

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe brûle-graisse d'artichauts au guarana

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 fonds d'artichauts surgelés
- 2 blancs de poireaux
- 8 graines de guarana
- 20 cl de crème fraîche allégée

Préparation

Lavez, coupez les poireaux en tronçons et faites-les à la vapeur durant 10 min. Faites cuire les fonds d'artichauts le temps indiqué sur l'emballage et coupez-les en morceaux. Mixez le tout avec les graines de guarana et 20 cl d'eau. Servez à votre convenance

Salade de quinoa aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 verre de quinoa
- ½ concombre
- 2 tomates
- 20 feuilles de menthe
- 1 échalote
- Huile d'olive
- sel

Préparation

Faire cuire le quinoa 15 minutes dans l'eau bouillante. Une fois cuit, refroidissez-le en le rinçant à l'eau froide et laissez-le s'égoutter dans une passoire. Pendant que le quinoa cuit, rincez les tomates, retirez les pépins et le jus qui s'en écoule et coupez les tomates en tous petits cubes. Épluchez le demi-concombre, enlevez les graines et coupez-le, lui aussi, en tous petits dés. Coupez très finement la menthe et l'échalote. Mélangez tous les légumes avec le quinoa froid. Assaisonnez avec du jus de citron, du sel et de l'huile d'olive !

Aile de raie sur céleri rave rôti au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 céleri rave
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 branches de thym
- Sel
- Poivre du moulin
- 2 ailes de raie sans la peau
- 1 bouquet garni
- 4 poivres en grain

- 1 oignon
- 1 citron jaune
- 1 échalote
- 300 ml de vin blanc
- 200 g crème fraîche light
- 1 bouquet de cerfeuil

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Pelez le céleri rave puis découpez-le en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Retaillez ensuite les tranches à l'aide d'un emporte-pièce. Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier aluminium, arrosez d'un filet d'huile d'olive puis salez et poivrez. Couvrez d'une seconde feuille d'aluminium et faites cuire 45 minutes. Remplissez une grande casserole d'eau. Ajoutez le bouquet garni, 100 ml de vin blanc, le jus d'un citron jaune, les grains de poivre et l'oignon épluché et coupé en rondelles. Portez à ébullition et faites bouillir pendant 10 minutes, en écumant le dépôt à la surface si nécessaire. Plongez les ailes de raie dans le bouillon et faites-les pocher pendant 10 minutes. Déposez-les ensuite dans un plat et prélevez délicatement des morceaux de chair à l'aide d'un couteau. Faites chauffer l'huile dans une poêle puis ajoutez l'échalote épluchée et émincée très finement. Faites cuire pendant 5 minutes puis ajoutez les morceaux d'ailes de raie. Prolongez la cuisson de 5 minutes en mélangeant les morceaux régulièrement. Réservez le poisson puis déglacez la poêle avec le vin blanc. Décollez les sucs à l'aide d'une cuillère en bois puis ajoutez la crème fraîche. Mélangez bien, salez et poivrez. Versez la sauce dans les assiettes puis déposez par-dessus les médaillons de céleri. Ajoutez les morceaux de raie puis parsemez de cerfeuil. Poivrez une dernière fois et dégustez.

