

Recettes du mois de Janvier

Mousse de Concombre

Ingrédients / pour 6 personnes

- 2 concombres
- 400 g de fromage blanc à 20% de MG (voire même 0%)
- 10 cl de lait demi-écrémé
- 1 citron
- 1 oignon frais
- persil
- estragon
- 4 feuilles de gélatine
- sel, poivre

Préparation

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Peler les concombres. Les couper en tranches + saupoudrer de sel et laisser égoutter 1 h. Rincer sous l'eau froide et éponger.

Chauffer le lait et y ajouter la gélatine égouttée. Mixer les concombres. Incorporer le fromage blanc, le lait à la gélatine, le zeste râpé et le jus du citron, l'oignon haché, persil et l'estragon ciselés. Saler et poivrer.

Remplir un moule à cake antiadhésif (sinon tapisser le moule avec du papier film) et laisser au frais pendant 12 heures environ.

Vous pouvez l'accompagner d'une petite salade.

Courgettes à la vapeur

Ingrédients :

- 6 courgettes moyennes,
- 2 pots de yaourt à 0%,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 2 cuillères de moutarde à l'estragon,
- 1 cuillère à soupe d'herbes ciselées (persil, cerfeuil, estragon)
- Sel, poivre

Préparation :

Rincez et épongez les courgettes. Sans les éplucher, coupez-les en rondelles d'environ 1 cm d'épaisseur. Versez 1 litre d'eau dans le bas du cuiseur vapeur et portez-la à ébullition. Déposez les rondelles de courgettes dans le panier. Posez-le sur la partie basse dès que l'eau frémit. Laissez cuire 12 min. Versez le yaourt dans une jatte. Battez-le pendant quelques secondes. Ajoutez l'huile, le sel, le poivre, la moutarde et les fines herbes ciselées. Déposez les courgettes cuites dans le plat de service. Nappez les de la sauce yaourt aux herbes. Servez les courgettes à la vapeur, tièdes, en accompagnement d'une viande grillée

Salade au poulet, avocat et pamplemousse

Ingrédients (4 Personnes) :

- 350 g de filets de poulet
- 2 avocats
- 2 pamplemousses roses
- 200 g de mâche
- le jus d'un citron
- huile d'olive
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation :

Détailler les filets de poulet en fines lanières. Faire chauffer une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile, y faire cuire les morceaux de poulet salés et poivrés jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Déglicer la poêle avec la moitié du jus de citron. Laisser refroidir.

Laver et égoutter la mâche. Peler et couper les avocats en dés, les arroser de jus de citron. Peler les pamplemousses à vif, prélever les quartiers de pulpe. Disposer ces ingrédients sur la mâche, ainsi que le poulet.

Mélanger 3 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères de vinaigre, du sel, du poivre. Verser la sauce sur la salade et servir.

Salade de pâtes à la norvégienne

Ingrédients

- 4 feuilles de lasagne
- 4 fines tranches de saumon fumé
- 1 salade
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de jus de citron
- Sel et poivre
- 2 c. à s. de parmesan râpé
- Quelques branches d'aneth

Faites bouillir une grande quantité d'eau légèrement salée. Cassez les feuilles de lasagne en deux. Plongez-les une par une dans l'eau et cuisez-les « al dente ». Rincez-les à l'eau froide. Posez les feuilles l'une à côté de l'autre sur un essuie-tout pour éviter qu'elles ne collent. Séchez-les. Coupez le saumon fumé en tranches. Versez la salade dans un plat. Assaisonnez avec l'huile et le jus de citron. Poivrez et salez. Ajoutez le parmesan et mélangez. Ajoutez ensuite les pâtes et le saumon en tranches. Mélangez délicatement la salade et garnissez avec l'aneth.

Salade de mangue et son coulis

Préparation :

- 2 mangues bien mûres,
- 200 g de litchies ou de framboises surgelées,
- le jus de 2 oranges,
- Quelques feuilles de menthe

Préparation :

Lavez, séchez et équeutez les fraises. Coupez-les en petits morceaux et mettez-les dans le bol d'un mixeur. Ajoutez le jus d'une orange et faites tourner jusqu'à obtention d'un coulis épais. Ajoutez le deuxième jus si besoin. Réservez au frais. Epluchez les mangues et coupez-les en petits dés. Dans des coupes individuelles, mettez dans le fond la préparation à base de fraises et au-dessus les morceaux de mangue.

Ratatouille ultra light

Ingrédients / pour 6 personnes

- 3 aubergines
- 3 courgettes
- 3 poivrons rouges
- 3 oignons rouges
- 6 belles tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 10 branches de thym frais
- 20 feuilles de basilic thaï (facultatif, mais délicieux)
- sel, poivre, piment

Préparation :

Peler et épépiner les tomates, les découper en tous petits dés de moins d'1cm sur 1cm (ils vont devoir fondre pour donner la sauce). Les réserver.

Laver, peler et découper les aubergines en lamelles fines de 2 cm sur 10 cm environs

Laver et découper les poivrons rouges en lamelles de 3 cm sur 10 cm environs

Mettre les aubergines et les poivrons à cuire SEPARÉMENT à la vapeur (dans les 2 compartiments d'un cuiseur vapeur idéalement, sinon au micro ondes) pour 10 à 15 minutes.

Laver et peler partiellement les courgettes (avec votre économiseur, alterner une languette pelée et une languette avec la peau). Découper les courgettes en rondelles d'1 cm d'épaisseur. Les mettre à cuire 5 minutes à la vapeur (séparément des autres légumes).

Pendant ce temps, découper les oignons rouges en lamelles fines dans le sens de la hauteur (pour faire des lamelles et non des ronds)

Dans une grande poêle, verser les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Quand l'huile est bien chaude, y jeter les oignons rouges.

Quand les oignons sont dorés (ils n'ont pas besoin d'être cuits), rajouter les dés de tomate et les branches de thym. Laisser cuire les oignons dans la tomate. En cuisant dans ce jus, ils vont devenir naturellement fondants et sucrés. Remuer régulièrement.

Pendant ce temps, récupérer les poivrons, qui doivent être cuits, et leur retirer délicatement la peau à l'aide d'un petit couteau de cuisine.

Quand les dés se sont totalement transformés en jus, rajouter les aubergines, les courgettes et les poivrons pelés.

Retirer du feu et bien mélanger le tout dans un grand plat.

Assaisonner à votre goût avec le sel, le poivre, les feuilles de basilic thaï coupées en 2, et éventuellement un peu de piment pour relever le tout.

Servir bien chaud. Cette ratatouille est encore meilleure réchauffée.