

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Soupe potiron coco-gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 potiron
- 1 boîte de lait de coco
- Huile d'olive
- 1 morceau de gingembre frais + gingembre en poudre
- 1 cube de bouillon végétal ou de légumes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail

Préparation

Couper la chair du potiron en gros cubes. Les faire rôtir à four chaud (200°C - thermostat 6-7) avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres - pour donner un goût plus prononcé mais aussi pour réduire le temps de cuisson de la soupe. Pendant ce temps, faire revenir dans une casserole (celle dans laquelle vous voulez faire mijoter la soupe) oignon + ail + gingembre râpé, dans cet ordre. Ajouter le potiron et écraser le tout avec un presse-purée. Dissoudre le cube de bouillon dans un peu d'eau chaude, mélanger au lait de coco et ajouter peu à peu, jusqu'à obtenir la consistance et quantité désirée. Attention, le lait de coco ne doit pas bouillir. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5-10 minutes, puis retirer du feu quelques minutes avant de servir, avec une ciabatta grillée par exemple.

Astuces :

Vous pouvez ajuster la quantité de gingembre, si vous voulez une soupe plus épicée, rajoutez quelques pincées de gingembre en poudre en fin de cuisson. Pour une soupe moins épaisse utiliser moitié lait de coco - moitié bouillon. »

Salade d'hiver croquante à la clémentine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1/4 de chou rouge
- 2 carottes
- 1 avocat
- 50 g de mâche
- 3 clémentines
- 1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
- 1 cuil. à soupe de "yaourt" nature au bifidus
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil. à soupe de coriandre ciselée
- sel et poivre

Préparation

Pelez les carottes et râpez-les. Emincez le chou, lavez-le, essorez-le dans un torchon. Pelez l'avocat, détaillez la chair en dés. Pelez 2 clémentines, séparez les quartiers. Lavez et essorez la mâche. Mélangez le tout dans un saladier. Dans un bol, mettez la moutarde, salez et poivrez. Pressez la clémentine restante au-dessus du bol. Délayez, ajoutez le bifidus, la coriandre puis l'huile tout en mélangeant. Versez cette sauce sur la salade, mélangez, laissez reposer 10 min (pour que les saveurs se mêlent bien) avant de servir. (Si vous préférez présenter la sauce à part, n'oubliez pas de citronner les dés d'avocat).

Endives braisées, orange et grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 endives
- 1/2 grenade
- 2 oranges sanguines
- 1 orange
- 30 g de beurre
- 2 brins de thym
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les endives et coupez-les en 2 dans le sens de la longueur. Prélevez les zestes de l'orange et exprimez son jus. Faites chauffer le beurre dans une grande sauteuse et ajoutez les endives. Au bout de 5 min, versez le jus et les zestes, ajoutez le thym et laissez cuire doucement environ 15 min jusqu'à ce que les endives soient tendres. Pelez les oranges sanguines à vif et récupérez leurs suprêmes. Coupez-la 1/2 grenade en 2 et tapez avec le dos d'une cuillère en bois sur l'écorce au-dessus d'un bol pour récupérer les graines. Placez les endives dans un plat creux, ajoutez les oranges et les graines de grenade. Salez, poivrez.

Salade de truite aux pousses d'épinard et pamplemousse rose

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de filet de truite
- 150 g de pousses d'épinard
- 2 pamplemousses roses
- 4 brins de ciboulette
- 6 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de vinaigre de framboise
- sel et baies de poivre rose

Préparation

Poêlez-le ou les filets de truite 2 minutes de chaque côté environ, dans 2 cuillères à soupe d'huile. Salez, poivrez légèrement et retirez du feu.

Lavez et séchez les pousses d'épinard. Pelez les pamplemousses à vif pour récupérer les quartiers et le jus. Emiettez délicatement la chair de la truite encore tiède. Préparez la vinaigrette dans le fond d'un saladier : émulsionnez 4 cuillères à soupe de jus de pamplemousse avec 4 cuillères à soupe de d'huile d'olive et 1 cuillère à soupe de vinaigre de framboise. Salez et ajoutez une cuillère à soupe de baies roses et la ciboulette ciselée. Mélangez délicatement tous les ingrédients et servez aussitôt dans des petits bols individuels.

Aile de raie sur céleri rave rôtie au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 céleri rave
- 1 filet d'huile d'olive
- 4 branches de thym
- Sel
- Poivre du moulin
- 1 aile 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 l'aile de raie dans le bouillon et faites-la pocher pendant 10 minutes. Déposez-la ensuite dans un plat et prélevez délicatement des morceaux de chair à l'aide d'un couteau. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis ajoutez l'échalote épluchée et émincée très finement. Faites cuire pendant 5 minutes puis ajoutez les morceaux d'aile 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 light. 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.

Carpaccio d'ananas au gingembre

Ingrédients pour 8-10 personnes :

- 1 ananas mûr
- 1 citron
- 10g de gingembre frais

Préparation

Lavez, épluchez et coupez l'ananas. Ôtez le cœur avec un emporte-pièce et tranchez en fines rondelles. Prélevez le citron et le zeste. Râpez le gingembre. Disposez les tranches d'ananas dans un plat. Saupoudrez-les de gingembre râpé et versez le jus du citron. Mélangez et laissez au frais 2 heures avant de servir.

ASTUCES

Ce carpaccio d'ananas au gingembre peut être accompagné de feuilles de menthe, de basilic ou shiso frais. Vous pouvez servir ce carpaccio accompagné d'une boule de glace à la noix de coco pour le dessert.