

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe détox au chou kale et épinards

Ingrédients pour 6 personnes:

- 1 oignon coupé en dés
- 1 carotte coupée en dés
- 1 chou kale
- 1 courgette
- 1 poignée de pousses d'épinards
- 1/2 bouquet de coriandre haché
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 1 piment vert tranché
- 1/2 cuillère à soupe de graines de citrouilles grillées
- des flocons de piment rouge ou du paprika
- 1/2 cuillère à soupe de yaourt grec
- 1 pincée de sel

Préparation

Dans une casserole à fond épais et sur feu moyen, mettez une cuillère à soupe d'huile d'olive et les petits oignons. Ajoutez les carottes et la courgette et laissez cuire 5 minutes. Ajoutez ensuite le chou et laissez cuire 5 min. Déposez le bouillon de légumes avec un peu d'eau, et portez le mélange à ébullition. Mettez les épinards et la coriandre. Éteignez le feu et mettez un couvercle sur la casserole. Après avoir laissé la soupe reposée quelques minutes, passez-la au mixeur. Assaisonnez ensuite avec le sel et les flocons de piment (ou le paprika), ajoutez un filet de crème si vous souhaitez un résultat plus onctueux et pour terminer saupoudrez avec les graines de citrouilles.

Poireaux grillés et vinaigrette d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 petits poireaux
- 2 œufs
- 1/2 citron
- 1/2 pomélo rose
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de crème liquide (allégée)
- sel et poivre

Préparation

Otez le vert des poireaux (vous ne l'utiliserez pas dans cette recette mais vous pourrez en faire une soupe d'hiver avec d'autres légumes). Nettoyez soigneusement les blancs, rincez-les et égouttez-les. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans le même temps, plongez les œufs 10 min dans de l'eau bouillante salée (le sel facilite "l'écalage") pour les faire durcir. Egouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide. Ecalez-les et hachez-les au couteau. Pressez le demi-pomélo et le citron, filtrez leur jus. Dans un bol, mettez un peu de sel, du poivre et le jus des agrumes. Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mélangez à la fourchette. Réservez cette vinaigrette.

Egouttez et épongez les blancs des poireaux, badigeonnez-les au pinceau avec le reste d'huile d'olive. Posez-les sur un gril en fonte chaud pour les "marquer" et leur donner un petit goût de grillé. Disposez-les sur un plat de service, parsemez d'œuf dur haché. Emulsionnez à la fourchette la vinaigrette d'agrumes avec la crème et servez aussitôt avec les poireaux grillés.

Pot-au-feu de coquillages aux épices douces

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de moules de bouchot
- 500 g de coques
- 500 g de palourdes
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 branches de céleri
- 1 bulbe de fenouil
- 1 bouquet garni
- 1 cuil à café de coriandre en grains
- 1 pincée de muscade

Préparation

Portez à ébullition 2 d'eau dans un grand faitout. Mettez le bouquet garni, 1 cuillerée à café de coriandre, 1 de poivre en grains et 1 pincée de muscade. Pelez les légumes, coupez les carottes et les poireaux en rondelles, les navets, le céleri et le fenouil en quartiers. Mettez à cuire dans le bouillon carottes et navets 30 min. Ajoutez alors les autres légumes et poursuivez la cuisson 20 min. Pendant ce temps, nettoyez les coquillages. Une fois cuits, retirez les légumes du bouillon avec une écumoire et placez-les dans 4 bols. Plongez les coquillages dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent tous. Disposez-les sur les légumes. Filtrez le bouillon à l'aide d'une passoire fine, versez-le dans les bols et servez aussitôt.

Carpaccio de Saint-Jacques et avocat au fruit de la passion

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 noix de saint-jacques sans corail (fraîches ou décongelées)
- 3 avocats mûrs mais fermes
- 3 gros fruits de la passion (maracujas à peau lisse) ou 5 petits (à peau fripée)
- 3 citrons verts
- 2 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 3 feuilles de basilic
- sel et poivre du moulin

Préparation

Pressez les citrons. Ouvrez les fruits de la passion en deux, pressez-les au-dessus d'une passoire posée sur un bol puis écrasez les graines avec le dos d'une cuillère pour récupérer le maximum de jus (réservez quelques grains pour le décor). Mélangez-le au jus de citron. Coupez les noix en fines lamelles et disposez-les sur des assiettes en les espaçant. Pelez les avocats, coupez-les en deux, retirez les noyaux, puis émincez la chair en fines lamelles et intercalez-les entre les Saint-Jacques. Salez, poivrez, arrosez de jus de fruits de la passion et de citron, versez 1 filet d'huile. Couvrez de papier-film et mettez 1 heure ou 2 au réfrigérateur. Pour servir, parsemez de basilic ciselé et décorez des grains de fruits de la passion.

