

## **RECETTES DU MOIS DE JANVIER**

### **Soupe verte détox**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 courgettes
- 3 blancs de poireau
- 3 branches de céleri
- 1/2 tête de fenouil
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée de feuilles de persil plat
- 1 cuil. à café de cumin
- 1 L d'eau
- Sel, poivre
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive

#### **Préparation**

Rincez bien vos légumes, particulièrement les blancs de poireaux qui contiennent souvent de la terre, puis découpez les en cubes de même taille. Faites suer les légumes dans une grande marmite avec l'huile d'olive pendant 5 minutes. Couvrez avec de l'eau jusqu'à recouvrir les légumes. Faites cuire 20 minutes à feu moyen en couvrant. Ajoutez le cumin et mixez votre soupe en conservant bien l'eau de cuisson qui contient des vitamines et minéraux. Servez avec quelques graines de cumin

### **Endives croquantes au cresson**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

##### **Pour la sauce**

- 1/4 d'oignon doux des Cévennes
- 1 cuillère(s) à café de moutarde
- 1 cuillère(s) à soupe de vinaigre
- 5 cuillère(s) à soupe d'huile

##### **Pour la salade**

- 1 endive blanche
- 1 ou 2 endives rouges
- 8 champignons de Paris
- 1/2 citron
- 1/2 bouquet de cresson
- quelques brins de ciboulette

## Préparation

Mixez l'oignon doux des Cévennes pelé, la moutarde, le vinaigre, sel et poivre. Ajoutez l'huile en mixant pour épaissir la sauce. Rincez l'endive blanche et les endives rouges. Tranchez-les en tronçons de 2 cm d'épaisseur. Coupez le pied des champignons de Paris nettoyés, puis émincez-les, arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron. Rincez et essorez les feuilles de cresson. Assaisonnez le tout avec la sauce. Ajoutez un peu de ciboulette lavée et ciselée, et servez immédiatement.

## Bar à la vapeur au citron vert et à l'ail

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 beaux morceaux de Bar
- 1 citron vert
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre frais râpé
- Huile d'olive extra-vierge
- Fleur de sel
- Poivre noir fraîchement moulu
- Coriandre fraîche hachée

## Préparation

Lavez soigneusement les citrons verts et râpez leur zeste. Pressez ensuite le jus des citrons. Pelez les gousses d'ail et émincez-les finement. Dans un petit bol, combinez le jus de citron vert, le zeste râpé, l'ail émincé, le gingembre râpé et l'huile d'olive. Assaisonnez avec la fleur de sel et le poivre. Disposez les filets de poisson dans le cuiseur vapeur. Badigeonnez-les avec la marinade préparée. Laissez mariner le poisson pendant que votre cuiseur vapeur atteint la bonne température. Cuisez le poisson à la vapeur pendant environ 10 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit parfaitement cuit. Parsemez avec la coriandre fraîche.

## Salade de chou kale à la mangue

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte de kale
- 1 mangue
- 1 avocat
- 1 citron
- Huile d'olive
- Sel et poivre

## Préparation

Laver le kale, enlever la tige et l'émincer. Le mettre dans un saladier, verser le jus du citron et l'huile et le masser pendant 5 min pour attendrir les feuilles de kale. Découper la mangue et l'avocat et mélanger au kale. Saler, poivrer c'est prêt !

## Salade détox de haricots verts au thé vert

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 600g de haricots verts frais ou surgelés
- Le jus ½ citron et son zeste
- 1 poignée de radis
- 1càs de thé vert en feuilles
- 2 càs d'huile d'olive
- 2 échalotes
- 1càs de graines de sésame noir
- 1 càs de sésame blond
- Sel, poivre

### **Préparation**

Plonger les haricots verts crus dans une casserole d'eau bouillante salée, faites-les cuire. Attention les haricots doivent rester croquants. Une fois cuits, réservez dans un saladier. Laissez le thé infuser quelques minutes dans une casserole d'eau chaude mais non bouillante. Filtrez et réservez. Dans un bol, préparez l'assaisonnement : amalgamez le thé, le jus de citron, les zestes, l'huile, le sel et le poivre. Versez la sauce sur les haricots verts puis ajoutez les échalotes émincées et les radis. Mélangez doucement et agrémentez de graines de sésame.

