2 pincée de cannelle
- ❖ 2 c. à soupe de miel
- ❖ 3 oranges non traitées ou bio
- ❖ 250g d'abricots secs
- ❖ 1 bouquet de coriandre
- ❖ 2 verre de bouillon de volaille ou d'eau
- ❖ Poivre du moulin
- ❖ Huile d'olive



## Recette :

Faites revenir l'épaule dans une cocotte avec un peu d'huile d'olive et le miel, jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée. Salez, poivrez et saupoudrez de cannelle.

Coupez les oranges en quartiers, ajoutez-les dans la cocotte avec les abricots secs et la coriandre lavée, séchée et finalement ciselée.

Mouillez avec le bouillon ou l'eau, couvrez et laissez mijoter 45 minutes.



## Astuce :

Pour l'accompagner, servez cette épaule avec des haricots tarbais au jus ou avec une cocotte de légumes primeur.

Vous pouvez également la servir avec des frites d'aubergine nappées de miel.

# Cocotte de légumes primeur

🕒 Temps de préparation : 20 minutes

🕒 Temps de cuisson : 40 minutes

👤 4-6 personnes

## **Ingédients :**

- ❖ Mélange de légumes primeur au choix : Carottes, navets, fenouils, petits pois, fève...
- ❖ Poivre du moulin
- ❖ 2 carrés de sucre



## **Recette :**

Épluchez les légumes.

Mettez-les dans une cocotte et ajoutez 1 verre d'eau, du sel, du poivre et le sucre.

Couvrez et faites cuire à couvert 40 minutes environ à côté de votre viande.

# Pavlova au chocolat, fruits rouges

🕒 Temps de préparation : 30 minutes

🕒 Temps de cuisson : 1H30 à 2H

👤 4-6 personnes

## Ingrédients :

- ❖ 70g de chocolat noir à pâtisser
- ❖ 4 blancs d'œufs
- ❖ 125g de sucre en poudre
- ❖ 152g de sucre glace
- ❖ 1 c. à café de Maïzena
- ❖ 1 a. à café de vinaigre blanc
- ❖ 15 cl de crème fleurette très froide
- ❖ 150g de framboises (ou autre fruits rouges)
- ❖ 30g d'amandes effilées



## Recette :

Préchauffer le four sur th. 3-4/100°.

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Réservez.

Montez les blancs en neige avec une pincée de sel.

Versez le sucre en poudre en pluie, sans cesser de fouetter. Continuez de fouetter pendant 5 minutes, puis ajoutez la Maïzena, le vinaigre et le sucre glace. Mélangez 30 secondes maximum au fouet à main ou au fouet électrique sur vitesse lente.

Versez le chocolat fondu et mélangez très rapidement (2 ou 3 mouvements de spatules maximum) de façon à créer des marbrures.

Transférez la meringue au chocolat sur une place recouverte d'un revêtement en silicone antiadhésif. Faites cuire 1H30 à 2H selon la consistance souhaitée (meringue plus ou moins moelleuse ou craquante).

Retirez du four et laissez refroidir.

Au moment de servir, faites dorer les amandes effilées à sec 4 minutes dans un poêle antiadhésive. Retirez de la poêle et laissez refroidir.

Montez la crème fleurette en chantilly assez ferme, déposez-la sur la pavlova. Parsemez de framboises et d'amandes effilées.



## Astuce :

Inutile de sucrer la crème fouettée, la meringue étant déjà très sucrée.