

Recettes du mois de Janvier

Filets de saumon en papillotes

Pour 2 personnes :

- 2 filets de saumon 150 g
- 300 g de tomates
- 200 g d'oseille
- 6 feuilles de menthe
- 60 g de crème fraîche allégée 0% MG
- huile d'olive
- sel et poivre

Lavez et pelez les tomates après les avoir ébouillantées pendant 30 secondes.

Épépinez-les et couper la chair en morceaux.

Préparez deux feuilles de papier aluminium, enduisez-les d'huile d'olive et déposez sur chaque feuille d'aluminium un lit de chair de tomates dessus.

Ajoutez les filets de saumon, l'oseille hachée, la menthe, la crème fraîche et assaisonner de sel et de poivre.

Refermez en papillotes et faites cuire à four chaud à 220 °C (thermostat 7) pendant 12 minutes.

Servez directement les papillotes que chaque convive sera impatient d'ouvrir, d'humer et de déguster.

Aiguillettes de canard aux navets nouveaux grillés

Pour 2 personnes :

- 1 botte de petits navets ronds
- 6 aiguillettes de canard
- Quelques feuilles de laurier
- sel, poivre

Pelez les navets et faites-les blanchir cinq minutes environ dans de l'eau bouillante salée.

Parez les aiguillettes et retirant les traces de nerfs ou de peau.

Coupez les navets en deux. Composez vos brochettes en commençant par du navet, puis une aiguillette mise en accordéon, à nouveau du navet.

Terminez par une feuille de laurier.

Poivrez et salez et faites-les cuire sur la grille bien huilée et chauffée.

Comptez 6 minutes de cuisson, retournez une fois pendant celle-ci et poudrez à nouveau de sucre et de poivre.

Velouté de brocolis

Pour 6 personnes :

- 1 kg de brocolis
- 2 grands oignons
- 1,5 l de bouillon de volaille (eau + 3 cubes)
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Nettoyez les bouquets de brocolis, raccourcissez les trognons de 5 cm et retirez les feuilles.

Faites fondre les oignons à feu doux dans une noix de beurre. Ajoutez les brocolis.

Mouillez du bouillon de volaille et portez à ébullition. Ajoutez le bouquet garni et laissez mijoter 30 mn, jusqu'à ce que les brocolis soient cuits à points.

Mixez le tout et assaisonnez à votre goût.

Dinde provençale

Pour 4 personnes :

- 1 kg de filet de dinde
- 2 poivrons
- 5 tomates
- 3 oignons
- sel, poivre
- thym
- huile d'olive
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche 0% MG

Couper le filet de dinde en petits morceaux. Les faire revenir à la poêle avec de l'huile d'olive

Couper les légumes en petits dés, émincer les oignons dans une sauteuse.

Ajouter la viande.

Laisser cuire 20 mn puis insérer la crème fraîche.

Laisser cuire 15 mn environ.

Légumes sautes a la chinoise :

Pour 4 personnes :

- 2 brins de ciboulette hachée,
- 2 carottes en lanières,
- 2 branches de céleri émincées,
- 1 poivron rouge en lanières,
- 1 càc de gingembre haché,
- quelques bouquets de chou-fleur,
- 50 gr de champignons émincés,
- 125 gr de mange-tout,
- 125 gr de haricots verts,
- 50 gr de germes de soja,
- 2 piments verts hachés,
- 2 gousses d'ail,
- 2 càs de vin blanc,
- 2 càs de sauce soja,
- sel, poivre,
- 1 càc d'huile de sésame.

Faites revenir ciboulette, carottes, céleri, poivron, et gingembre 5 min dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les autres légumes et l'ail et faites revenir 2 min. Ajoutez le vin blanc, la sauce soja et assaisonnez. Laissez 3 minutes en remuant. Arrosez d'huile de sésame et servez sans attendre.

Dorade aux oranges

Pour 2 personnes :

- 1 dorade entière
- 1 citron
- 1 orange
- 10 cl de vin blanc
- sel, poivre
- aneth
- huile d'olive

Préchauffer le four Thermostat 7. Recouvrir un plat d'un long papier d'aluminium (qui va servir à faire une papillote). Garnir le papier aluminium de tranches de citron et de tranches d'oranges alternées.

Mettre le poisson en entier et le recouvrir du reste des rondelles de citron et d'orange.

Arroser du vin blanc et d'un bon filet d'huile d'olive.

Saler, poivrer et parsemer d'aneth.

Fermer la papillote et faire cuire au four une demi-heure.