

# ***Recettes du mois de Février***

## **Ragoût de blancs de poulet aux chicons**

### Ingrédients :

- 1 càs de persil haché
- Sel et poivre
- 1 grosse noix de beurre
- 2 dl de jus de veau
- 150g de Philadelphia Nature
- 4 chicons
- 4 blancs de poulet

### Préparation

Taillez les blancs de poulet en lanières. Enlevez les 1ères feuilles des chicons, coupez-les en deux en longueur, enlevez la partie dure et amère et émincez-les. Faites revenir les lanières de poulet 2 min dans le beurre chaud. Salez et poivrez. Ajoutez les chicons et laissez cuire 5 min. Ajoutez le jus de veau et le Philadelphia. Laissez mijoter encore 5 min à feu doux, jusqu'à ce que les chicons soient tendres. Rectifiez l'assaisonnement. Saupoudrez de persil et accompagnez de riz.

## **Poêlée de Saint-Jacques**

### Ingrédients :

- 1 demi- botte de persil
- 15 cl de vin blanc
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 càf de beurre
- 2 belles tomates
- 20 cl fumet de poisson
- 30 cl de crème liquide allégée
- 32 noix de Saint Jacques

### Préparation :

Faire rissoler les noix de Saint-Jacques dans une poêle quelques minutes pour une coloration légère des deux côtés de la noix. Les réserver. Monder les tomates puis les couper en petits dés.

Ajouter les dés de tomate à la poêle, des noix pour y décoller les sucs.

Remuer légèrement pour ne pas détruire la tomate. Déglacer au vin blanc. Ajouter 20cl env. de fumet de poisson. Y ajouter son beurre à l'ail (beurre, ail ciselé et persil ciselé mélangés). Laisser quelques secondes fondre ce beurre. Ajouter la crème liquide, mélanger.

Y ajouter maintenant les noix de Saint-Jacques pour les réchauffer mais sans les cuire !

## **Escalopes de poulet en papillote**

### Ingrédients pour 4 Personnes :

- 4 escalopes de poulet
- 2 tomates fraîches
- 4 c. à soupe de moutarde forte
- 4 c. à soupe de crème fraîche liquide allégée
- 1 branche de thym effeuillé
- sel, poivre au goût

### Préparation :

Préchauffez le four à 200°C.

Posez chaque escalope de poulet sur une grande feuille de papier aluminium. Relevez les bords des feuilles de papier aluminium pour éviter que la garniture ne coule.

Mélangez la moutarde forte et la crème fraîche liquide dans un bol. Salez et poivrez à votre goût.

Badigeonnez généreusement chaque escalope de poulet avec la sauce à la crème et à la moutarde.

Nettoyez et coupez les tomates en quartiers. Placez-les autour des escalopes de poulet dans les feuilles de papier aluminium.

Parsemez le tout de thym effeuillé puis salez et poivrez à nouveau à votre goût.

Refermez les feuilles de papier aluminium pour former les papillotes et placez-les sur une plaque de four. Enfournerez la plaque et faites cuire les escalopes de poulet en papillotes pendant 15 minutes. A la fin de la cuisson, ouvrez légèrement les papillotes et placez-les dans les assiettes.

Accompagnez les escalopes de poulet en papillotes avec d'une piperade ou d'une salade fraîche.

## **Soupe de betterave**

### Ingrédients:

- crème fraîche, beurre,
- 2 morceaux de sucre,
- sel, poivre
- vinaigre balsamique,
- aneth, persil, bouillon de volaille,
- 1 chou blanc,
- 2 beaux poireaux,
- 2 ou 3 oignons,
- 2 belles betteraves crues

### Préparation :

Peler les betteraves et les découper en morceaux. Emincer le chou. Laver les poireaux et les découper. Faire les oignons émincés dans l'huile d'olive. Lorsque l'oignon commence à roussir, ajouter betteraves, chou et poireaux. Ajouter les morceaux de sucre et un peu de vinaigre balsamique. Faire revenir quelques minutes et ajouter ensuite l'eau et deux ou trois bouillons. Fermer la marmite et laisser cuire une heure.

## **Bavette à l'échalote**

### Ingrédients pour 4 personnes :

- Sel
- Poivre du moulin
- 50 cl de vin rouge
- 2 càs d'huile d'olive
- 8 échalotes
- 4 steaks d'environ 200 g dans de la bavette d'ailoyau plutôt épais

### Préparation :

Peler les échalotes et les émincer très finement. Suer les échalotes pendant 10 minutes avec l'huile d'olive. Ajouter le vin rouge et l'assaisonnement. Cuire 30 minutes à feu très doux à couvert. Saler les steacks. Les griller ou les sauter. Respecter les appoints de cuisson (Bleu, saignant, a point ou cuit)Poivrer les steacks hors du feu et les recouvrir du confit d'échalotes. Déguster aussitôt !

### **Bavarois léger au Pamplemousse Rose**

#### Ingrédients :

- 3 feuilles de gélatine
- 15 cl de jus de pamplemousse rose
- 3 cuillères à soupe d'édulcorant
- 200 g de fromage blanc à 0 %
- 2 cuillères à soupe de zeste de pamplemousse
- 1 blanc d'œuf

#### Préparation :

Tremper la gélatine dans l'eau froide. Chauffer le jus de pamplemousse rose dans une petite casserole 2 à 3 min à feu doux. Egoutter la gélatine et la mélanger au jus de pamplemousse. Laisser refroidir. Verser la préparation dans le mixeur. Ajouter l'édulcorant en poudre, le fromage blanc et 1 cuillère à soupe de zeste de pamplemousse. Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Disposer la préparation dans 6 petits ramequins. Laisser au réfrigérateur 2h. Démouler et servir sans tarder .Battre le blanc d'œuf en neige ferme. L'incorporer délicatement au contenu du mixeur.

Si vous le souhaitez, vous pouvez remplacer le jus pamplemousse rose par un jus pamplemousse jaune, d'orange ou de citron.