

## **RECETTES DU MOIS DE JANVIER**

### **Soupe détox aux choux et curcuma**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400g de chou (un mélange de chou vert, blanc et/ou rouge)
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 tige de céleri
- ½ poivron vert
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- ½ cuillère à café de curcuma frais
- 2 litres d'eau
- Sel et poivre

#### **Préparation**

Épluchez les carottes et le poivron vert et coupez-les en julienne. Lavez le chou, les tomates et le céleri. Émincez le chou, épépinez les tomates, coupez-les en cubes et coupez la branche de céleri en morceaux. Épluchez les oignons et l'ail, dégermez-les, ciselez les oignons et pilez l'ail. Déposez les légumes dans un faitout, à l'exception du chou. Couvrez d'eau, ajoutez le laurier et le curcuma, salez et poivrez. Laissez cuire 10 minutes environ, puis ajoutez le chou et poursuivez la cuisson une vingtaine de minutes. Une fois les légumes cuits, vous avez le choix : servir la soupe avec des morceaux ou la mixer.

### **Poireaux grillés vinaigrette d'agrumes**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 12 petits poireaux
- 2 œufs
- 1/2 citron
- 1/2 pomélo rose
- 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de crème liquide light
- sel et poivre

#### **Préparation**

Otez le vert des poireaux (vous ne l'utiliserez pas dans cette recette mais vous pourrez en faire une soupe d'hiver avec d'autres légumes). Nettoyez soigneusement les blancs, rincez-les et égouttez-les. Faites-les cuire 15 min dans une casserole d'eau bouillante salée. Dans le même temps, plongez les œufs 10 min dans de l'eau bouillante salée (le sel facilite "l'écaillage") pour les faire durcir. Egouttez-les, rafraîchissez-les sous l'eau froide. Ecalez-les et hachez-les au couteau. Pressez le demi-pomélo et le citron, filtrez leur jus. Dans un bol, mettez un

peu de sel, du poivre et le jus des agrumes. Ajoutez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, mélangez à la fourchette. Réservez cette vinaigrette.

Egouttez et épongez les blancs des poireaux, badigeonnez-les au pinceau avec le reste d'huile d'olive.

Posez-les sur un gril en fonte chaud pour les "marquer" et leur donner un petit goût de grillé.

Disposez-les sur un plat de service, parsemez d'œuf dur haché. Emulsionnez à la fourchette la vinaigrette d'agrumes avec la crème et servez aussitôt avec les poireaux grillés.

## Espadon grillé accompagné de ses légumes

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 tranches d'espadon
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 citron
- 2 gousses d'ail
- 1 brin de persil
- 4 courgettes
- ½ poivron rouge
- ½ poivron vert
- ½ aubergine
- 1 tomate
- Sel, poivre

### **Préparation**

Pour préparer l'Espadon Grillé, vous devez tout d'abord préparer la marinade : dans un bol, faites une émulsion avec de l'huile d'olive extra vierge, du jus de citron, du persil, de l'ail émincé, du sel et des grains de poivre. Faites mariner l'espadon pendant 30 minutes à 2 heures (selon le temps dont vous disposez). Découper les poivrons en tout petits cubes (après les avoir grillés et pelés). Faire chauffer l'huile d'olive (dans un wok de préférence) et y faire revenir les cubes de poivron jusqu'à ce qu'ils commencent à rendre leur jus. Détailler les courgettes et l'aubergine en petits cubes de 1 cm de côté. Ajouter ensuite les courgettes d'abord dans le wok en remuant fréquemment, il ne faut surtout pas qu'elles dorent ! Lorsque les courgettes sont transparentes, ajouter les cubes d'aubergine et les tomates. Ajouter le thym effeuillé et l'ail. Laisser mijoter 15 min. Les légumes sont cuits mais restent croquants. Faites chauffer une poêle à stries et badigeonnez-la d'un filet d'huile d'olive extra vierge, lorsqu'elle est chaude, faites cuire les tranches d'espadon environ 2 minutes de chaque côté, jusqu'à ce que les stries caractéristiques se soient formées. Dès qu'il est prêt, servez votre espadon grillé sur les légumes avec un filet d'huile d'olive extra vierge, du poivre fraîchement moulu et un quartier de citron.

