

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Salade de crevettes, pamplemousse et avocat au piment

Ingrédients pour 2 personnes:

- 200 g de grosses crevettes roses décortiquées
- 1 pamplemousse rose
- 100 g de tomates cerises coupées en deux
- 1 avocat bien mûr pelé et coupé en dés
- 1/2 oignon rouge finement émincé
- 1 gousse d'ail pilée
- le jus d'un citron vert
- 2 cuillères à soupe de fromage blanc 0%
- 2 cuillères à soupe de sauce thaïe aux piments doux
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment doux en poudre

Préparation

Dans un saladier, mélangez l'ail, le jus de citron, la sauce thaïe et les crevettes décortiquées. Remuez pour bien les enrober, couvrez de film alimentaire et placez au frais. Pelez le pamplemousse à vif et récupérez les suprêmes au dessus d'un bol pour conserver le jus. Mélangez l'huile d'olive, le fromage blanc et le jus de pamplemousse avec une fourchette, ajoutez les suprêmes de pamplemousse, les tomates cerises, l'avocat en dés et les lamelles d'oignon rouge. Mélangez délicatement. Dressez la salade dans les assiettes. Avec une écumoire, récupérez les crevettes et disposez-les sur le dessus de la salade. Arrosez les assiettes avec la marinade des crevettes. Ajoutez un peu de piment doux en poudre. Dégustez sans attendre.

Salade de gambas au lait de coco et citron vert

Ingrédients pour 1 personne:

- 16 gambas
- 3 citrons verts
- 125ml de lait de coco
- ½ concombre
- 1 salade rouge (lollo rossa ou trévisé)
- un peu de ciboulette
- sel et poivre du moulin

Préparation :

1. Poêlez rapidement les gambas à feu vif. Laissez-les refroidir pour les décortiquer. Prélevez les zestes et le jus d'1 citron vert. Levez les pulpes des autres et couper-les en morceaux. Blanchissez et hachez les zestes.
2. Préparez la marinade en mélangeant le lait de coco avec le jus de citron, les zestes, sel et poivre. Versez cette marinade sur les gambas décortiquées et conservez au frigo 30mn.
3. Epépinez le concombre et coupez-le en petits cubes. Emincez grossièrement la salade.

Dans un récipient mélangez délicatement le concombre, la salade, les pulpes de citron, les gambas, un peu de marinade, rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la ciboulette grossièrement coupée. Dégustez frais.

Jardinière arlequin et émulsion d'oignons doux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 carottes jaunes
- 4 carottes oranges
- 2 betteraves
- 2 petits navets ronds
- 2 navets boule d'or
- 2 radis noir
- 4 petits radis roses
- 1 chou fleur blanc
- 1 chou romanesco
- 1 céleri-rave
- Quelques feuilles de chou vert
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron
- Herbes fraîches
- 1 boîte de Gomasio (Biocoop)
- Pour la sauce oignon:
- 4 oignons doux des Cévennes
- 400 ml de lait
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
-

Préparation :

Laver et éplucher les légumes, couper les en morceaux puis cuire séparément les carottes (environ 10 minutes) les navets (environ 6 à 7 minutes) les choux (3 à 4 minutes) les radis noir (3 à 4 minutes) et le

céleri-rave (en quartier durant 3 minutes) dans des casseroles d'eau à hauteur avec une cuillère à soupe d'huile d'olive et réserver 400 ml des jus de cuisson. Les légumes se cuisent selon votre envie et selon leurs tailles et si vous les aimez tendres ou croquants.

Préparer la sauce oignon : éplucher les oignons, les émincer très finement et les cuire dans un sautoir avec du lait. Une fois cuits, les passer au mixer avec le lait, chinoiser et corriger l'assaisonnement à la fleur de sel.

