

## RECETTES DU MOIS DE FEVRIER

### Soupe de légumes au tofu fumé

#### Ingrédients pour 4 personnes:

- 200g de tofu fumé
- 2 carottes
- 2 poireaux
- 2 morceaux de céleri
- 2 navets
- 1/2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Poivre, sel

#### Préparation

Pelez les légumes, rincez-les et épongez-les. Coupez les poireaux en rondelles de 1 cm, partie vert tendre comprise, en réservant un peu de vert tendre à part. Coupez les autres légumes en fines lamelles. Mettez poireaux, carottes, navets et céleris dans une casserole et couvrez à peine d'eau. Salez légèrement et portez à ébullition. Laissez cuire 20 mn, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Coupez le tofu en petits cubes. Coupez le vert de poireau réservé en fines rondelles. Répartissez la soupe dans quatre bols et ajoutez tofu et poireau cru. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, poivrez et servez aussitôt.

### Gratin de carottes, poireaux et panais

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 càs beurre
- 2 blancs de poireaux
- 4 carottes
- 20 cl bouillon de légumes
- 2 oeufs
- 15 cl crème fraîche **light**
- 1 càs graine de moutarde
- 100 g cheddar (râpé) **facultatif**
- sel et poivre

#### Préparation

Préchauffez le four à 160 C°. Beurrez un grand plat à gratin rectangulaire. Nettoyez les blancs de poireaux et coupez-les en 2 dans la longueur. Epluchez les carottes et les panais et coupez-les en 2 ou en 4 dans la longueur suivant l'épaisseur. Coupez toutes les extrémités des légumes, de façon à pouvoir les disposer, côte à côte, dans le plat. Mouillez avec le bouillon, salez et poivrez. Faites cuire 15 mn au four. Montez la température du four à 200C°. Dans un bol, battez les œufs avec la crème fraîche, les graines de moutarde, un peu de sel et du poivre. Nappez-en les légumes, saupoudrez de cheddar râpé et prolongez la cuisson, au four, de 15 ou 20 mn. Servez très chaud.

## **Wok de légumes d'hiver et lapin**

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

- 400g choux de Bruxelles
- 150g champignons de Paris
- 600g filet de lapin
- 4 càs huile d'olive
- 4 branches thym
- 200 g chou kale (chou fermier)
- 4 càs sauce soja
- Sel,poivre

### **Préparation**

Nettoyez les choux de Bruxelles et les champignons. Coupez-les en deux. Dans une poêle, faites cuire le filet de lapin dans la moitié de l'huile. Salez et poivrez. Couvrez la poêle et laissez cuire, 15 mn, à feu doux.

Faites chauffer un wok et faites-y sauter d'abord les choux de Bruxelles, effeuillez 2 branches de thym et saupoudrez sur les choux de Bruxelles, ajoutez les champignons après 5 mn et, encore après 5 mn, le kale rincé. Déglacez à la sauce soja. Faites cuire brièvement, salez et poivrez. Servez les légumes d'hiver avec le lapin.

## **Curry de poisson au chou-fleur, écume de coco**

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

- 1 chou-fleur
- 600g filet de poisson
- 1 piment vert (frais)
- 1 piment rouge (frais)
- 15cl fumet de poisson
- 15cl lait de coco
- 1 gousse ai
- 1 càc curry doux
- curcuma (pour la déco)
- sel,poivre noir

### **Préparation**

Nettoyez le chou-fleur pour ne garder que de petits bouquets. Taillez les morceaux de poisson en gros tronçons. Nettoyez les piments: éliminez le pédoncule, les filaments et toutes les petites graines blanches puis hachez-les très finement. Dans une large cocotte, versez le fumet, le lait de coco avec l'ail pressé, la moitié des piments, le curry, sel, poivre. Plongez-y les morceaux de chou-fleur et portez doucement à la limite de l'ébullition. Laissez frémir, 2 mn puis ajoutez-y les morceaux de poisson. Poursuivez la cuisson, 5 à 8 mn, en maintenant un léger frémissement et en les retournant délicatement à mi-cuisson: poisson et chou-fleur doivent rester fermes. Prélevez-les avec une écumoire et répartissez-les dans des bols préalablement chauffés. Au blender ou avec un mixer puissance maximum, fouettez, 2 à 3 mn, le jus de cuisson en veillant à faire rentrer un maximum d'air. Répartissez cette écume bien mousseuse dans les bols. Garnissez du reste des piments et d'un nuage curcuma. Servez sans attendre.