## Salade de chou kale à la mangue

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 botte de kale
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Laver le kale, enlever la tige et l'émincer. Le mettre dans un saladier, verser le jus du citron et l'huile et le masser pendant 5 min pour attendrir les feuilles de kale. Découper la mangue et l'avocat et mélanger au kale. Saler, poivrer c'est prêt !

## Salade arc-en-ciel

### Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 pamplemousse
- 4 oranges
- 1 fenouil
- 1 radis green meat
- 1 radis blue meat
- 1 petit oignon rouge
- 100 g de riz naturellement noir en magasin bio (pas du riz à l'encre de seiche)
- 50 g de myrtilles
- 1 botte d'aneth
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Épluchez les agrumes et découpez-les en tranches épaisses. Faites chauffer une poêle grill à feu fort et grillez-les une par une ou mieux, au bbq si vous le pouvez. Récupérez le jus des agrumes.

Faites cuire le riz dans un grand volume d'eau salé. Etant donné que ce riz a une peau épaisse, il faut le faire cuire plus longtemps (20 min à feu moyen). Épluchez et taillez tous les légumes.

Vous pouvez remplacer les radis par des tranches de radis noir si vous ne trouvez pas votre bonheur. Faites la vinaigrette avec de l'huile d'olive et le jus des agrumes. Salez poivrez tout simplement. Ajoutez quelques brins d'aneth et les myrtilles.

## Spaghetti à la marinière

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 grammes de spaghettis (de farine complète)
- 300 grammes de palourdes
- 300 grammes de crevettes
- 400 grammes de moules
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 brin de persil

## Préparation

Commencez par la préparation d'un bouillon de crevettes. Pour ce faire, lavez les moules, les palourdes et les crevettes, en gardant leur carapace. Portez 3 tasses d'eau à ébullition dans une casserole, puis ajoutez les crevettes avec un peu d'oignon. Laissez cuire 20 minutes pour un bouillon savoureux. Une fois ce délai écoulé, filtrez le bouillon et réservez-le. Pendant ce temps, hachez

l'oignon et l'ail, et faites-les revenir à feu doux. Ajoutez une pincée d'origan, puis une tasse de bouillon et laissez cuire le tout à feu doux. Dans une autre casserole, versez un peu d'huile et faire revenir les crevettes. Une fois que la sauce est prête, ajoutez les palourdes, les moules et les crevettes. Corrigez l'assaisonnement en sel et laissez cuire 5 minutes de plus. À part, portez de l'eau à ébullition dans une casserole et faites cuire les spaghettis (de farine complète). Une fois que les pâtes sont prêtes, il ne vous reste qu'à les ajouter à la sauce. Mélangez parfaitement pour que les saveurs se marient entre elles.

## Sauté de veau et aubergines vapeur aux champignons

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 400 g d'épaule de veau
- 4 aubergines
- 250g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de concentré de tomates
- 20cl de vin blanc
- Sel et poivre

### **Préparation**

Détaillez le veau en cubes. Lavez et coupez les aubergines en morceaux. Placez-les dans un saladier d'eau salée et laissez-les ainsi pendant 30 minutes. Épongez-les. Cuisez-les à la vapeur 45 minutes. Pendant ce temps, mettez la viande à revenir dans l'huile d'olive. Ajoutez l'ail pelé et haché ainsi que les champignons. Attendez que l'eau de végétation se soit évaporée puis versez le vin blanc. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 30 minutes sur feu doux. **Mettez les aubergines** et cuisez 15 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et prolongez la cuisson de 5 minutes sur feu vif. Parsemez de ciboule émincée. Mélangez et servez.

## 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.