### Astuce :

Vous pouvez y ajouter des tomates et de la mangue fraîche.

## Pizza à la pâte de chou-fleur

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 chou-fleur
- 2 œufs
- 100 g yaourt grec
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe sauce tomate
- 100 g mozzarella

### **Préparation**

Détaillez le chou-fleur en fleurettes avec un couteau d'office. Placez les fleurettes dans le bol d'un mixeur et mixez jusqu'à obtenir une semoule la plus fine possible. Versez la semoule de chou-fleur dans un torchon propre, refermez le et pressez le pour extraire un maximum d'eau. Réservez. Dans un cul de poule, fouettez deux œufs avec 100g de yaourt grec, assaisonnez selon votre goût. Ajoutez 500g de semoule de chou-fleur dans le mélange précédent et mélangez bien. Préchauffez le four à 180° (th6) chaleur tournante et recouvrez une plaque à pâtisserie de papier cuisson. Versez la pâte à pizza sur le papier et formez la pizza avec les mains. Enfournez pour 50 minutes de cuisson. Surveillez la cuisson et, si besoin, tournez la plaque à mi-cuisson. Lorsque la pâte est cuite, sortez la du four mais ne l'éteignez pas. Répartissez la sauce tomate sur la pâte, assaisonnez si besoin, répartissez la mozzarella et enfournez à nouveau pour 10 minutes.

## Papillote de poulet à la moutarde

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 escalopes de poulet
- 1 oignon
- Moutarde
- 2 tomates
- Persil
- Herbes de Provence
- Huile d'olive
- 2 càs d'olives (noires et vertes)
- Sel, poivre

### **Préparation**

Couper la moitié de la tomate en tranches et les disposer au centre d'une feuille de papier alu. Badigeonner les escalopes de moutarde et les poser sur les tomates. Les recouvrir avec le reste de la tomate tranchée. Couper des petits morceaux d'olives (vertes et noires), émincer l'oignon. Ajouter un filet d'huile d'olive puis assaisonner avec les herbes de Provinces, le persil, le sel et le poivre. Fermer la papillotes et cuire à four chaud (180°C) pendant 20 à 25 mn.

Astuce :

Vous pouvez les accompagner de légumes vapeur.

## Les pâtes roses au pesto

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1/2 paquet de spaghettis ;
- 2 betteraves cuites et coupées en petits morceaux ;
- 1 grande cuillère de poudre d'açaï ;
- 2 cuillères à soupe de persil frais émincé ;
- 1 verre de jus de citron ;
- 30 g de fromage de chèvre ;
- 1 gousse d'ail ;
- Sel et poivre.

### **Préparation**

Préparez votre sauce pesto rose en mixant la betterave, la poudre d'açaï, le jus de citron, le sel et le poivre dans un mixeur jusqu'à obtention d'une consistance lisse. Faites cuire les spaghettis selon les instructions sur l'emballage, en veillant à les retirer de l'eau une ou deux minutes avant le temps recommandé. Égouttez-les et réservez. Dans une poêle sur feu moyen, faites revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez ensuite la sauce pesto et un peu d'eau de cuisson des spaghettis pour obtenir une texture onctueuse. Incorporez les spaghettis dans la poêle et laissez cuire pendant deux minutes en mélangeant bien pour que la sauce enrobe les pâtes. Servez les spaghettis et saupoudrez-les de fromage de chèvre émietté et de persil frais haché, selon vos goûts.

## Carpaccio de kaki au citron vert et menthe

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 4 kakis
- 2 citrons verts
- 1 bouquet de menthe

### **Préparation**

Prélevez le zeste des citrons verts avec un zesteur. Ciselez la menthe. Lavez le kaki et séchez-le. Coupez-le en tranches très fines. Disposez les tranches dans une assiette, parsemez de zestes de citrons et de menthe. Ajoutez un filet de jus de citron. Servez bien frais