Chou caramélisé,sauce tomate,gingembre chili

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou vert moyen
- 60 g de concentré de tomate en tube
- 3 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre
- 1 cuil. à café de harissa (ou de piment rouge haché, en pâte ou frais)
- Coriandre ou menthe fraîche (ou mélange des deux)
- 3 cuil. à café d'épices à tajine
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Épluchez et hachez très finement l'ail et le gingembre. Hachez les herbes. Mélangez le concentré de tomate, l'ail, le gingembre, la harissa ou le piment et les épices dans un petit bol. Coupez le chou en deux dans sa hauteur, puis coupez chaque moitié en 4 tranches. Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une poêle en fonte allant au four, puis faites griller et noircir le chou sur tous les côtés, (3 minutes environ de chaque côté), quatre par quatre. Essuyez la poêle, puis remettez 2 cuillerées à soupe d'huile à chauffer. Mettez-y le mélange de tomate et d'épices et faites cuire 2 à 3 minutes à feu moyen (remuez pour éviter que cela accroche) jusqu'à ce que la couleur devienne plus foncée. Versez assez d'eau pour faire dissoudre la pâte en remuant avec un petit fouet, puis remplissez la poêle d'eau jusqu'à la moitié. Placez les tranches de chou dans cette sauce en les serrant les unes contre les autres. Assaisonnez et enfournez pour 40 à 50 minutes, en retournant les tranches à mi-cuisson. Garnissez avec les herbes fraîches.

Spaghetti aux coquillages

Ingrédients pour 4 personnes :

- 350 g de spaghetti
 - 600 g de palourdes
 - 500 g de moules
 - 5 grosses tomates
 - 2 c. à soupe de persil ciselé
 - 2 gousses d'ail
 - 1/2 citron
 - 7,5 cl d'huile d'olive
 - sel, poivre
-

Préparation

Lavez plusieurs fois les palourdes à grande eau. Grattez, lavez et ébarbez les moules. Versez ensemble dans un grand faitout et chauffez à feu moyen. Dès que la vapeur s'en échappe, ôtez le couvercle, mélangez et retirez les coquillages au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent. Gardez les coquilles qui contiennent de la chair, jetez les autres. Filtrez le jus de cuisson et faites-le réduire à 5 c. à soupe environ, puis ajoutez quelques gouttes de citron. Ébouillantez les tomates et coupez-les en 2. Pressez-les entre vos mains pour extraire l'eau et les pépins. Pelez, dégermez l'ail et coupez-le en lamelles. Faites revenir l'ail dans 4 c. à soupe d'huile, en le faisant juste blondir, puis ajoutez les tomates, du sel, du poivre et laissez cuire à couvert 20 min. Pendant ce temps, faites cuire les spaghettis selon les instructions du paquet, puis égouttez-les et versez-les dans un plat chaud. Arrosez-les d'huile et ajoutez les coquillages et leur sauce, le persil, mélangez, et servez de suite.

Sauté de bœuf minute à la betterave

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g d'onglet de bœuf
- 1 grosse betterave crue (d'environ 300 g)
- 1 grosse carotte
- 4 cuil. à soupe de sauce soja
- 1/2 cuil. à café de gingembre en poudre
- 4 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 8 brins de basilic
- poivre du moulin

Préparation

Détaillez l'onglet en tranches d'environ 1 cm d'épaisseur. Pelez la betterave et la carotte, râpez-les (grosse grille). Effeuillez, rincez et épongez le basilic, ciselez-le. Faites chauffer l'huile dans un wok (ou à défaut, une cocotte). Mettez-y les tranches de viande à revenir à feu vif en remuant sans cesse pendant 2 min. Ajoutez les légumes et la sauce soja. Poivrez, parfumez de gingembre. Continuez à remuer sur feu vif 4 min, parsemez de basilic ciselé et servez très chaud.

Salade de fruits d'hiver

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 3 kiwis
- 2 oranges
- une poignée de raisins verts
- une poignée de groseilles fraîches
- le jus d'un citron
- 1 c. à soupe de miel liquide

Préparation

Coupez en deux les oranges et évidez-les en conservant les coques de peau. Coupez la chair des oranges en morceaux. Pelez les kiwis et coupez-les en dés. Faites de même avec les pommes en ôtant les pépins. Nettoyez et épongez les raisins et les groseilles. Versez tous les fruits dans un saladier. Mélangez le jus de citron et le miel liquide. Versez sur les fruits. Mélangez. Répartissez la salade de fruits dans les coques de peau d'orange. Conservez au frais jusqu'à la dégustation.