

Recettes du mois de Février

Crème de céleri-rave au Philadelphia

- 300g de céleri-rave (poids net, épluché)
- 200g Philadelphia Nature (classique ou light)
- 3 carottes
- 250g de petits champignons
- 2 gros oignons
- 2 cubes de bouillon de volaille dégraissé
- 2 noix de beurre
- Sel
- Poivre du moulin (mélange de 4 poivres)

Faites revenir à feu doux le céleri-rave taillé en dés et les oignons hachés dans une cocotte contenant une noix de beurre fondu. Après 5 min, ajoutez 1 litre d'eau et les cubes bouillon émiettés. Portez à ébullition, couvrez et laissez mijoter 20 min à feu doux.

Pendant ce temps, taillez les carottes en fins bâtonnets et faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée.

Faites rissoler les champignons dans du beurre bien chaud (éventuellement en plusieurs fois pour éviter qu'ils ne mijotent).

Mixez la soupe, puis versez-en une louche dans un grand bol pour délayer le Philadelphia.

Ajoutez ce mélange dans la soupe, ainsi que les champignons et les carottes.

Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud dans des assiettes préchauffées ; garnissez avec un brin de persil et une petite noix de Philadelphia.

Filet de bar en papillote, effiloché de poireaux à la crème de coriandre.

- 4 poireaux
- 4 filets de bar
- 1 échalote
- 1/2 botte de coriandre
- 15 cl de crème liquide
- Cumin en poudre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez les poireaux, enlevez la partie verte. Coupez-les en longues et fines lanières. Faites-les suer dans le beurre pendant 10 minutes en ajoutant l'échalote émincée à mi-cuisson.

Lavez la coriandre et détachez les feuilles. Mixez-les avec la crème, ajoutez une pincée de cumin en poudre, l'huile d'olive, salez et poivrez.

Découpez quatre rectangles de papier sulfurisé. Déposé au centre de chaque rectangle 1/4 des poireaux puis un filet de bar. Salez, poivrez et recouvrez entièrement de crème de coriandre.

Refermez hermétiquement les papillotes, enfournez pendant 18 minutes ou faites cuire 10 minutes dans un panier vapeur

Lasagnes légères

- 1 paquet de lasagnes au blé complet
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 oignons
- 1 boîte de concassé de tomates
- 1 boîte de concentré de tomates
- 1 bouquet de basilic
- 500g de boeuf haché à 5% MG
- 20g de parmesan
- 2 c à s d'huile d'olive
- 3/4 de L de lait écrémé bio
- 3 c à s de farine de blé complet
- 1/2 c à c de noix de muscade
- 1/2 c à c de piment doux
- 1/2 c à c de paprika
- Sel et poivre

Laver et couper en petits dés les courgettes et l'aubergine et émincer les 2 oignons. Dans une grande poêle, faire dorer la moitié des oignons émincés dans 2CS d'huile d'olive, puis ajouter les dés de courgettes et d'aubergine, assaisonner, les laisser ramollir, puis réserver.

Dans une casserole, mettre le lait, la noix de muscade et la farine complète à chauffer. Ne pas cesser de remuer jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler et poivrer (voilà une simili Béchamel !). Réserver.

Dans une grande poêle, mettre à revenir le reste d'oignon, puis y ajouter la viande hachée, la boîte de tomates concassée, celle de concentré, le paprika et le piment doux, le basilic haché, saler, poivrer et réserver.

Mettre le four à préchauffer à 220°C. Faire bouillir un grand volume d'eau salé, et placer les plaques de lasagne à cuire 4 minutes (elles doivent rester rigides).

Dans un grand plat à gratin, placer successivement: 1 couche de légumes, 1 couche de viande, 1 couche de béchamel et saupoudrer de parmesan avant de mettre 1 couche de plaques de lasagnes. Terminer les couches par 1 couche de béchamel saupoudrée de parmesan avant de placer au four 30 min. Sortir lorsque le dessus est bien doré !

Verrines de yaourt Pomme-Kiwi (4 personnes)

- 8 kiwis,
- ½ citron vert,
- 4 pommes,
- 2 brins de basilic,
- 40g de sucre Canderel en poudre)
- 300g de yaourt nature allégé.

Pelez les pommes et six kiwis. Découpez-les en petits dés. Faites-les compoter avec 40g de sucre Canderel en poudre sur feu moyen. Mélangez les yaourts avec le zeste du citron vert râpé.

Mélangez les kiwis restants pelés et coupés en dés avec une cuillerée de jus de citron et cinq feuilles de basilic ciselées. Répartissez la Compote dans les verrines, ajoutez une couche de yaourt et couvrez de dés de kiwis. Décorez de basilic et servez frais.