

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe zéro graisse au brocoli et curcuma

Ingrédients pour 4 personnes:

- 750 g de brocolis
- 1 cuillère à café de curcuma
- 1 oignon
- 1,4 l de bouillon de volaille dégraissé
- Poivre, sel

Préparation

Pelez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites fondre l'oignon 5 minutes dans une cuillère à soupe d'eau. Versez le bouillon sur l'oignon et portez à ébullition. Pendant ce temps, nettoyez le brocoli. Détachez les bouquets, puis émincez la tige en petits morceaux en retirant les parties dures. Quand le bouillon bout, rajoutez la tige dans la casserole avec le curcuma. Couvrez, portez à ébullition et laissez mijoter à feu doux 15 minutes. Ajoutez les bouquets, couvrez à nouveau et laissez mijoter 10 minutes. Retirez du feu. Mixez la soupe, salez, poivrez et servez bien chaud !

Bo bun crevettes, avocat, pamplemousse

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400g de crevettes
- 200g vermicelles de riz
- 2 avocats coupés en fines tranches
- 2 pamplemousses
- 100g cacahuètes concassées
- 1 laitue
- 1 càs de miel
- 1 pincée de piment en poudre
- 1 pincée d'ail en poudre
- 6 càs sauce nuoc-mâm
- 1 citron vert
- 4 càs sauce d'huître
- Quelques feuilles de coriandre
- Quelques feuilles de menthe
- 100g de germes de soja
- Huile d'olive
- Poivre

Préparation :

Mélangez et faites mariner les crevettes avec la sauce d'huître et le poivre pendant 30 minutes. Découpez les suprêmes de pamplemousse. Ciselez finement la laitue. La sauce : mélangez l'ail, le piment, le miel, le jus de citron, 2 c. à café d'eau chaude et la sauce Nuoc-mâm. Faites cuire les crevettes quelques minutes, dans une grande poêle ou un wok avec un peu d'huile. Déposez un peu de

salade au fond d'un bol. Ajoutez, par-dessus, les vermicelles de riz encore tièdes. Ajoutez ensuite quelques tranches d'avocat, de pamplemousse, et des germes de soja. Parsemez le bol de feuilles de menthe, de coriandre et de cacahuètes. Arrosez de sauce et recommencez ce montage pour les autres convives. Servez sans attendre

Salade Céleri et Radis Noir à la Vinaigrette Clémentine

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 radis noir
- 1 céleri branche
- 1 clémentine
- 2 cc d'huile d'olive
- 1 pincée de piment
- 1 pincée de sel

Préparation :

Bien laver le céleri et le détailler en petits morceaux. Peler le radis noir et procéder de même (il est aussi très bon râpé). Les mélanger dans un petit saladier. Préparer la vinaigrette. Presser la clémentine afin d'en récupérer le jus. Dans un petit bol, mettre le sel, le piment puis ajouter l'huile d'olive et le jus de la clémentine. Bien émulsionner puis verser sur le céleri et le radis noir. Mélanger et servir.

Fagots de sole aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 8 filets de sole
- 12 asperges vertes
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poireau
- 2 citrons
- 1 bouquet d'aneth
- 1 c. à soupe de poivre concassé
- sel de Guérande

Préparation :

Lavez les légumes. Coupez la tige des asperges à 1 cm de leur base. Pelez les carottes. Coupez le poivron en deux et épépinez-le. Taillez-le, ainsi que les carottes et courgette, en bâtonnets de même longueur. Fendez le poireau en deux. Salez l'ensemble. Cuisez tous les légumes 20 minutes à la vapeur. Détaillez les poireaux en lanières : elles noueront les fagots. Étalez les filets de sole sur le plan de travail. Répartissez les autres légumes sur chacun d'eux, enroulez le poisson autour et nouez délicatement. Placez les rouleaux dans le bol du cuit-vapeur pour 7 minutes. Lavez et séchez l'aneth.

Pressez les citrons. Dressez 2 rouleaux de sole par assiette. Arrosez de jus de citron, décorez de pluches d'aneth et parsemez de poivre. Servez aussitôt.

Sauté de veau et aubergines à la vapeur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g d'épaule de veau
- 4 aubergines
- 250 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboules
- 20 cl de vin blanc sec
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- sel et poivre

Préparation :

Détaillez le veau en cubes. Lavez les aubergines et coupez-les en morceaux. Plongez-les 30 minutes dans un saladier d'eau salée. Épongez-les. Faites-les cuire 45 minutes à la vapeur. Pendant ce temps, faites revenir la viande dans une sauteuse avec l'huile d'olive.. Ajoutez l'ail pelé et haché, ainsi que les champignons .Laissez l'eau de végétation s'évaporer, puis mouillez avec le vin blanc. Salez et poivrez. Faites cuire 30 minutes à feu doux. Ajoutez les aubergines et poursuivez la cuisson 15 minutes. Versez le concentré de tomate et prolongez la cuisson de 5 minutes à feu vif..Parsemez de ciboules émincées.

Salade de fruits hivernale

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ ananas
- 6 litchis
- 2 pommes
- 2 kiwis
- 2 bananes
- 2 oranges
- Le jus d'un citron

Préparation :

Epluchez les pommes, retirez les trognons et coupez les pommes en morceaux et placez dans un saladier. Epluchez les kiwis, coupez-les en demi-rondelles et ajoutez au saladier. Epluchez les oranges, retirez toute la peau et coupez en morceaux. Ajoutez au saladier. Epluchez les bananes, coupez-les en rondelles et ajoutez-les au saladier. Epluchez l'ananas en ôtant bien les yeux. Coupez la chair en triangle et ajoutez au saladier. Epluchez les litchis, coupez-les en deux et ajoutez aux autres fruits. Pressez le jus du citron et arrosez les fruits avec, pour éviter qu'ils noircissent. Placez la salade de fruits, au frais pour au minimum 1h, pour que la salade de fruits rendent du jus. Dégustez bien frais.