

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe détox aux poireaux, chou kale et touche de carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 poireaux
- 2 choux kale
- 4 carottes
- 2 fenouils
- 2 oignons
- 6 branches de céleri
- curcuma
- fleurs de thym
- persil
- poivre noir, sel

Préparation

Après avoir pelé vos légumes, faites-les cuire dans 1L d'eau. Laissez cuire 25 minutes. Mixez et assaisonnez de curcuma, fleurs de thym, persil haché et poivre noir. Salez très légèrement. Servez !

Poireaux vapeur, sauce verte au chèvre frais et citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 à 4 poireaux selon leur grosseur
- 125 g de fromage de chèvre frais
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 12 brins de coriandre
- 8 brins de persil
- 1 cuillère(s) à café de vinaigre
- 1/2 citron

Préparation

Lavez et coupez les blancs de poireaux en tronçons de 2 cm. Faites-les cuire à la vapeur entre 15 et 20 mn selon la grosseur des poireaux. Effeuillez 8 brins de coriandre et le persil. Mixez le fromage de chèvre avec l'huile d'olive, les herbes, le vinaigre, le jus du 1/2 citron, une pincée de sel et une pincée de poivre noir. Nappez le fond d'un plat de service de cette sauce. Laissez égoutter les poireaux 2 à 3 mn. Rangez les tronçons sur la sauce, décorez de feuilles de coriandre avant de servir.

Turbot vapeur, coulis de petits pois à la verveine et au wasabi

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 c. à s. d'huile de pistache
- 10 cl de bouillon de volaille
- Sel ou sel fin
- 1 c. à c. de wasabi
- 4 brins de verveines
- 200 g de petits pois
- 4 poignées de pois gourmands
- 4 filets de filets de turbot ou autre poisson blanc !!

Préparation

Mixer les petits pois avec le bouillon de volaille, 3 feuilles de verveine et le wasabi, saler et réserver au chaud. Cuire les filets de turbot à la vapeur de verveine (compter environ 5/6 feuilles). Entretemps, faire revenir les pois gourmands dans l'huile de pistache. Servir le turbot arrosé de son coulis vert et de ses pois gourmands. Servir aussitôt.

Poke bowl

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160g de quinoa
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 citron
- 240g thon rouge
- 6 càs de sauce soja
- 6 càs sésame
- 100g de chou rouge
- 2 tomates
- 2 oignons nouveaux
- Gingembre frais (un peu)
- Feuilles de persil plat (un peu)
- 2 càs Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Couper le thon rouge en petits cubes et le faire mariner avec le soja et le sésame le temps de préparer le reste des ingrédients. Faire cuire le quinoa pendant 10 minutes dans 1,5 fois son volume en eau. Couper l'avocat en petits cubes et le citronner pour ne pas qu'il ne noircisse. Couper la mangue en petits cubes puis la tomate en petits cubes. Couper l'oignon nouveau. Émincer finalement le gingembre et ciseler le persil plat. Couper un peu de chou rouge. Disposer dans un bol tous les ingrédients. Assaisonner avec de l'huile d'olive, du citron, du sel et du poivre.

Tagliatelles bowl aux épinards et légumes verts.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de tagliatelles aux épinards
- 200 g de fèves edamane
- 2 avocats
- 1 courgette
- 1 petit brocoli
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Détachez les bouquets du brocoli. Epluchez la courgette et coupez-la en tranches. Pelez les avocats, dénoyautez-les et coupez-les en fines lamelles. Rincez les fèves. Faites cuire les fèves, les rondelles de courgette et les fleurettes de brocoli 15 minutes à la vapeur. Plongez les pâtes dans une casserole d'eau à ébullition avec 10 g de sel. Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet. Une fois les légumes cuits, faites-les dorer 5 minutes dans une poêle antiadhésive avec 1 c. à soupe d'huile. Egouttez les tagliatelles. Arrosez avec le reste d'huile, salez, poivrez et mélangez. Répartissez-les dans des bols. Ajoutez quelques rondelles de courgettes, quelques lamelles d'avocat, des fèves edamame et des fleurettes de brocoli. Servez sans attendre !

Poulet tandoori

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poulet coupé en morceaux
- Le jus d'un citron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 yaourts nature à 0%
- 1 cuil. à café de gingembre en poudre
- 1 cuil. à café de coriandre en poudre
- 1 cuil. à soupe de paprika
- 1 cuil. à café cumin en poudre
- sel, poivre

Préparation

Mettez les morceaux de poulet dans un saladier et arrosez-les de jus de citron. Pelez et hachez très finement l'oignon et l'ail. Versez les yaourts dans un saladier. Ajoutez l'ail, l'oignon, le gingembre, la coriandre en poudre, le paprika et le cumin. Salez, poivrez, mélangez bien. Mettez les morceaux de poulet dans cette préparation et retournez-les plusieurs fois de manière à bien les enrober. Placez au frais pendant 2 h. Préchauffez le four à 210 °C. Mettez les morceaux de poulet dans un plat à four les un à côté des autres. Nappez-les de leur marinade. Enfourez et faites cuire 45 min.

Salade de clémentines à l'eau de fleur d'oranger et à la grenade

Ingrédients pour 8 personnes :

- 12 clémentines
- les graines d'une grenade
- 2 cuil. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 cuil. à soupe de sucre
- quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation

Pelez les clémentines à vif avec un bon couteau en suivant la courbe du fruit. Coupez-les en rondelles. Dans le saladier, faites dissoudre le sucre dans l'eau de fleur d'oranger. Ajoutez alors les rondelles de clémentines, les feuilles de menthe ciselées et les graines de grenade en mélangeant bien. Mettez au réfrigérateur une heure avant de servir.

CONSEILS

Suivant le goût, il est possible d'ajouter une pincée de cannelle en poudre avant de remuer la salade de fruits.