

Recettes du mois de Janvier

Ailes de raie sauce citronnée

Ingrédients :

- 20 cl de crème liquide 3% mg
- sel, poivre
- ciboulette
- un peu de persil
- 1càc de moutarde a l'ancienne
- 300gr de brocolis
- le jus d'un demi-citron
- 1 gousse d'ail hachée
- 250 d'aile de raie coupée en deux

Préparation

Faire cuire l'aile de raie dans de l'eau salée.

Mettre les brocolis à cuire à la vapeur. Mettre dans une petite casserole le jus du demi-citron, la moutarde, la crème, l'ail, le persil, saler et poivrer. Porter le tout à ébullition et retirer du feu. Ajouter la ciboulette.

Dresser les assiettes votre convenance et arroser de de sauce.

Velouté de brocolis et courgettes au fromage frais

Ingrédients :

- Poivre du moulin
- Basilic ciselé
- 1 bouillon de volaille dégraissé
- 1 litre d'eau
- 4 courgettes
- 80g de fromage frais ail et fines herbes
- 500g de brocolis (surgelé)

Préparation :

Lavez et coupez en rondelles les courgettes en laissant la peau.

Dans un faitout mettre les courgettes + les brocolis + le litre d'eau + le bouillon de volaille + poivre.

Laissez mijotez 30 min après ébullition. Mixez le tout au blinder en y ajoutant le fromage frais.

Versez le velouté dans des assiettes ou bols et parsemez de basilic.

Ravioles de saumon

Ingrédients (4 Personnes) :

- 150 gr de Primevère Tartine
- 4 pinces de tourteaux
- 8 tranche(s) de saumon fumé
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe de coriandre
- sel , poivre

Préparation :

Sortir le beurre du réfrigérateur 30 minutes avant son utilisation afin qu'il ramollisse.

Laver et hacher les feuilles de coriandre.

Décortiquer les pinces de tourteau. Placer la chair dans un saladier, poivrer, ajouter la coriandre, le beurre et assaisonner de piment d'Espelette. Bien malaxer.

Découper dans les tranches de saumon fumé, 8 disques de 8 centimètres de diamètres. Les garnir de "rillettes" de crabe, replier et former une demi-lune.

Ratatouille au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 belles courgettes
- 2 poivrons jaunes
- 6 belles tomates
- 2 oignons
- 1 grosse poignée d'olives noires dénoyautées
- huile d'olive
- 1 grosse cuil. à soupe de basilic frais haché (à défaut du surgelé), qu'on peut remplacer aussi par des herbes de Provence
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffer le four th.220°C.

Pendant ce temps, laver les légumes sous l'eau froide et les couper en petits dés de la même taille. Peler et hacher l'oignon. Déposer tous les légumes dans un grand plat à gratin allant au four. Couper les olives en 2 puis ajouter à la ratatouille.

Hacher finement le basilic et l'ajouter sur les légumes. Arroser d'un bon filet d'huile d'olive ,sel et poivre. Bien mélanger pour que l'huile d'olive imprègne bien les légumes. Enfourner 1h à 1h30 en mélangeant de temps en temps. Les légumes doivent être fondants. Servir chaud ou tiède. Vous pouvez parfaitement rajouter de l'aubergine et pourquoi pas des dés de feta pour obtenir un plat complet végétarien

Salade de champignons grillés

Préparation :

- 500 g de champignons de Paris
- 1 citron
- Persil plat
- Origan
- Huile d'olive
- Sel

Préparation :

Nettoyer les champignons avec un linge humide après avoir coupé le pied terreux. Les couper en lamelles assez épaisses. Préparer une sorte de marinade avec de l'huile d'olive, de l'origan, saler et poivrer. Passer les champignons dans cette sauce et sur la poêle grille, les faire griller des deux côtés. Dans un saladier, mettre les champignons grillés, parsemer de persil, arroser de jus de citron et verser un filet d'huile d'olive. Servir tièdes ou froids. Ce plat est servi comme antipasti mais peut très bien accompagné des viandes grillées.

Bouillon de Légumes au Poulet

Ingrédients :

- 2 ou 3 blancs de poulet (selon taille)
- 1 fenouil
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de romarin
- Quelques brins de persil plat
- Sauce soja
- Sel & poivre en grains noirs

Préparation :

Commencer par bien nettoyer les légumes, éplucher la carotte, l'oignon et l'ail, ôter la première feuille du bulbe de fenouil. Remplir une casserole d'eau et mettre à bouillir avec une légère pincée de sel. Une fois à ébullition, ajouter tous les légumes avec la branche de thym. Jeter dedans quelques grains de poivre noir. Laisser mijoter à petit bouillon environ 35 à 40 minutes. Les légumes assez tendres, plonger les blancs de poulet dans le bouillon avec ceux-ci, les cuire à peine 3 à 4 minutes selon (leur épaisseur). Egoutter le tout en réservant le bouillon bien au chaud. Découper les légumes de votre choix en fines lanières, et trancher finement les blancs de poulet. Dresser dans des bols à soupe les légumes avec dessus quelques tranches de blanc de poulet, verser 1 ou 2 gouttes de sauce soja. Hacher un peu de persil et le répandre sur le poulet. Recouvrir le tout de bouillon. Mélanger délicatement avec une baguette et servir chaud.

Suggestion:

Idéal et léger, sans ajout de matière grasse, un peu détox, ce petit bouillon peut aussi se servir sans poulet. S'il vous reste des légumes, on peut aussi les émincer et les servir en salades tièdes ou froides assaisonnés d'une petite vinaigrette. Le bouillon se gardera quelques jours au frigo et se congèle très bien pour une autre occasion. Si vous n'ajoutez pas de sauce soja, pensez à assaisonner le bouillon