## **Fondue de poissons**

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

- 100g Thon
- 100g Saumon
- 100g Cabillaud
- 8 Gambas décortiquées crues
- 1 Poireau
- 1 Oignon
- 1 Carotte
- 4 Brins de ciboulette
- 10cl Vin blanc
- 1 sachet Court-bouillon

### **Préparation**

Epluchez les carottes et l'oignon puis coupez-les en fines lamelles. Lavez et émincez le poireau. Coupez la ciboulette grossièrement. Dans une cocotte, faites frémir le vin blanc puis ajoutez le sachet de court-bouillon et 1,5 L d'eau bouillante. Ajoutez les légumes puis laissez frémir pendant 10 min. Salez, poivrez. Coupez le poisson en cubes et maintenez-les avec les gambas par des piques en bois. Plongez-les dans la cocotte frémissante pendant 3 à 4 min et dégustez au fur et à mesure.

**Astuces et conseils pour Fondue de poissons** Vous pouvez ajouter des coquilles Saint-Jacques, merlu, etc...

---

## **Papillote de choux aux crevettes**

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

- 12 crevettes roses décortiquées
- 12 feuilles de chou vert
- 2 pommes (type golden)
- 1 citron jaune non traité
- 24 brins de ciboulette
- 1 pot de yaourt nature light
- 100g de riz basmati
- 1 pincée de curry
- Sel et poivre

### **Préparation**

Plongez le riz dans de l'eau bouillante salée et cuisez-le selon le temps de cuisson indiqué sur l'emballage. Déposez-le dans une passoire et passez-le sous l'eau froide. Égouttez. Lavez le citron et prélevez le zeste. Faites-le blanchir pendant 2 minutes dans de l'eau bouillante. Placez-le sur du papier absorbant afin qu'il s'égoutte et réservez. Pressez le jus. Rincez les feuilles de chou et laissez-les

blanchir 2 minutes dans de l'eau salée en ébullition. Retirez-les délicatement avec une écumoire et rafraîchissez-les dans un bain d'eau glacée. Ôtez la grosse côte des feuilles de chou.

Épluchez et coupez les pommes en deux. Enlevez le cœur et les pépins puis râpez la chair avec une grosse grille au-dessus d'un saladier. Arrosez avec la moitié du jus de citron. Ajoutez le riz, le yaourt, le curry ainsi que quelques zestes de citron et la ciboulette ciselée. Salez et poivrez. Mélangez intimement. Étalez les feuilles de chou bien à plat sur un plan de travail. Disposez la farce au riz au centre de chacune d'elles. Répartissez les crevettes. Refermez les feuilles de chou tout autour de la farce. Enveloppez chaque chou dans du papier sulfurisé, de façon bien hermétique. Maintenez avec du fil de cuisine. Placez-les bien serrés dans le panier d'un cuit-vapeur. Laissez cuire 10 minutes. Servez aussitôt.

### **Salade de fruits d'hiver rapide**

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

- 2 pommes
  - 3 kiwis
  - 2 citrons
  - 3 oranges
  - raisins
  - le jus d'1 citron vert
  - 1 c. à soupe de miel liquide
- 

#### **Préparation**

Pour commencer cette recette de salade de fruits d'hiver facile, pelez les kiwis et coupez-les en dés. Des kiwis fermes sont préférables à des kiwis trop mûrs qui risquent de s'écraser au moment de les peler. Faites de même avec les pommes en ôtant les pépins et la partie centrale. Épluchez ensuite les oranges et les citrons et détaillez-les en quartiers. Retirez les grains de raisin de leurs grappes et lavez-les. Versez tous les fruits dans un grand saladier et mélangez-les. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron vert et le miel liquide. Versez ensuite cette préparation sur les fruits. Mélangez bien tous les ingrédients et servez immédiatement dans des coupelles à dessert ou réservez au réfrigérateur pour servir frais plus tard. Cette salade de fruits peut-être conservée un jour ou deux au maximum.

---