

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Minestrone vert

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail pressée
- 2.5l de bouillon de légumes
- 500g de haricots verts (frais ou surgelés)
- 1 courgette
- 250g de petits pois (frais ou congelés)
- 1 botte de cerfeuil haché
- 30g de feta
- 1 oignon vert
- Poivre noir, sel

Préparation

Faites revenir les échalotes et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez le bouillon de légumes et portez à ébullition. Versez-y les haricots verts puis assaisonnez avec sel et poivre. Portez à ébullition et laissez mijoter pendant 5 minutes. Ajoutez la courgette et les petits pois puis laissez mijoter 3 minutes. Ajoutez le cerfeuil à la fin. Juste avant de servir la soupe, décorez avec la feta émiettée et l'oignon.

Wrap d'omelette au chia

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 1 pincée de lait d'avoine
- 30g de parmesan râpé
- 1 mincée de curcuma
- Huile d'olive
- 2 càs de graines de chia
- 125g de fromage blanc entier
- 1 poignée de fines herbes (menthe,basilic,ciboulette...)
- 1 poignée de roquette
- sel et poivre

Préparation

Fouettez les œufs avec le lait d'avoine et le parmesan. Assaisonnez avec le poivre, le sel et le curcuma. Faites chauffer la poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le mélange aux oeufs et saupoudrez de graines de chia. Laissez cuire l'omelette à feu doux. Eventuellement, agissez en deux étapes pour obtenir de fines omelettes. Entre-temps, mélangez le fromage blanc, les herbes ,le poivre et le sel. Etalez le fromage aux herbes sur l'omelette et ajoutez un peu de roquette. Roulez comme un wrap. Servez avec une salade ou une soupe.

Petits flans de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de blancs de poireau
- 40 cl de lait écrémé
- 3 oeufs
- 1 cuillère à café d'huile
- noix de muscade râpée
- sel
- poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 180° (th. 6). Lavez les blancs de poireau. Coupez-les en 4 dans le sens de la longueur, émincez-les finement. Mettez-les dans une casserole avec 2 cuillerées à soupe d'eau légèrement salée. Faites cuire 8 à 10 min, puis égouttez-les soigneusement. Cassez les œufs dans un saladier et battez-les au fouet à main. Ajoutez le lait préalablement tiédi, en remuant afin d'obtenir un mélange homogène. Assaisonnez de sel, de poivre et de noix muscade râpée. Répartissez les poireaux dans 4 ramequins huilés. Disposez-les dans un plat à four. Remplissez-les à ras bord du mélange œuf-lait. Versez de l'eau dans le plat, à mi-hauteur des ramequins, pour faire un bain-marie. Enfourez pour 20 min minimum. Vérifiez la fin de la cuisson en piquant la lame d'un couteau dans un des flans. Elle doit ressortir sèche. Servez chaud ou froid, démoulé ou en ramequins.

Tajine de maquereau aux six légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 maquereaux de 250 g chacun
- 150 g de pois chiches (en boîte)
- 4 navets nouveaux
- 2 bulbes de fenouil
- 2 fonds d'artichauts (surgelés)
- 4 carottes fanes
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1/2 cuil. à soupe de concentré de tomates
- 30 g de gingembre frais
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à soupe de ras-el-hanout
- 5 cl d'huile d'olive
- 2 pincées de safran
- sel
- poivre

Préparation

Coupez les maquereaux en gros tronçons en laissant les arêtes (ou faites lever les filets par le poissonnier). Salez la chair et placez pendant 1 h au réfrigérateur pour la raffermir. Pelez et rincez les navets et les carottes. Épluchez l'ail, l'oignon et le gingembre, émincez-les finement. Rincez les fenouils, coupez-les en quartiers. Préchauffez le four à 170° (th 5-6). Faites chauffer l'huile dans un faitout. Mettez l'ail, l'oignon et le gingembre. Laissez fondre à feu doux 3 min et ajoutez tous les légumes sauf les pois chiches. Faites revenir 1 min en remuant puis poudrez de ras-el-hanout. Ajoutez le concentré de tomates, le safran, poivrez et mouillez

d'eau à hauteur. Faites cuire 10 min sans couvrir puis ajoutez les pois chiches égouttés et faites cuire encore 5 min. Répartissez les légumes et les brins de coriandre dans 4 petits plats à tajine (ou un grand). Déposez 2 tronçons ou filets de maquereaux dans chacun, sur les légumes. Couvrez et glissez au four pour 10 min. Servez chaud.

Wok de chou romanesco à la dinde et aux épices

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de dinde
- 400 g de chou romanesco en bouquets
- 2 càs de sauce soja
- 2 càc de nuoc mam
- 1 càs de gingembre frais râpé
- 2 poivrons
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Détailler la dinde en morceaux, les faire dorer dans un peu d'huile avant de déglacer le wok avec la sauce soja et le nuoc mam. Réserver hors du feu. Saisir les légumes découpés en lanières, assaisonner de gingembre puis, lorsque les légumes sont attendris, ajouter la dinde. Ajouter les bouquets de chou romanesco et laisser cuire environ 10 minutes en remuant souvent, chou romanesco doit rester croquant.

Salade d'hiver et vinaigrette à la mandarine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de choux de Bruxelles
- 250 g de fromage bleu type Fourme d'Ambert
- 3 mandarines
- Noix
- Airelles fraîches
- Graines de moutarde
- 1 botte radis roses
- 100 g de sucre
- 100 ml de vinaigre blanc
- 40 cl d'eau
- Ail, thym, anis étoilé, girofle
- 3 c. à soupe d'huile de noix
- 1 c. à soupe de moutarde
- Le jus de 2 mandarines
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 2 poires

Préparation

Avant de préparer la salade d'hiver, commencez par les pickles de radis roses. Dans une casserole, faites bouillir le vinaigre blanc, le sucre et l'eau avant d'ajouter les épices. Ajoutez les radis lavés et découpés en rondelles et versez le tout dans un bocal. Conservez celui-ci pendant un minimum de 48 h avant utilisation. Mélangez tous les ingrédients de la vinaigrette, c'est-à-dire : l'huile de noix, la moutarde, le jus des mandarines, la gousse d'ail, le miel et le vinaigre balsamique. Ajoutez quelques zestes de mandarine. Versez dans un bocal et conservez au frigo. Effeuillez les choux de Bruxelles. Ajoutez les airelles, les cerneaux de noix découpés en morceaux, le fromage bleu en morceaux, quelques quartiers de mandarines épluchées, les pickles de radis et les graines de moutarde. Dressez cette salade d'hiver avec la vinaigrette.

Pour relever une vinaigrette et lui donner un goût plus original, remplacez le classique jus de citron par d'autres jus d'agrumes : pamplemousse rose orange sanguine, citron vert ,yuzu...à vous de tester.

Verrine de kiwis au fromage blanc 0%

Ingrédients pour 6 personnes :

- 500 g de fromage blanc à 0%
- 3 kiwis
- 3 cuillères à soupe de son d'avoine
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave

Préparation :

Mélangez le fromage blanc, le son d'avoine et le sirop d'agave dans un saladier. Pelez et coupez les kiwis en petits cubes. Répartissez la préparation au fromage blanc et les cubes de kiwis dans des coupelles. Réservez au frais jusqu'au service.