

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Soupe aux 2 carottes et romarin

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de carottes jaunes
- 250 g de carottes des sables
- 1/2 oignon
- 1 tige de romarin
- 1 c. à s. de zestes d'orange râpés
- 1 c. à s. d'huile de tournesol
- 60 cl d'eau
- Sel et poivre

Préparation

Pelez, hachez l'oignon. Épluchez, râpez les carottes. Lavez, séchez, effeuillez le romarin. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y à revenir l'oignon, sans coloration, puis ajoutez les carottes râpées et le romarin. Laissez cuire 5 min en mélangeant. Versez 1 l d'eau dans la cocotte, couvrez et faites cuire 15 min. À cuisson, retirez la cocotte du feu, laissez tiédir. Mixez. Versez la soupe dans une casserole et faites réchauffer à feu doux. Salez, poivrez. Versez la soupe dans des bols, parsemez de zestes d'orange, servez.

Astuces

Sophistiguez votre soupe avec un coulis de persil.

Salade d'hiver aux endives

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gros avocat du Brésil ou 2 avocats moyens
- 1 grosse endive
- 1 concombre
- 1 Fjord (fromage blanc léger)
- 1 cuillerée à soupe de curry
- le jus d'1/2 citron
- sel
- piment d'Espelette

Préparation

Éplucher l'avocat, le couper en dés et arroser du jus du demi-citron. Éplucher le concombre, le couper en petits dés, en ôtant les pépins. Couper l'endive en lamelles. Dans un saladier, mélanger avocat, endive et concombre. Ajouter le Fjord et le curry. Saler, assaisonner de piment d'Espelette. Bien mélanger. Conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Salade d'épinards et d'oranges

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 paquet d'épinards, équeutés
- 2 oranges pour les suprêmes et le jus
- 60 ml (4 c. à soupe) d'huile d'olive
- 1 citron, fraîchement pressé
- 1 chili, épépiné et haché fin
- 1/2 oignon rouge, émincé
- 1 poignée de graines de citrouille ou de tournesol
- Sel et poivre noir du moulin

Préparation

Prélever les suprêmes d'oranges et récupérer leur jus. Ajouter au jus d'orange récupéré, le jus de citron et le chili émincé. Émulsionner avec l'huile d'olive et saler. Assembler les épinards, les suprêmes d'oranges, les oignons rouges et les graines dans une belle assiette à salade et napper de vinaigrette. Poivrer et servir.

Ailes de raie sauce citronnée

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g d'ailes de raie
- 600g de brocolis
- 40cl de crème légère
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 càs de moutarde à l'ancienne
- 1 citron
- 2 càs de persil haché
- 2 càs de ciboulette ciselée
- Sel , poivre

Préparation

Dans une grande casserole, portez à ébullition de l'eau. Dès l'ébullition, salez l'eau et plongez-y les ailes de raie. Faites-les cuire 15 minutes, dès la reprise de l'ébullition. Une fois cuites, égouttez et réservez au chaud. Lavez les brocolis, coupez-les en fleurettes et cuisez-le à la vapeur ou à l'eau bouillante. Dans une petite casserole, mettez le jus de citron, la moutarde, la crème, l'ail et le persil. Salez et poivrez. Portez le tout à ébullition, puis retirez du feu. Ajoutez la ciboulette ciselée. Dressez les ailes de raie sur des assiettes plates, arrosez de sauce, servez.

Risotto de champignons et salsifis

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200g de champignons
- 200g de salsifis
- 300g de riz arborio
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 50cl bouillon cube légumes light
- 5cl de vin blanc

Préparation

Dans une poêle, faites dorer l'échalote et l'ail hachés, puis mettez les champignons émincés et les morceaux de salsifis. Ajoutez le riz arborio. Déglacez avec le vin blanc. Louchez par louche, versez le bouillon de légumes jusqu'à absorption. Dégustez !

Osso-bucco à la milanaise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,2 kg de jarret de veau coupé en tranches épaisses
- 2 carottes
- 1 branche de céleri
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 500 g de tomates pelées et leur jus
- 2 cuillère(s) à soupe de farine
- 1 branche de thym
- 1 feuille de laurier
- 20 cl de bouillon de légumes
- 25 cl de vin blanc
- 2 brins de persil plat
- 1 branche de basilic
- 1 citron (zeste)
- 1 orange (zeste et jus)
- 3 c. à soupe d'huile d'olive

Préparation

Préchauffez le four à 160°/th. 5-6. Pelez et râpez les carottes. Rincez et coupez le céleri en tronçons. Pelez et émincez les oignons. Lavez le basilic et le persil. Pelez l'ail. Dans une cocotte, laissez chauffer l'huile d'olive, puis faites-y revenir les oignons. Ajoutez les morceaux de jarret de veau et faites-les dorer sur toutes les faces, salez et poivrez au moulin, puis saupoudrez-les de farine. Ajoutez les tomates pelées et leur jus, le thym et la feuille de laurier. Mouillez avec le bouillon et le vin blanc. Ajoutez les carottes, le céleri et une gousse d'ail pressée. Fermez la cocotte et enfournez 1 h 30.

Pendant ce temps, réalisez la gremolata : hachez le persil avec le basilic, la deuxième gousse d'ail, la moitié des zestes des agrumes et mélangez avec le jus d'orange. Au moment de servir, ajustez en sel et en poivre, puis parsemez la gremolata sur l'osso buco avec le reste des zestes.

Citron givré léger

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 citrons
- 200g de fromage blanc (0 ou 20 °/°)
- 3 c.à.c d'édulcorant

Préparation

Videz les citrons puis mixez la pulpe avec le fromage blanc ensuite ajoutez l'édulcorant. Remplir les coques des citrons du mélange puis mettre à congeler 2 ou 3 heures.

Le truc en +

On peut ajouter des pépites de chocolat noir à la préparation. On peut également présenter le citron avec une boule de chocolat noir.