

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe détox au céleri rave

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 céleri rave
- 2 bulbes de fenouil
- 2 oignons moyens
- 1 petit bout de gingembre frais
- 2 cubes de bouillon de légumes
- Poivre, sel

Préparation

Dans une cocotte, versez 1 litre d'eau et le cube. Faire chauffer. Peler et couper en cubes le céleri, émincer l'oignon, le fenouil et le gingembre. Les ajouter à l'eau et cuire 10 minutes à feu assez vif. Une fois les légumes cuits, mais pas trop mous, les mixer avec un mixeur-plongeur ou dans un blender. Rectifier la consistance si besoin, et saler-poivrer si le besoin s'en fait sentir.

Recette de Bouillon à la citronnelle, dinde thaïe

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde
- 10g de gingembre frais
- 1g de poudre de piment rouge
- 4cl de lait de coco non sucré
- 3 oignons nouveaux
- 4 carottes
- 2 bâtons de citronnelle
- 1L d'eau
- sel et poivre

Préparation

1. POUR LA MARINADE :

Découper les escalopes en lanières de 1 cm de large. Les saler et réserver le temps de préparer la marinade. Râper le gingembre. Mélanger tous les ingrédients de la marinade avec les lanières de dinde dans un grand bol et laisser mariner pendant au moins 1 h.

2. POUR LE RESTE DE LA RECETTE :

Laver les oignons et les éplucher, puis les émincer en fines lamelles. Laver et éplucher les carottes, puis les tailler en fines rondelles. Écraser le bâton de citronnelle avec le dos d'un couteau.

Mettre l'eau à bouillir avec les bâtons de citronnelle et les carottes pendant 8 min.

Enlever ensuite les bâtons de citronnelle, puis ajouter la dinde et terminer la cuisson à feu doux pendant 4 min. Parsemer ensuite le tout d'oignons nouveaux.

Présenter cette recette dans des grands bols.

Salade de sarrasin aux tagliatelles de légumes et sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 grammes de pâtes de sarrasin,
- une carotte,
- une courgette,
- un citron,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- une cuillère à soupe de graines de sésame
- Poivre, sel

Préparation

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau, égouttez avant d'ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le jus de citron pressé ensuite, mélangez. Épluchez la carotte et la courgette, et prélevez les tagliatelles avec une mandoline. Faites chauffer l'huile restante, mettez dedans les tagliatelles de légumes, et faites-les cuire à feu vif 7 minutes tout en remuant. Terminez en ajoutant les graines de sésame, et mélangez les pâtes avec les légumes.

Recette de Papillote de dinde au fenouil et au citron jaune

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 escalopes de dinde
- 2 fenouils
- 3 branches de céleri
- 2 échalotes
- 15cl de bouillon de volaille
- 1 citron jaune non traité
- 5cl d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Préchauffer le four à 240 °C (th. 8). Laver tous les légumes. Couper en lamelles le fenouil et les branches de céleri. Éplucher et ciseler les échalotes. Couper le citron en rondelles. Couper les escalopes de dinde en fines lamelles. Dans une feuille de papier sulfurisé, disposer les légumes taillés au centre, la volaille dessus et ajouter 2 rondelles de citron. Verser un peu de bouillon de volaille, puis assaisonner de sel, de poivre et finir avec un filet d'huile d'olive. Refermer les papillotes hermétiquement, puis les enfourner pendant 8 à 10 min. Servir aussitôt.

Quasi de veau marengo à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de quasi de veau
- 400 g de tomates pelées au jus (en boîte)
- 400 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 orange
- 1 pincée de thym
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 carotte
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation

Coupez la viande en gros cubes. Pelez et émincez l'ail et les oignons. Egouttez les champignons, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Diluez le cube de bouillon dans 15 cl d'eau chaude. Prélevez les zestes de l'orange et pressez son jus. Dans une cocotte antiadhésive, faites chauffer une cuillère d'huile. Faites-y revenir les cubes de viande jusqu'à ce qu'ils soient dorés, puis retirez et réservez. Remplacez la viande par l'ail et les oignons. Ajoutez la seconde cuillère d'huile et laissez revenir quelques minutes. Ajoutez la viande, salez, poivrez. Mélangez bien pour enrober la viande et laissez cuire 3 minutes de plus. Arrosez avec le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez les tomates, la carotte, le thym et les zestes d'orange. Laissez mijoter 1 heure à feu moyen, en remuant de temps en temps. Ajoutez le jus d'orange et les champignons dans la cocotte. Poursuivez la cuisson encore 30 minutes. Servez bien chaud avec une salade, ou ajoutez quelques pommes de terre dans la cocotte !

Millefeuilles Poires-Mûres

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 poires
- 2 petits-suisse
- 100g de mûres
- 2 feuilles de brick
- 1 gousse de vanille

Préparation

Préchauffez le four à 200 °C. Badigeonnez les feuilles de brick d'huile d'olive. Faites-les dorer 5 min au four et cassez-les en 12 morceaux. Mélangez la poire en morceaux avec les mûres écrasées, les petits-suisse et la vanille grattée. Dressez dans des assiettes en intercalant les feuilles de brick et les fruits.