

Recettes du mois de Février

Recette Canard à l'orange

Pour 4 personnes :

- 1 canette
- 8 oranges
- Vin blanc
- 1 bouillon cube
- Sel , poivre

Pressez 6 oranges. Dissoudre le bouillon cube dans un verre d'eau bouillante. Farcir le canard avec des quartiers d'orange et des zestes, en répartir également sur le canard et dans le plat. Arrosez de jus d'orange, d'un bon verre de vin blanc et du bouillon cube dissous ; salez et poivrez. Enfournez à 240°C (Th 8) pendant 18 min (pour 500g). Arrosez de temps en temps et retournez en milieu de cuisson. A servir avec 1 ou 2 légumes cuits.

Lasagnes au saumon et aux brocolis

Pour 4 personnes :

- 600 g de brocolis
- 400 g de saumon frais
- 50 ml de crème allégée
- 50 cl de lait ½ écrémé
- 50 g de maïzena
- Gruyère râpé
- Lasagnes (6 feuilles)

Faites précuire le saumon à la vapeur ou à la poêle durant 5 min puis émiettez-le en petits morceaux. Coupez le brocoli en petits fleurons et plongez-les dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Laissez cuire 10 min. Dans une petite casserole, faites chauffer la crème doucement. Incorporez la maïzena au fouet, mélangez bien et délayez progressivement avec le lait. Assaisonnez à votre goût. Remuez sans arrêt durant 10 min environ, mélangez jusqu'à ce que la béchamel épaississe et laissez bouillir 2 min. Nappez le fond d'un plat à gratin de béchamel puis couvrez d'une épaisseur de lasagnes. Superposez les épaisseurs de saumon, brocoli, béchamel et lasagnes, autant de fois que nécessaire. Nappez la dernière épaisseur de béchamel pour la garder moelleuse. Parsemez de gruyère râpé et faites cuire les lasagnes au saumon et aux brocolis 3 min à 180 °C.

Soupe aux céleri et aux courgettes

Pour 4 personnes

- 3 branches de céleri
- 3-4 courgettes moyennes
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 tomate
- 1L d'eau
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Coriandre
- Sel et poivre
- Huile d'olive

Faites cuire dans l'huile d'olive l'oignon émincé, ajoutez la gousse d'ail finement coupée et la coriandre. Ajoutez le céleri coupé en petits morceaux. Retirez la peau de la tomate en la plaçant dans de l'eau bouillante. Ajoutez la tomate puis les courgettes coupées en petits morceaux. Laissez cuire quelques minutes. Préparez le bouillon de volaille dans un ½ litre d'eau puis le verser sur les légumes (qu'on aura couverts d'eau préalablement). Vers la fin de cuisson, ajoutez sel et poivre. Mixez le tout et savourez cet excellent potage.

Rata aux poireaux

Pour 4 personnes :

- 3 (petits) poireaux
- 1 kg de pomme de terre
- 1 paquet de lardons fumés
- 1 oignon
- Laurier
- Thym
- Margarine
- Sel
- Poivre

Epluchez les pommes de terre, coupez-les en 4 ou 6. Lavez, égouttez et coupez les poireaux. Coupez l'oignon en fines rondelles. Faites fondre l'oignon avec un peu de margarine. Ajoutez les poireaux, les lardons et les pommes de terre, remuez et laissez revenir 5 min. Ajoutez 1 tasse et ½ d'eau, salez et poivrez, ajoutez le thym et le laurier. Couvrez mais pas totalement et faites cuire à feu moyen pendant 50 min, remuez régulièrement.