

RECETTES DU MOIS DE JANVIER

Soupe détoxifiante aux épices

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ oignon rouge haché
- 2 gousses d'ail hachées
- 3 branches de céleri coupées en petits morceaux
- 5 feuilles de chou kale détaillé en lamelles
- 1 tasse de chou rouge détaillé en lamelles
- 1 petit tête de brocoli
- 1 boîte de tomates concassées
- Le jus d'un demi-citron
- 1 càs de gingembre frais, pelé et émincé
- 1 càc de curcuma (frais ou à défaut, en poudre)
- ¼ càc de cannelle
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- 1 càc de sel de mer fin
- Poivre noir, au goût

Préparation

D'abords cuire les légumes à cuisson la plus lente(oignon, ail, carottes, céleri) dans l'eau salée. Puis ajoutez les légumes à cuisson rapide (brocoli, tomates pelées, chou rouge) et les épices. Laissez frémir 10-15min. 3 minutes avant la fin, ajoutez le chou kale et le jus de citron.

Chou-fleur en salade au curcuma et graines de sésame

Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ chou-fleur cuit
- 2 càs d'huile d'olive
- 6 càs de vinaigre de cidre ou Xérès
- 2 càs de graines de sésame dorées
- 2 pincées de curcuma
- Sel, poivre

Préparation

Détaillez le chou-fleur en fleurons. Dans un saladier, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre de cidre. Ajoutez le curcuma, les graines de sésame, le sel et le poivre. Ajoutez les fleurons de chou-fleur dans le saladier et mélangez bien. Et servez.

Pot-au-feu de coquillages aux épices douces

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de moules de bouchot
- 500 g de coques
- 500 g de palourdes
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 navets
- 2 branches de céleri
- 1 bulbe de fenouil
- 1 bouquet garni
- 1 cuil à café de coriandre en grains
- 1 pincée de muscade

Préparation

Portez à ébullition 2 d'eau dans un grand faitout. Mettez le bouquet garni, 1 cuillerée à café de coriandre, 1 de poivre en grains et 1 pincée de muscade. Pelez les légumes, coupez les carottes et les poireaux en rondelles, les navets, le céleri et le fenouil en quartiers. Mettez à cuire dans le bouillon carottes et navets 30 min. Ajoutez alors les autres légumes et poursuivez la cuisson 20 min. Pendant ce temps, nettoyez les coquillages. Une fois cuits, retirez les légumes du bouillon avec une écumoire et placez-les dans 4 bols. Plongez les coquillages dans le bouillon jusqu'à ce qu'ils s'ouvrent tous. Disposez-les sur les légumes. Filtrez le bouillon à l'aide d'une passoire fine, versez-le dans les bols et servez aussitôt.

Taboulé de quinoa façon buddha bowl

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 verres de Taboulé de Quinoa à la Menthe
- 200g de carottes râpées
- 250g de pois chiches
- 200g de courge butternut
- 200g de concombre coupé en fines rondelles
- 200g de chou rouge
- ½ oignon
- 1 brin de persil
- 1 gousse d'ail écrasée
- 1 branche de thym
- Quelques feuilles de menthe
- 1 càs de baies roses

Pour la sauce :

- 100g de fromage blanc maigre
- Jus de citron
- 3càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Faites cuire le Taboulé Quinoa à la Menthe dans une casserole d'eau bouillante salée 10 min. Après l'avoir épluché, ciselé finement l'oignon. Dans une poêle, faites revenir l'oignon. Ajoutez le taboulé et faites revenir quelques minutes. Assaisonnez selon votre convenance puis réservez. Détaillez le butternut en petits dés. Faites-les revenir à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants, ajoutez l'ail écrasée et la branche de thym. Emincez le chou rouge en fines lamelles. Dans un bol de grande taille, dressez le quinoa, le butternut, les pois chiches, le chou rouge, les carottes et le concombre, en alternant les couleurs et en décorant avec les feuilles de menthe et les pluches de persil.

La sauce :

Mélangez tous les ingrédients dans un petit bol et agrémentez de feuilles de menthe et de baies roses. Versez la sauce sur le buddha bowl.

Pâtes au brocoli et fromage frais.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pâtes
- 2 brocolis
- 2 oignons
- 100g de fromage frais (ss matières grasses)
- Thym
- 2 bouillon cube légumes light
- huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Coupez les bouquets du brocoli. Faites revenir les bouquets 5mn dans l'eau bouillante puis réservez. Conservez l'eau de cuisson, y ajoutez les bouillons cubes et faites cuire les pâtes selon les instructions sur le paquet. Pendant ce temps, faites revenir un oignon émincé dans un filet d'huile d'olive. Ajoutez les morceaux de brocolis, puis le fromage frais et assaisonnez suivant votre goût(sel, poivre, thym). Une fois les pâtes cuites, les ajouter à la préparation. et bien mélanger.

Tournedos de bœuf sauce citron vert

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 tournedos de boeuf
- Le jus et le zeste d'un citron vert
- 5cl de vin blanc
- 4 grosses échalotes
- persil
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Coupez les échalotes en tranches fines. Faites-les revenir doucement avec l'huile d'olive en remuant sans arrêt pendant env. 5 min. Ajoutez le jus et le zeste du citron et le vin. Salez et poivrez. Laissez mijoter environ 5/6 min (le vin et le citron sont quasiment évaporés). Dans le même temps dans une poêle faites revenir les tournedos 2 min de chaque côté sur feu vif. Servez la sauce sur le tournedos. Agrémentez vos tournedos de persil

Salade d'agrumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 4 clémentines
- 2 pamplemousses roses
- 1 petite cuillère à café de miel
- 1 gousse de vanille
- 1 morceau de cannelle

Préparation

PREPARATION DU SIROP

Retirer le zeste d'une orange en fin ruban, puis le couper en très minces bâtonnets, les plonger dans l'eau bouillante, laisser cuire 2 minutes, retirer du feu, passer sous l'eau froide et égoutter.

Verser 2 dl d'eau dans une casserole, ajouter le miel, les bâtonnets de zeste, la cannelle et la gousse de vanille coupée en deux, laisser cuire 10 minutes à feu doux, puis retirer du feu.

FINITIONS ET DRESSAGE

Peler à vif les quartiers de pamplemousse et les mettre dans un saladier, couper en tranches fines les oranges et les clémentines pelées et les ajouter, verser dessus le sirop aux épices encore tiède, mélanger, puis réserver au frais avant de servir.