

## Menu de Pâques

**Salade d'asperges aux crevettes**

500 g d'asperges  
80 g de crevettes décortiquées crues  
Sel  
60 g de tomates cerises  
Quelques feuilles de laitue pommée  
Un petit bouquet de ciboulette

**Sauce**

25 g de vinaigre aux herbes  
1 cc de moutarde de Dijon  
20 g de séré maigre  
½ cc de sel  
Tabasco, poivre  
20 g d'huile de noix

Préparation 20 minutes  
Cuisson 15 minutes environ

Éplucher et cuire les asperges dans de l'eau salée puis les refroidir et les couper en morceaux de 2 cm.

Sécher les crevettes, les couper en deux dans la longueur, retirer l'intestin et les sauter brièvement dans une poêle antiadhésive, saler.

Laver les tomates et les feuilles de salade, puis couper les tomates en deux. Laver et ciseler la ciboulette. Mélanger tous les ingrédients de la sauce à salade.

Juste avant de servir, mélanger délicatement les asperges, les crevettes et la sauce. Placer les feuilles de salade sur des assiettes, dresser la salade d'asperges aux crevettes par-dessus puis garnir avec la ciboulette et les tomates.

**Lapin sauce moutarde**

600 g de cuisses de lapin CH  
Sel épicé pour viande  
20 g de farine fleur  
10 g d'huile de colza HOLL  
2 échalotes  
1 petite branche de romarin  
1 dl de vin blanc  
2 dl de bouillon de viande  
80 g de moutarde en grains  
Sel, poivre, 2 clous de girofle  
20 g de crème 15% MG

Préparation 15 minutes  
Cuisson 60 minutes environ

Assaisonner les cuisses de lapin avec le sel épicé, les fariner et les faire sauter de toutes parts dans l'huile de colza HOLL, puis les réserver dans un plat. Hacher finement les échalotes et laver la branche de romarin. Faire revenir les échalotes, ajouter le reste de farine (bien mélanger) puis déglacer avec le vin blanc et mouiller avec le bouillon de viande. Ajouter la moutarde, le romarin et assaisonner avec sel, poivre et girofle, puis verser sur les cuisses de lapin. Cuire au four à couvert pendant 45-60 minutes à 160°C. Retirer la branche de romarin puis ajouter la crème (tempérée) juste avant de servir.

**Côtes de bettes étuvées au poireau**

600 g de côtes de bettes  
200 g de poireaux  
1 petite échalote  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre de Cayenne

Préparation 10 minutes  
Cuisson 20 minutes

Laver puis blanchir à l'eau salée les côtes de bettes, couper des morceaux de 3 cm. Partager le poireau en deux dans le sens de la longueur, le laver puis le couper en morceaux de 3 cm. Hacher les échalotes et presser l'ail. Faire suer les échalotes (doucement) dans une poêle antiadhésive, ajouter l'ail et le poireau, saler et étuver pendant 15 minutes. Ajouter les côtes de bettes et faire suer 5 minutes, puis assaisonner.

**Tartelettes au citron meringuées**

Pour 8 pièces

**Pâte brisée**

75 g de farine  
15 g de sucre  
1 pincée de sel  
25 g de beurre  
80 g de séré maigre  
5 g de beurre pour graisser les moules à tartelettes

**Crème citron**

1 citron  
15 g de Maïzena  
1,4 dl d'eau  
60 g de sucre  
2 jaunes d'œuf  
15 g de beurre

**Meringage**

2 blancs d'œuf  
85 g de sucre

Préparation 45 minutes  
Cuisson 20 minutes

**Pâte brisée**

Mélanger la farine, le sucre et le sel. Ajouter le beurre et travailler en une masse sableuse, former un puit. Ajouter le séré, rassembler en une pâte sans pétrir. Envelopper dans du film alimentaire et placer 30 minutes au réfrigérateur.

Abaisser la pâte sur un plan légèrement fariné. Piquer généreusement le fond de tarte puis foncer 8 moules à tartelettes graissés. Recouvrir chaque moule d'une feuille de papier sulfurisé et déposer une poignée de légumineuses sur ce dernier. Faire cuire 10 minutes dans le four préchauffé à 210°C.

**Crème citron**

Presser et zester le citron, mélanger le jus avec la Maïzena. Chauffer l'eau puis ajouter le mélange citron-Maïzena, cuire jusqu'à épaississement. Ajouter le sucre, les jaunes d'œufs, les zestes et le beurre, bien mélanger et cuire brièvement.

Laisser tiédir puis remplir les fonds de tartelettes pré-cuits.

**Meringage**

Monter les blancs d'œufs en neige puis ajouter le sucre, battre jusqu'à ce que le mélange forme des pics.

Dresser sur les tartelettes et mettre au four à 150°C environ 20 minutes.

Bien refroidir pendant 2 heures avant de servir.

**Gratin dauphinois**

700 g de pommes de terre farineuses  
2 dl de lait  
1 dl de bouillon de légumes sans graisse  
1 gousse d'ail  
Sel, poivre, muscade  
20 g de gruyère râpé

Préparation 20 minutes  
Cuisson 30 minutes

Éplucher et couper les pommes de terre en fines tranches. Porter à ébullition le lait, le bouillon, la gousse d'ail pressée, le sel, le poivre et la muscade. Ajouter les pommes de terre puis porter à ébullition en remuant. Rectifier l'assaisonnement puis verser dans un plat à gratin. Parsemer de gruyère râpé et cuire au four à 160°C pendant environ 30 minutes.

**Le saviez-vous ?**

Pour ce menu de Pâques, les critères du label Fourchette verte (déclinaison adulte) ont été adaptés en « version fêtes ». L'apport en protéines et en matières grasses est plus élevé que celui recommandé pour un repas équilibré, mais bien moindre que celui d'un repas de fêtes « traditionnel ». Bon appétit !

**Astuce de M<sup>me</sup> Erard**

Afin d'organiser son temps de manière optimale, commencer par préparer le dessert, poursuivre avec l'entrée, puis le lapin. Pendant que ce dernier mijote, préparer le gratin et ensuite les légumes.

Proposées par Fourchette verte Jura

Recettes de Noémie Erard, cuisinière à l'Hôpital du Jura, site de Saignelégier, et labellisée Fourchette verte pour la livraison des repas à l'Unité d'accueil pour écoliers (Espace de vie enfantine « Arc-en-ciel ») de Saignelégier  
Plus d'informations sur [www.fondation02.ch/projet/fourchette-verte/](http://www.fondation02.ch/projet/fourchette-verte/)  
Privilégiez les produits régionaux labellisés : [www.terroir-juraregion.ch](http://www.terroir-juraregion.ch)



