

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Capellinis aux Saint-Jacques, salicornes et sauce au citron

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 oignon
- 15 cl vin blanc
- 20 cl fond de volaille
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- 1 brin de thym
- 20 cl crème allégée
- 1 jus de citron
- 400 g capellinis
- 40 g salicorne
- huile d'olive
- 14 noix de Saint-Jacques
- 1 bocal d'œufs de lompe
- sel et poivre

Préparation

Epluchez et émincez l'oignon. Dans une casserole, faites cuire et réduire de moitié le vin blanc et le fond de volaille avec l'oignon, l'ail, le laurier et le thym. Filtrez et ajoutez le jus de citron et la crème. Faites cuire, 5 mn, salez, poivrez. Faites cuire les pâtes al dente. Rincez les salicornes et faites-les revenir rapidement dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et mélangez-les avec les pâtes. En dernier lieu, faites cuire les Saint-Jacques dans un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez. Garnissez les assiettes de pâtes et de salicornes, nappez de sauce et disposez les Saint-Jacques par-dessus. Décorez d'œufs de lompe

Poulet à l'orientale aux épinards

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 500 g cuisses de poulet (des filets, en morceaux)
- 2 c.à.s sumac
- 5 cl vinaigre de cidre
- 6 jeunes oignons (émincés)
- 2 poignées d'épinards
- 2 poignées de persil
- 20 g coriandre
- huile d'olive
- sel

Préparation :

Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Dans une cocotte, faites-les revenir dans un peu d'huile. Assaisonnez le poulet d'1 c à s de sumac et de sel, et faites-le dorer, 5 mn. Arrosez d'eau ou de bouillon jusqu'à ce que le poulet soit immergé. Couvrez, portez à ébullition, diminuez le feu et laissez mijoter, 20 mn. Ajoutez le vinaigre dans la cocotte et laissez encore mijoter, 10 mn. Entretemps, dans une poêle, faites cuire les jeunes oignons, les épinards, le persil et la coriandre dans un peu d'huile d'olive. Assaisonnez de 1 c à s de sumac. Ajoutez la préparation dans la cocotte.

Le truc en +

Le sumac est une épice orientale rouge qui a un goût aigre frais et épicé. Il se combine très bien au poulet, au poisson, à l'agneau, aux œufs, au yaourt... Vous le trouverez facilement au supermarché, mais vous pouvez également le remplacer par un filet de jus de citron.

Ragoût végétarien aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes de terre
- 4 carottes
- 1 quartier de citrouille
- 4 gousses d'ail
- 200g de champignon de Paris
- 200g d'olives (non dénoyautées)
- 100g de maïs
- 1 cube de bouillon aux herbes
- 1 grand verre d'eau (environ 15cl)
- 50 cl de crème liquide
- 2 branches de thym
- Persil
- Poivre
- Basilic
- Herbes de Provence

Préparation :

Découper les oignons et les faire revenir à l'huile d'olive dans un faitout. Une fois dorés, y ajouter les carottes en rondelles puis les pommes de terre et la citrouille en gros cubes. Ajouter l'eau avec les cubes de bouillon et l'ail en petits morceaux. Ajouter les champignons coupés en 4, les olives, et toutes les herbes. Faire cuire à feu moyen pendant 40 minutes environ. Une fois les pommes de terre et carottes cuites, ajouter la crème. Servir bien chaud.

Osso bucco méditerranéen

Ingrédients pour 6 personnes:

- 1,2 kg de jarret de veau en tranches épaisses
- 2 carottes
- 2 oignons
- 6 petits oignons
- 1 branche de céleri
- 1 branche de basilic
- 500 g de tomates pelées au jus
- 20 cl de bouillon
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine
- 1 branche de thym
- sel et poivre
- 1 gousse d'ail
- 2 c. à soupe persil plat
- 1 zeste de citron (non traité)
- 1 zeste d'orange (non traitée)

Préparation :

Pelez les carottes et râpez-les. Coupez le céleri en tronçons. Pelez et émincez les oignons. Ôtez la première peau des petits oignons. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les oignons. Ajoutez la viande et faites-la dorer. Saupoudrez de farine et mélangez. Ajoutez les tomates pelées avec leur jus, le thym et le reste des légumes. Mouillez avec le bouillon. Salez et poivrez. Couvrez et faites cuire 1 heure à feu doux. Préparez la gremolata : hachez le persil, pelez et hachez l'ail. Mélangez dans un bol avec les zestes d'agrumes. Répartissez l'osso-buco dans 6 mini-cocottes et parsemez de basilic et de gremolata.

Bouillon Thaï à l'ail et fanes de navet

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bottes de navets avec fanes
- 12 grosses crevettes crues décortiquées
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail
- 50g de gingembre frais
- 2 cubes de bouillon de poule dégraissé
- 5 brins de coriandre
- Sel, poivre

Préparation

Coupez les fanes de navets, rincez-les, égouttez-les puis émincez-les finement. Pelez et hachez les gousses d'ail puis épluchez et râpez le gingembre frais. Dans une casserole, versez 1.5L d'eau et ajoutez l'ail, le gingembre, la coriandre, les fanes de navet ,le bouillon, le sel et le poivre. Ajoutez les brins de coriandre et servez le bouillon avec les crevettes. Vous pouvez dresser les bols en commençant par la préparation aux crevettes puis versez dessus le bouillon bien chaud.

Citron givré léger

Ingrédients :

- 2 citrons
- 200g de fromage blanc (0 ou 20 %)
- 3 c.à.c d'édulcorant

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C. Mettez l'huile d'olive, les poivrons, la patate douce et la courgette dans un Videz les citrons puis mixez la pulpe avec le fromage blanc ensuite ajoutez l'édulcorant. Remplir les coques des citrons du mélange puis mettre à congeler 2 ou 3 heures.

Le truc en +

On peut ajouter des pépites de chocolat noir à la préparation. On peut également présenter le citron avec une boule de chocolat noir.