

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Soupe au céleri et aux poires

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de céleri-rave
- 2 poires bien mûres
- 1 oignon
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Préparation

Épluchez le céleri, rincez-le et coupez-le en morceaux. Épluchez puis émincez l'oignon. Faites revenir l'oignon dans l'huile, à feu doux et à couvert. Dès qu'il est devenu translucide, ajoutez les morceaux de céleri. Prolongez la cuisson pendant 5 min en remuant de temps en temps. Versez 1,2 l d'eau, salez et laissez cuire à feu doux pendant 30 min, jusqu'à ce que le céleri soit bien tendre. Pendant ce temps, épluchez les poires, coupez-les en morceaux. Ajoutez-les, hors du feu, dans la soupe. Mixez finement, ajoutez un peu d'eau si la consistance s'avère trop épaisse, une pointe de noix de muscade, et rectifiez l'assaisonnement avant de servir.

Effilochée d'endives sur carpaccio de haddock, vinaigrette à la mangue

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 filet de haddock de 200 g avec peau
- 2 endives
- 1 petite betterave cuite

Pour la sauce :

- 100 g de chair de mangue fraîche
- 1/2 orange
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cuil. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil. à soupe d'huile de colza
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel poivre

Préparation

Préparez la sauce : pressez la demi-orange et versez son jus dans le bol d'un mixeur. Ajoutez la chair de mangue coupée en morceaux et mixez en coulis. Versez le vinaigre, les huiles et ajoutez les feuilles de coriandre, salez et poivrez. Mixez encore jusqu'à l'obtention d'une sauce onctueuse. Réservez au frais. Coupez le filet de haddock bien glacé en fines lamelles (façon carpaccio) et répartissez-les en rosace dans 4 assiettes. Coupez la base des endives puis effeuillez-les avant de les émincer en fines lanières (en julienne). Disposez un dôme d'endive au centre de chaque assiette. Pelez la betterave, coupez-la en bâtonnets et répartissez-les sur les endives. Assaisonnez avec la sauce acidulée et servez.

Courgette farcie au quinoa

Ingrédients pour 6 personnes :

- 250 g Quinoa cuit
- 6 courgettes
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 6 tranches de poivrons rouges grillés
- 6 tranches d'aubergines grillées
- 1 œuf
- 3 càs d'huile d'olive
- 5 brins de thym
- Tabasco
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Rincez les courgettes et, sans les peler, coupez-les dans la longueur. Creusez-les en gardant 1 cm de chair autour. Hachez la pulpe récupérée. Pelez et hachez les oignons et l'ail. Dans une poêle, faites cuire 4 min les oignons et l'ail avec la moitié de l'huile et le hachis de courgettes. Ajoutez une goutte de Tabasco, les tranches de poivron et d'aubergine tranchées en lamelles. Rincez et effeuillez le thym. Ajoutez-les à la préparation précédente avec le quinoa. Salez, poivrez. Liez avec l'œuf battu. Remplissez les demi-courgettes de farce, arrosez d'huile restante et enfournez 40 min. Servez chaud.

Filet de lieu noir caramélisé à l'orange et carottes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de lieu noir
- 2 oranges à jus
- 5 carottes
- 2 brins de romarin
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en fines lamelles. Faites-les revenir à la poêle avec 1 filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez le romarin haché. Couvrez et laissez cuire les carottes 15 minutes en mélangeant de temps à autre. Coupez les oranges en deux et pressez-les. Poêlez les filets de lieu noir dans un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez à votre goût. Versez le jus d'orange sur le poisson et laissez cuire à feu moyen. Le jus d'orange va s'évaporer et caraméliser le poisson. Faites cuire 5 minutes de chaque côté, puis servez le lieu noir accompagné des carottes poêlées.

Lasagnes minceur végétariennes

Ingrédients pour 2 personnes :

- 6 feuilles de lasagnes
- 25 cl de bouillon de volaille ou bouillon de légumes
- 20 cl de crème de soja
- 100 g de mozzarella
- 1 courgette
- 1 carotte
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe d'estragon
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 180°. Râpez la carotte et la courgette. Dans une poêle, faites les revenir avec l'ail 5 minutes dans l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez l'estragon. Mélangez et réservez. Prenez un plat à gratin, couvrez de feuilles de lasagnes le fond et répartissez la moitié des légumes. Emiettez la moitié de la mozzarella. Répétez l'opération et terminez par la mozzarella. Versez par-dessus le bouillon préalablement mélangé à la crème. Enfourez 25 minutes. Ces lasagnes se dégustent chaude ou à température ambiante.

CONSEILS

En fonction de la saison, vous pouvez remplacer les légumes par des poivrons, du potimarron, des champignons...

Bœuf aux oignons en cocotte

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1kg200 de paleron de boeuf
- 50cl de bouillon de boeuf
- 6 oignons
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Pelez et émincez les oignons. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Quand elle est chaude, faites-y dorer le rôti sur toutes ses faces. Quand il est bien coloré, salez et poivrez. Versez la moitié du bouillon et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 1 h 30 à couvert. Ajoutez les oignons émincés dans la cocotte, versez le reste du bouillon et poursuivez la cuisson pendant 1 h 30. Sortez le rôti de la cocotte, découpez-le et disposez les tranches dans un plat. Arrosez du jus de cuisson aux oignons et servez.

Carpaccio d'ananas au gingembre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 ananas
- 1 citron
- 10g 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.

CONSEILS

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.