

# ***Recettes du mois de Janvier***

## **Salade de riz au surimi**

### **Pour 6 personnes :**

- 350 g de riz long
- 12 bâtonnets de surimi
- 1 poivron rouge
- 1 concombre
- 10 brins de ciboulette
- 12 noix de Saint-Jacques
- 2 c. à soupe de vinaigre de vin
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- jus d'un citron frais
- sel, poivre

Nettoyez les noix de St Jacques. Émincez-les dans l'épaisseur. Mettez-les dans un plat, salez et poivrez. Arrosez de jus de citron et mettez au frais couvert d'un film alimentaire. Faites cuire le riz comme indiqué sur le paquet. Égouttez-le et laissez refroidir. Coupez le poivron en 2, épépinez-le et coupez-le en petits dés. Lavez le concombre et coupez-le en rondelles. Taillez les bâtonnets de surimi en cubes. Lavez et ciselez la ciboulette. Sortez les Noix de St Jacques. Dans un saladier, mélangez tous les ingrédients de la salade. Préparez une vinaigrette avec l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Versez-la sur la salade et mélangez bien. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

## **Purée de carottes aux aubergines**

### **Pour 4 personnes :**

- 400 g d'aubergines
- 300 g de carottes
- 1 portion de fromage fondu (type kiri)

Pelez, lavez et coupez les aubergines et les carottes en rondelles.

Faites-les cuire dans un grand volume d'eau bouillante salée pendant 20 min.

Une fois les légumes cuits, mettez-les dans le bol d'un mixer. Ajoutez la portion de fromage et mixez finement jusqu'à l'obtention d'une purée homogène. À accompagner d'un filet de poisson grillé ou de blancs de poulet.

## **Soupe coco, poulet et citron**

### **Pour 4 personnes :**

- 125 cl de bouillon de poulet
- 1 gros blanc de poulet
- 200 g de champignons émincés
- 1 tige de citronnelle des Indes ou 3 c. à soupe de pâte de citronnelle des Indes
- 1/2-1 piment haché
- 1 cube de 1,5cm de gingembre frais râpé
- 30 cl de lait de noix de coco
- 2 c. à café de jus de citron vert
- oignon verts, feuilles de basilic pour la déco

Préparez la citronnelle en l'éminçant et l'écrasant avec un pilon pour en faire sortir les saveurs.

Dans une marmite, portez à ébullition le bouillon de poulet.

Ajoutez les morceaux de poulet, les champignons, la citronnelle et le piment.

Laissez bouillir 5 à 8 min.

Baissez le feu, ajoutez le gingembre, et le lait de coco.

Chauffez, puis baissez le feu au minimum pour enfin verser le jus de citron.

Goûtez. Il doit y avoir un équilibre entre les épices, le salé et le sucré et l'aigreur.

Si il manque de salé, ajoutez du sel. Si c'est trop aigre, ajoutez du sucre roux. Si c'est trop épicé ou si vous voulez la soupe plus crémeuse, ajoutez du lait de coco. Si ce n'est pas assez épicé, ajoutez du piment.

Servez la soupe et décidez les bols avec des oignons vert émincés et des feuilles de basilic.

## **Ananas farcis**

### **Pour 4 personnes :**

- Un ananas
- Des escalopes de poulet
- curry
- Des graines de sésame
- huile d'olive
- 1 citron
- 1 botte de coriandre fraîche

Coupez l'ananas. Videz et réservez la chair. Coupez les escalopes en petits dés et faites-les mariner dans de l'huile, du jus de citron et de la coriandre. Faites cuire les morceaux de poulet. Laissez dorer en mélangeant bien et saupoudrez de graines de sésame. Ajoutez l'ananas ainsi que son jus dans la poêle et laissez mijoter pendant quelques minutes pour réchauffer. Remplissez l'ananas vidé de ce mélange.

## **Légumes sautes a la chinoise :**

### **Pour 4 personnes :**

- 2 brins de ciboulette hachée,
- 2 carottes en lanières,
- 2 branches de céleri émincées,
- 1 poivron rouge en lanières,
- 1 càc de gingembre haché,
- quelques bouquets de chou-fleur,
- 50 gr de champignons émincés,
- 125 gr de mange-tout,
- 125 gr de haricots verts,
- 50 gr de germes de soja,
- 2 piments verts hachés,
- 2 gousses d'ail,
- 2 càs de vin blanc,
- 2 càs de sauce soja,
- sel, poivre,
- 1 càc d'huile de sésame.

Faites revenir ciboulette, carottes, céleri, poivron, et gingembre 5 min dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les autres légumes et l'ail et faites revenir 2 min. Ajoutez le vin blanc, la sauce soja et assaisonnez. Laissez 3 minutes en remuant. Arrosez d'huile de sésame et servez sans attendre.

## **Brochettes de lotte :**

### **Pour 4 personnes :**

- 500 gr de lotte détaillée en cubes,
- Sel, poivre,
- 1 poivron vert coupé en dés,
- 1 bte d'ananas light coupés en morceaux,
- 1 càs d'huile d'olive,
- 250 gr de germes de soja,
- 1 càs de sauce soja,
- 2 ciboules hachées.

Pour la marinade,

- huile d'olive,
- 1 petit oignon haché,
- 2 gousses d'ail écrasées,
- 1 càc de moutarde,
- 2 càc de vinaigre de cidre.

Mettez le poisson dans un plat creux, versez dessus tous les ingrédients de la marinade, mélangez, salez, poivrez et laissez reposer 1 heure.

Plongez le poivron 1 min dans l'eau bouillante. Egouttez l'ananas et mettez de côté le jus.

Répartissez le poisson, le poivron et l'ananas sur les brochettes. Faites les cuire 5 min sous le grill en les arrosant avec la marinade.

Pendant ce temps, faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez et tournez 2 min les germes de soja. Versez la sauce soja et le jus d'ananas, salez, poivrez et laissez cuire 2 min.

Servez sur des assiettes chaudes, parsemez de ciboulette et posez les brochettes par-dessus.