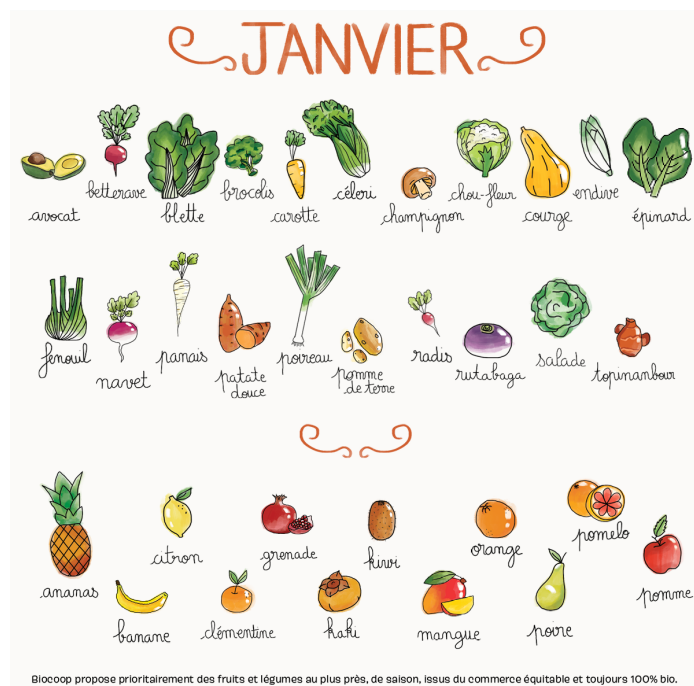


RECETTES DE JANVIER



POULET AU



KAKIS PERSIMON

Ingrédients pour 4 pers:

- 1 càc de 5 épices
- Une vingtaine d'olives vertes
- 2 càs de miel
- 1 càs d'huile d'olive
- 250 ml de fond de blanc de volaille
- 4 cuisses de poulet
- Quelques feuilles de coriandre fraîches
- 2 citrons confits
- 30 g de beurre
- 1 càs d'oignon haché
- 4 kakis Persimon

Source: [750g.com](https://www.750g.com)

Etapes:

- Faites revenir les morceaux de poulet à l'huile d'olive après les avoir saler et poivrer. Ajouter l'oignon émincé et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Ajouter le fond de volaille, les 5 épices, 1 càs de miel et laisser mijoter doucement pendant une trentaine de minute. 10 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les olives vertes et les citrons confits coupés en quartier
- Pendant ce temps, après les avoir lavés et essuyés, découper les kakis en quartiers et faites les revenir doucement dans une poêle avec le beurre fondu et le miel.
- Disposer les morceaux de poulet dans un plat accompagnés des kakis cuits. Faites légèrement réduire le jus de cuisson du poulet et verser sur le poulet et les kakis. Décorer avec des feuilles de coriandre fraîches.

SALADE DE CHOU



KALÉ - QUINOA

Ingrédients pour 4 pers:

- Environ 200g de quinoa
- 3 feuilles de chou Kale
- 2 carottes
- Le jus d'un citron, et la moitié de son zeste
- Un trait d'huile d'olive
- 1 échalote hachée
- Un bouquet de menthe (ou d'autres herbes fraîches)
- Sel et poivre

Source: *Fleanette's Kitchen*

Etapes:

1. Rincez soigneusement le quinoa, il ne doit plus mousser.
 2. Cuisez-le dans 1.5 volumes d'eau salée que vous porterez à ébullition avec le quinoa déjà dedans, à couvert pendant 15 minutes (jusqu'à absorption du liquide).
 3. Pendant la cuisson, rincez les feuilles de Kale, retirez la tige principale et coupez-les en lanières.
 4. Râpez les carottes ou coupez les en fines juliennes.
 5. Dans un saladier, mélangez le quinoa qui aura refroidi avec le Kale, les carottes, le citron, l'échalote, la menthe hachée, l'huile.
 6. Ajustez l'assaisonnement avec sel et poivre.
 7. Mettez au frais avant de servir.
- Agrémentez selon votre goût avec des noix, des fruits secs, d'autres légumes... Vous aurez une salade fraîche et complète à servir en toute occasion, ou à mettre dans votre lunch box.

