

RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

Soupe aux petits légumes

Ingédients pour 4 personnes :

- 1 gros oignon
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 fenouil
- 2 blancs de poireau
- 1 càc de fleur de sel
- 1 grnd filet d'huile
- 1 bouquet garni
- ½ botte de ciboulette

Préparation

Dans une marmite ou un faitout, versez l'huile d'olive et faites chauffer à feu moyen. Epluchez et découpez tous les légumes en morceaux de 1 centimètre de large. Epluchez l'ail et ciselez les oignons. Faites revenir le tout dans l'huile d'olive 10 minutes en mélangeant de temps en temps. Salez, poivrez. Ajoutez le bouquet garni, arrosez avec l'eau jusqu'à hauteur des légumes et couvrez la marmite pour 20 minutes. Faites mijoter à feu doux/moyen. Eteignez le feu, rectifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

Pot-au-feu léger

Ingédients pour 4 personnes :

- 1,25 kg Viandes à pot-au-feu (paleron(gîte, macreuse, queue de boeuf...))
- 2 poireaux
- 2 carottes
- 1 petit chou frisé
- 1 petit bouquet garni
- 1 oignon
- Clous de girofle
- Sel, poivre

Préparation

Ôtez la première peau de votre oignon et piquez-le avec les clous de girofle. Mettez la viande à pot-au-feu dans une cocotte. Ajoutez l'oignon, le bouquet garni et un peu de gros sel. Couvrez à hauteur d'eau. Faites cuire sur feu moyen pendant 2 heures 30 minutes en prenant soin d'écumer régulièrement. Pelez les carottes puis coupez-les en rondelles. Lavez les poireaux. Éliminez les bases ainsi que le vert puis coupez-les en 2. Coupez le chou en quartiers puis lavez-le. Ajoutez les poireaux, les carottes et les quartiers de chou dans votre cocotte et poursuivez la cuisson 30 minutes supplémentaires.

Astuce :

Vous pouvez ajouter des courgettes à ce pot-au-feu.

Lasagne « trompe l'œil »

Ingédients pour 4 personnes :

- 16 aubergines
- 16 tomates (grosses à chair ferme)
- 24 cl yaourt grec 0%
- 16 courgettes
- 200g feta
- Origan séché
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 200° C. Découpez les aubergines et les courgettes en fines tranches sur toute leur longueur. Aspergez légèrement d'huile d'olive. Faites griller chaque tranche recto verso sur une poêle-gril. Découpez les tomates en rondelles. Incorporez l'origan au yaourt, salez et poivrez.

Dans un plat à gratin, confectionnez votre lasagne en alternant une couche d'aubergine et de courgette, quelques cuillères de yaourt, quelques tranches de tomates et un peu de feta émiettée. Poursuivez ainsi jusqu'à ce que le plat soit rempli. Terminez par yaourt, tomate et feta.

Faites cuire 20 mn au four et servez immédiatement.

Papillote de colin vahiné

Ingédients pour 4 personnes :

- 4 filets de colin
- 2 gousses de vanille
- 1càs bombée de gingembre frais finement râpé
- 2 étoiles de badiane (anis étoilé)
- 20 cl de crème fraîche light liquide
- Le jus d'un citron vert
- Fleur de sel, poivre du moulin

Préparation

Fendez les gousses de vanille en deux dans la longueur, grattez-en les graines. Dans une casserole, déposez graines et gousses avec le gingembre, l'anis étoilé, la crème, du sel et du poivre. Portez à frémissements puis retirez du feu. Couvrez et laissez infuser 30 minutes. Préchauffez le four th. 6 (180 °C). Préparez les papillotes en superposant deux larges feuilles de papier sulfurisé pour chacune, disposez-les sur le plan de travail et posez les filets de colin au centre. Poivrez-les, versez un filet de jus de citron vert, la crème aromatisée, et ajoutez ½ gousses de vanille et ½ étoile de badiane dans chaque papillote. Pliez les papillotes et fermez-les hermétiquement avec de la ficelle de cuisine. Posez-les sur une plaque de cuisson et enfournez pour 9 à 10 minutes de cuisson. Servez à la sortie du four, parsemé de fleur de sel et de poivre .

Spaghettis au chou

Ingédients pour 4 personnes :

- 425g de chou coupé en cubes
- 125g de tofu fumé
- 15 ml d'huile d'olive
- 225g de spaghettis
- 2.5ml de vinaigre de cidre
- 0.5ml de flocons de piment broyés

Préparation

Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F). Tapisser une plaque de cuisson de papier parchemin. Sur la plaque, mélanger le chou avec le tofu coupé en petits morceaux et l'huile. Saler et poivrer. Cuire au four 40 minutes en remuant à la mi-cuisson. Entre-temps, dans une casserole d'eau bouillante salée, cuire les pâtes al dente. Prélever 125 ml (1/2 tasse) d'eau de cuisson. Égoutter les pâtes et les remettre dans la casserole. Ajouter le mélange de chou, le vinaigre et le piment aux pâtes. Saler et poivrer généreusement. Ajouter de l'eau de cuisson, au goût.

Astuce :

Vous pouvez y ajouter des tomates cerises.

Rôti de bœuf roulé aux herbes

Ingédients pour 4 personnes :

- 1 rôti de bœuf de 800g coupé dans l'épaisseur pour être roulé.
- 4 brins de romarin
- 10 brins de thym
- 2 échalotes
- 3 gousses d'ail
- 20 brins d'herbes fraîches au choix
- Sel, Poivre

Préparation

Préparez la garniture. Épluchez, dégermez et hachez l'ail et les échalotes. Rincez, séchez et ciselez les herbes. Mélangez-les avec l'ail et les échalotes hachées. Salez et poivrez le rôti de boeuf et garnissez-le d'herbes, roulez-le et fictez-le en insérant thym et romarin sous la ficelle. Salez et poivrez généreusement. Préparez le barbecue. Lorsqu'il est bien chaud, déposez le rôti de boeuf et faites-le griller 2 minutes sur tous les côtés. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 15 minutes en tournant régulièrement le rôti. Laissez reposer le rôti 10 minutes sous une feuille de papier d'aluminium avant de le couper en tranches.

Parfaits aux agrumes

Ingédients pour 4 personnes :

- 4 pamplemousses
- 4 oranges demi-sanguines
- 4 oranges à jus

Préparation

Dégager, à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, les suprêmes de 4 pamplemousses roses tout en veillant à bien récupérer leur jus. Faire de même avec 4 oranges demi-sanguines et 4 oranges à jus. Mélanger les jus obtenus dans un bol mais réserver les suprêmes dans des saladiers différents, et placer le tout 1 heure au frais. Répartir soigneusement, par couches successives, les suprêmes d'agrumes dans 4 verres (ou coupelles) et les arroser des jus réservés juste avant de servir.