

Recettes du mois de Février

Papillotes de filets de merlan aux courgettes

Pour 4 personnes :

- 600 g de filet de merlan
- 2 courgettes
- 4 rondelles de citron
- Le zeste de deux citrons
- Huile d'olive,
- sel
- Piment d'Espelette
- 4 petites papillotes en silicone

Lavez les courgettes, retirez leurs extrémités puis coupez-les en tranches très fines, de préférence à l'aide d'une mandoline.

Répartissez les tranches de courgettes dans des papillotes en silicone, salez légèrement. Ajoutez les filets de merlan.

Parsemez de zestes de citron, salez puis ajoutez deux demi rondelles de citron par papillote.

Arrosez chaque papillote d'un très léger filet d'huile d'olive.

Fermez les papillotes puis mettez-les au four à micro-ondes, une par une.

Faites cuire pendant 2 minutes, puissance 750 W. Servez avec le piment d'Espelette.

Perdreau grillé et haricots verts

Pour 4 personnes :

- 350 g de filet de perdreau.
- 150 g d'haricots verts
- sel
- poivre

Marinade

- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 citron jaune pressé
- 1 pincée de piment en poudre
- sel et poivre
- ail en poudre ou petits morceaux d'ail frais

Lavez et coupez les haricots verts. Faites-les cuire à la vapeur pendant 15 minutes.

Pendant ce temps, marinez les morceaux de perdreau. Passez-les sur le grill.

Après 10 minutes de cuisson, disposez-les dans un plat accompagné des haricots verts.

Marinade :

Bien mélanger les ingrédients.

Couper la viande en morceaux et la faire mariner 1 nuit ou plus (plus la marinade est longue et plus la viande sera acidulée).

Faire cuire la viande égouttée dans une poêle très chaude et déglacer avec le restant de marinade.

Lentilles

Pour 5 personnes

- 500 g de lentilles vertes
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 bouquet garni
- 1L d'eau
- gros sel, poivre du moulin, épices
- 1 feuille de laurier
- huile d'olive

Faites revenir dans une casserole l'oignon coupé en morceaux.

Coupez la carotte en petits cubes et faites-là revenir quelques minutes avec l'oignon.

Ajoutez un litre d'eau, ajoutez les lentilles.

Laissez cuire à feu très doux. Remettez un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Ajoutez du gros sel, du poivre et des épices selon vos goûts. Vous pouvez également y ajouter une feuille de laurier.

Laisser cuire à feu doux.

Soupe réconfortante du mois de février

- 2 litres de bouillon de poulet
- 3 carottes de taille moyenne
- 4 branches de céleri
- 1 oignon
- 1 boîte de tomates en dés
- -Huile d'olive
- Épices aux choix
- Sel
- Poivre

Chauffez l'huile à feu moyen, dans une grande casserole

Pendant ce temps, coupez l'oignon assez fin

Coupez le céleri en morceau de taille moyenne

Vous faites la même chose avec les carottes que l'on épluche et que l'on coupe en deux. Faire des morceaux de grosseur semblable à ceux du céleri

Placez les légumes dans la casserole chaude et faire chauffer environ 5 minutes dans le but de faire sortir la saveur de ceux-ci, on ne veut pas les brûler.

Ajoutez les épices, le sel et le poivre au même moment.

Ensuite, ajoutez le bouillon de poulet

Faire bouillir à feu élevé durant 20 à 25 minutes.

Ajoutez ensuite les tomates en dés et laissez encore 5 minutes à bouillir.

Goûtez pour savoir si l'assaisonnement est correct, sinon ajustez.

Chapon et ses petits légumes

Pour 4 personnes :

- 500 g de chapon
- 5 poivrons
- 250 g de champignons de paris
- jus de citron
- 10 cl de vin blanc
- persil
- oignons, ail
- sel, poivre
-

Faites cuire les champignons 6 minutes à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.

Hachez 2 oignons blancs et coupez en deux les 2 autres. Faites dorer les morceaux de chapon passés au préalable dans de la farine, avec l'huile dans une sauteuse.

Ajoutez le hachis d'oignons, les oignons coupés en deux, l'ail haché et un peu d'eau. Faites revenir le tout 4 minutes, puis versez le vin blanc et faites cuire jusqu'à évaporation.

Salez et poivrez. Vers la fin, ajoutez les poivrons, le jus du citron et le persil ciselé.

Laissez chauffer 3 minutes avant de servir bien chaud.