Pour finir

Déposer les légumes ensemble dans un sautoir avec leur jus de cuisson, une cuillère à soupe d'huile d'olive et quelques gouttes de jus de citron. Réchauffer le tout en provoquant une rotation dans le sautoir, afin d'opérer à un glaçage de l'ensemble. Les dresser dans quatre assiettes. Dresser quelques radis roses coupés à la mandoline finement et déposer un voile de gomasio sur les légumes. Disposer la sauce oignon harmonieusement par petites touches. Ajouter quelques brins d'herbes fraîches.

Velouté de Brocoli Minceur

Ingrédients:

- 750 g de Brocoli frais
- 1 c à c de curcuma
- 1 oignon
- 2 cubes de bouillon de volaille dégraissé
- Huile d'olive
- Sel Poivre

Préparation :

Epluchez l'oignon et faites les revenir avec une c à c d'huile d'olive. Versez le bouillon de volaille dégraissé sur l'oignon et portez à ébullition. Pendant ce temps, nettoyez le brocoli et détachez les bouquets puis émincez la tige en petits morceaux en retirant les parties dures. Ajoutez la tige dans le bouillon et le curcuma Couvrez et laissez cuire pendant 15 minutes. Ajoutez les bouquets et laissez à nouveau pendant 15 minutes. Mixez la soupe, salez et poivrez.

Salade de pousses d'épinard à la feta et mandarine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 450 g de pousses d'épinard
- 20 quartiers de mandarines fraîches
- 200 g de feta en dés
- 1/2 oignon rouge coupé en fines lamelles
- 2 cuillères à soupe de ciboulette hachée
- 60 ml d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre

- 1 cuillère à café de moutarde de dijon
- sel, poivre

Préparation

Répartissez les pousses d'épinard dans les assiettes. Garnissez les pousses de quartiers de mandarine, de cubes de feta et de lamelles d'oignon rouge. Dans un petit bol, fouettez tous les ingrédients liquides. Salez-et poivrez et mélangez bien. Versez le mélange dans les assiettes. Décorez de ciboulette hachée. Servez sans attendre.

Pâtes aux légumes grillés

Ingrédients :

- 150g de tomates cerise coupées en deux
- 250g de penne
- 3 càs de lait demi-écrémé
- Basilic frais pour la garniture
- 1 belle courgette, coupée en deux dans le sens de la longueur, puis en tranches d'environ 1 cm
- 1 grosse patate douce (environ 300g) pelée et coupée en gros morceaux d'environ 2,5 cm
- 120g de Philadelphia Ail & Fines Herbes Light
- 1 poivron rouge, épépiné et coupé en morceaux
- 1 poivron jaune, épépiné et coupé en morceaux
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation :

Préchauffez le four à 220°C. Mettez l'huile d'olive, les poivrons, la patate douce et la courgette dans un grand plat à rôtir et assaisonnez de poivre fraîchement moulu. Faites griller au four pendant 20-25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés. Ajoutez ensuite les tomates et faites encore griller pendant 5 minutes. Pendant que les légumes cuisent, faites cuire les pâtes pendant 10-12 minutes jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez-les et remettez-les dans la casserole. Ajoutez-y le Philadelphia et le lait. Remuez jusqu'à ce que le Philadelphia soit fondu et que vous obteniez une sauce onctueuse. Ajoutez-y les légumes grillés. Versez le tout dans un grand plat chaud et garnissez avec du basilic frais.

Sorbet mangue gingembre

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 mangues
- 40 g de sucre
- 10 cl d'eau
- 2 blancs d'œuf
- 2 cm de gingembre frais
- 2 fruits de la passion

Préparation :

Pelez les mangues puis coupez-les en dés.. Dans une casserole, faites chauffer l'eau et le sucre jusqu'à dissolution totale du sucre.. Mixez les mangues, le sirop de sucre et les blancs d'œuf jusqu'à obtenir une texture lisse et homogène.. Ajoutez le gingembre frais râpé, puis mettez la préparation 1h au frais.. Puis faites-la prendre en sorbetière.. Dressez les boules de sorbet, puis pour la décoration et pour le goût, ajoutez un peu de fruit de la passion.