

Recettes du mois de Mars

Ragoût de lotte aux tomates et aux carottes

Pour 6 personnes :

- 1,2 kg de queue de lotte coupée en morceaux
- 3 carottes
- 6 tomates
- 3 oignons
- 3 gousses d'ail
- 2 brins de romarin
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 6 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 verre de vin blanc sec
- sel
- poivre

Epluchez l'ail, les oignons et les carottes.

Rincez les légumes.

Coupez les oignons en lamelles, les carottes en petits dés.

Plongez les tomates dans une casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes. Pelez-les, retirez les pépins et le jus. Et concassez-les grossièrement.

Dans une cocotte faites revenir doucement les oignons et l'ail écrasé dans l'huile d'olive 5 minutes.

Ajoutez les tomates, les dés de carottes et les brins de romarin. Salez et poivrez.

Parfumez de piment d'Espelette, versez le vin blanc et couvrez. Laissez cuire 30 minutes.

Enfoncez les morceaux de lotte dans cette sauce et laissez mijoter encore 10 minutes.

Servez accompagné de riz.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Pot-au-feu de lapin

Pour 6 personnes :

- 1 lapin
- 3 poireaux
- 1 pied de céleri en branche
- 8 carottes
- 8 navets
- 3 oignons piqués de clous de girofle
- poivre en grains
- gros sel
- 1 bouquet garni assez fort en thym

Découpez un gros lapin en une dizaine de morceaux et placez-les dans une marmite.

Couvrez de 4 l d'eau, portez à ébullition et écumez. Laissez cuire pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, lavez les poireaux, coupez-les en tronçons en ne gardant que très peu de vert.

Grattez les carottes et les navets.

Détaillez le céleri en morceaux en laissant un peu de feuille.

Ajoutez les légumes ainsi que les oignons pelés et piqués de girofle, 10 grains de poivre et 3 pincées de gros sel. Aromatisez avec le bouquet garni.

Laissez cuire le pot-au-feu de lapin à petit feu et à découvert pendant 1 h 15 environ.

Servez-le comme un pot-au-feu de bœuf avec le bouillon, les légumes, de la moutarde et du gros sel.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Lentilles en salade

Pour 4 personnes :

- 1 boîte de lentilles
- 1 oignon moyen
- 2 cuillères à soupe de sauce poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'huile de pépin de raisin
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- sel
- Poivre

Dans un saladier, préparez une sauce en mélangeant la sauce poivre avec les huiles, le vinaigre, du sel et du poivre.

Lavez les lentilles et égouttez-les. Mettez-les dans le saladier contenant la sauce et mélangez bien. Ajoutez l'oignon coupé en petits dés.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Risotto aux épinards

Pour 4 personnes

- 350 g de riz à risotto (variétés Vialone ou Avorio)
- 500 g d'épinards frais en branche
- 1 l de bouillon de poule
- 1 oignon blanc
- 6 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- sel, poivre du moulin

Lavez les épinards et égouttez-les. Faites chauffer un filet d'huile dans une grande casserole et faites-y fondre les épinards à feu moyen à couvert. Réservez.

Épluchez l'oignon et émincez-le. Faites chauffer l'huile d'olive et faites-y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez le riz et faites-le revenir jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.

Versez progressivement le bouillon de poule, préalablement chauffé, et le jus de citron sur le riz sans cesser de remuer, jusqu'à ce qu'il soit cuit.

Incorporez le parmesan. Salez et poivrez. Ajoutez les épinards et servez aussitôt.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

Smoothie aux fraises et à la banane

Pour 2 personnes :

- 480 g de fraises
- 2 yaourts nature
- 20 cl de lait
- 3 bananes

Placez tous les ingrédients dans la cuve du mixeur, puis mixez le tout.

Placez au réfrigérateur pendant 2 heures, puis dégustez.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)