Tartes sans pâte aux 2 choux et quinoa

Ingrédients pour 4 personnes :

- 5 feuilles de chou vert
- 1 grosse carotte
- 1/2 tête de brocoli
- 4 c. à s. de quinoa rouge cuit
- 1/2 bouquet de ciboulette
- 1 c. à s. de fromage de brebis frais (en magasins bios)
- sel et poivre

Pour la vinaigrette :

- 1/4 betterave cuite
- 10 cl de vinaigre de cidre
- 1 échalote
- 5 cl d'huile de tournesol
- 1 clou de girofle
- 1/2 c. à c. de cumin
- 10 cl d'huile de sésame

Préparation

Plongez les feuilles de chou pour 3 min dans l'eau bouillante salée. Otez leur côte centrale. Taillez la carotte en dés, prélevez les fleurettes de brocoli, et faites cuire le tout pendant 5 min à la vapeur. Dans deux cercles de 14 cm de diamètre et de 3,5 cm de haut, disposez 3 demi-feuilles de chou retaillées, en les laissant déborder. Hachez les chutes de chou ainsi que les feuilles restantes. Mélangez les légumes et la ciboulette hachée. Salez, poivrez. Remplissez-en les tartes, rabattez les bords. Taillez la betterave en dés. Faites macérer pendant 2 h dans le vinaigre avec l'échalote émincée. Faites chauffer l'huile de tournesol avec le clou de girofle et le cumin. Laissez refroidir. Ajoutez l'huile de sésame et le vinaigre filtré. Réchauffez les tartes pendant 2 min à la vapeur. Parsemez de fromage de brebis, arrosez de vinaigrette et servez.

Poulet au citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de poulet (déjà découpé)
- 4 gousses d'ail
- 1 poignée de persil
- 2 càc de gingembre en poudre
- 1càc de cumin moulu
- 1 citron
- 1 à 2 verres d'huile d'olive
- 2 oignons
- ½ cube bouillon de poulet
- ½ botte de coriandre
- 2 càc cannelle en poudre
- ½ càc de safran
- 1 verre d'olives vertes
- poivre

Préparation

La veille ou 1 heure avant : mettre le poulet dans un saladier avec l'huile d'olive, les herbes et les épices : coriandre, persil, gingembre, cannelles, cumin, safran et poivre. Couper le citron en 4, presser juste un morceau au-dessus du saladier et ajouter le tout à la préparation. Bien mélanger ! Puis recouvrir de cellophane, laisser mariner au frigo une bonne heure (en mode express). Sinon pour avoir un meilleur rendu au niveau du goût laisser bien 24 heures. Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les feuilles de brick d'huile d'olive. Hacher les oignons et l'ail. Diluer le bouillon de poulet dans un verre d'eau chaude. Dans une poêle mettre le poulet mariné sans huile. Faire dorer le poulet, ensuite ajouter les oignons et l'ail. Verser le verre d'eau chaude au bouillon de poulet sur la préparation. Ajouter les morceaux de citrons qui étaient dans la préparation dans la poêle ainsi que le jus. Laisser mijoter sur feu doux pendant 45 minutes voir 1 heure. 15 minutes avant la fin de la cuisson ajouter le citron confit et les olives vertes.

Ballotines de volaille

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de volaille (dinde, poulet...)
- 2 tranches de jambon de volaille
- 1 fromage maigre à moins de 10 % de matière grasse
- 4 grandes feuilles de laitue
- 2 verres de lait écrémé
- 1 citron pressé
- 1 gousse d'ail
- Sel et poivre

Préparation

Dans une casserole d'eau bouillante, faire cuire 1 minute les feuilles de laitue. Les retirer délicatement. Hacher la gousse d'ail. Ôter la croûte du fromage et l'écraser à la fourchette dans une assiette. Ajouter l'ail, le jus de citron et du poivre et mélanger pour obtenir une pâte homogène. Aplatir les escalopes de dinde et les couvrir de la préparation au fromage. Couper les tranches de jambon en 2 et placer une demi-tranche sur chaque escalope également. Les enrouler délicatement en les plaçant dans chaque feuille de laitue qui va les entourer. Fixer la ballotine à l'aide de ficelle. Déposer dans un plat à four en versant le lait au fond. Saler et poivrer. Faire cuire 30 minutes à 180° – thermostat 6.

Carpaccio de kaki au citron vert et menthe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 kakis
- 2 citrons verts
- 1 bouquet de menthe

Préparation

Prélevez le zeste des citrons verts avec un zesteur. Ciselez la menthe. Lavez le kaki et séchez-le. Coupez-le en tranches très fines. Disposez les tranches dans une assiette, parsemez de zestes de citrons et de menthe. Ajoutez un filet de jus de citron. Servez bien frais
