

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Soupe de poulet-lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes:

- Blancs de poulet(sans la peau) : 2
- Lait de coco : 50 cl
- Tiges de citronnelle fraîche(dans les épiceries de produits exotiques) : 2
- Poivron vert : 0,5
- Oignons frais : 2
- Ail : 1 gousse
- Tomates cerise (un peu)
- Citron vert : 1
- Nuoc mam : 2 cuil. à soupe
- Brins de basilic (un peu)
- Piment fort en poudre

Préparation

Coupez les blancs de poulet en lamelles. Pelez et émincez les tiges de citronnelle. Épépinez le demi-poivron. Retirez les cloisons puis coupez-le en fines lanières. Pelez et hachez finement les oignons avec une partie de leur tige verte. Rincez les tomates et coupez-les en deux. Versez le lait de coco dans une grande casserole. Allongez-le de 50cl d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez les lamelles de blancs de poulet, la citronnelle et la gousse d'ail pressée. Laissez cuire 20 min à frémissements sans couvrir. Ajoutez les lanières de poivron, les oignons, les tomates et le nuoc mam (ce dernier étant utilisé en guise de sel). Mélangez bien. Hors du feu, terminez par le jus du citron vert. Relevez de piment à volonté. Répartissez cette soupe dans des bols. Servez-la très chaude parsemée de feuilles de basilic ciselées.

Carpaccio de Saint-Jacques gingembre-passion

Ingrédients pour 4 personnes:

- Noix de Saint-Jacques(sans corail) : 18
- Fruits de la passion : 3
- Cm de racine de gingembre : 4
- Citron vert : 1
- Huile d'olive : 3 cuil. à soupe
- Petit piment : 1
- Fleur de sel

Préparation :

Rincez et essuyez les noix de Saint-Jacques. Coupez-les en fines tranches. Disposez-les sur un plat. Coupez les fruits de la passion en deux. Récupérez leur pulpe avec une petite cuillère. Mettez-la dans un bol. Epluchez et pressez le morceau de racine de gingembre au presse-ail au-dessus du bol. Ajoutez le jus du citron vert, 2 pincées de fleur de sel et l'huile d'olive. Fouettez à la fourchette pour bien homogénéiser la sauce. Ajoutez du piment épépiné et coupé en petits dés. Versez cette sauce sur les noix de Saint-Jacques. Recouvrez de film étirable et réservez 30 min au réfrigérateur. Servez très frais.

Salade d'orange et de pétoncles

Ingrédients pour 4 personnes :

- Noix de pétoncles (fraîches(ou surgelées)) : 400 g
- Graines germées : 100 g
- Oranges : 2
- Jus d'orange : 3 cuil. à soupe
- Jus de citron : 1 cuil. à soupe
- Ail : 1 gousse
- Huile d'olive : 3 cuil. à soupe
- Sel

Préparation :

Prélevez le zeste d'1 orange, détaillez-le en filaments et faites-les blanchir 2 min dans de l'eau bouillante. Egouttez-les. Pelez à vif les 2 oranges et détachez les quartiers. Rincez et égouttez les graines germées. Mélangez dans un bol les jus d'orange et de citron, la gousse d'ail pressée, 1 pincée de sel et 2 cuil. à soupe d'huile. Chauffez 1 cuil. à soupe d'huile dans une poêle. Faites saisir les noix de pétoncles 2 à 3 min à feu vif en remuant sans cesse. Salez. Répartissez dans des verrines les quartiers d'oranges, ajoutez les graines germées, les pétoncles, versez la sauce aux agrumes et terminez par les filaments d'orange. Servez bien frais.

Fondue océane légère

Ingrédients pour 4 personnes:

- Thon blanc frais : 600 g
- Fumet de poissons : 1 l
- Oignons : 2
- Bouquet de persil plat : 1
- Poivre

Préparation :

Otez la première peau de vos oignons et ciselez-les. Effeuillez le persil et hachez-le grossièrement.

Dans un caquelon, faites chauffer le fumet de poissons avec les oignons et le persil. Coupez votre morceau de thon blanc en cubes de 1,5 cm de côté. Piquez vos cubes de poisson au bout de brochettes. Plongez-les 1 minute dans le fumet bouillant. Poivrez.

Astuces et conseils pour Fondue océane facile

Vous pouvez remplacer le thon blanc par de l'espadon, du saumon, des crevettes...

Salade de pâtes folle

Ingrédients pour 4 personnes :

- Nouilles : 200 g
- Carottes : 2
- Feuille de kale : 1
- Brocoli : 0,25
- Chou rouge : 1/8
- Radis : 8
- Oignon vert : 1
- Grains de sésame : 1 cuil. à soupe
- Filet d'huile de sésame : 1
- Vinaigre : 2 cuil. à soupe
- Sel
- Poivre

Préparation :

Faites cuire les nouilles "al dente" dans une grande casserole d'eau salée. Égouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide et déposez-les dans un saladier. Hachez le kale, l'oignon vert épluché et le brocoli. Passez à la mandoline les carottes épluchées, les radis et le chou rouge. Fouettez l'huile avec le vinaigre, du sel et du poivre. Mélangez les légumes avec les nouilles et la vinaigrette. Parsemez de grains de sésame et servez.

Veau colombo à l'antillaise

Ingrédients pour 4 personnes :

- Sauté de veau : 800 g
- Courgettes : 2
- Tomates pelées : 2
- Oignons : 2
- Ail : 2 gousses
- Bouillon de légumes : 20 cl
- Lait de coco : 10 cl
- Piment rouge(facultatif) : 1
- Huile d'olive : 2 cuil. à soupe
- Colombo : 1 cuil. à soupe
- Cumin : 1 cuil. à café
- Sel
- Poivre

Préparation :

Coupez la viande en cubes. Pelez les oignons et émincez-les. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive. Faites-y revenir les morceaux de viande sur chaque face, puis ajoutez les oignons. Salez et poivrez. Saupoudrez de colombo, remuez et ajoutez le cumin. Incorporez les tomates émincées et les courgettes coupées en dés. Ajoutez le piment. Versez le bouillon de légumes et le lait de coco, remuez et portez à frémissements. Couvrez la cocotte puis laissez mijoter 1 h. Servez chaud

Minestrone de fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- Fraises : 200 g
- Mangue : 1
- Orange non traitée : 1
- Citrons verts : 4
- Sirop d'agave : 1 cuil. à soupe
- Dosette de safran : 0,5
- Brins de basilic (un peu)

Préparation :

Rincez et équeutez les fraises. Pelez la mangue. Rincez l'orange, prélevez le zeste et pelez-la à vif. Coupez tous ces fruits en petits dés. Rincez les citrons, coupez-les en deux et évidez-les. Récupérez le jus et mélangez-le au sirop d'agave et au safran. Versez le jus sur les fruits préparés. Remplissez les coques de citrons de salade de fruits, parsemez de zestes et de basilic ciselé et servez bien frais.