VELOUTÉ DE CÉLERI BRANCHE



CURRY ET BRUNOISE DE POMME

Ingrédients pour 4 pers:

- 1 petit pied de céleri branche (600 g)
- 1 oignon
- 1 pomme Granny Smith
- ½ citron
- 10 cl de crème liquide
- 20 g de beurre
- 1 c à c de curry
- 1 grosse pincée de gros sel
- 1,5 L d'eau

Source: lesfruitsetlegumesfrais.com

Etapes:

- Séparer les tiges de céleri du pied. Les laver. Oter à l'économe les fibres extérieures les plus dures. Réserver quelques feuilles pour la décoration. Ciseler les tiges et les feuilles.
- Eplucher et hacher l'oignon.
- Dans un fait-tout, faire chauffer le beurre puis y faire dorer l'oignon. Verser ensuite le céleri ciselé. Saupoudrer de curry et bien mélanger. Verser l'eau puis le sel. Faire cuire à feu moyen environ 20 min.
- Pendant ce temps, peler la pomme et la tailler en très petits dés (ou en bâtonnets). Les citronner pour éviter qu'ils ne s'oxydent.
- Mixer le velouté. Crémier (verser la crème et mélanger).
- Servir le velouté décoré de feuilles de céleri, d'une pointe de curry et de dés de pomme.

GRATIN DE PANAIS ET PATATE



DOUCE À LA TRUITE FUMÉE

Ingrédients pour 4 pers:

- 400 g de panais
- 400 g de patate douce
- 2 gousses d'ail
- 100 g de truite fumée
- 1 œuf
- 25 cl de lait demi écrémé
- 2 c à s de crème fraîche
- 1 c à s d'huile d'olive
- 80 g de gruyère râpé

Source: lesfruitsetlegumesfrais.com

Etapes:

- Préchauffer le four à 200°C.
- Eplucher les panais et les patates douces. Les laver et les couper en fines rondelles (plus elles seront fines, moins la cuisson sera longue).
- Eplucher l'ail et l'émincer en fines lamelles.
- Graisser un plat à gratin à l'huile d'olive et répartir l'ail sur le fond du plat.
- Placer une première couche de rondelles de patate douce puis une autre de rondelles de panais, intercaler les tranches de truite fumée et placer une seconde couche de panais puis une autre de patate douce.
- Dans un saladier, casser l'œuf. Ajouter le lait et la crème et bien mélanger (inutile de saler la préparation car la truite fumée et le gruyère vont s'en charger). Verser cet appareil sur les légumes et parsemer de gruyère râpé. Couvrir d'un papier sulfurisé pour éviter que le gruyère ne brunisse trop vite. Enlever le papier sulfurisé 10 min avant la fin de la cuisson pour qu'il dore bien.
- Enfourner à 200°C pendant 45 min. Servir à la sortie du four accompagné d'une salade bien croquante (salade iceberg, batavia, chou chinois, etc.) assaisonnée d'une vinaigrette à l'huile de sésame (ou autre selon le goût).

SALADE DE PAMPLEMOUSSE



À LA GRENADÉ

Ingrédients pour 4 pers:

- 4 pamplemousses rouges ou jaunes
- 1 grenade
- 5 càs de miel d'acacia
- 1 càc d'eau de rose

Source : Cuisine légère

Etapes:

- Pelez les pamplemousses à vif puis prélevez les suprêmes.
- Coupez la grenade et détachez les graines de la coque.
- Faites chauffer le miel avec 4 càs d'eau. Laissez refroidir. Ajoutez l'eau de rose. Dans un saladier, mélangez les fruits avec la sauce au miel. Réservez une heure au frais.
- Au moment de servir, présentez les suprêmes de pamplemousse en rosace dans une assiette. Répartissez les graines de grenade et nappez de sauce au miel.

ROULEAU DE VOLAILLE



FARCIE AU CHAMPIGNONS

Ingrédients pour 4 pers:

- 6 blancs de poulet fermier, sans la peau
- 200g de champignons de Paris
- 1 càc d'huile d'arachide
- 1 gousse d'ail haché
- Le jus de 1/2 citron
- 40 g de chèvre frais maigre ou de Ricotta au lait écrémé
- 1 branche d'estragon frais
- 50 cl de bouillon de volaille dégraissé
- sel, poivre du moulin

Source : *Diabète 25 plats plaisir*, de Sophie Brissaud

Etapes:

- Nettoyez les champignons en nettoyant leur pied. Lavez-les et séchez-les dans du papier absorbant. Faites-les revenir 5 min dans l'huile avec l'ail haché et le jus de citron en laissant complètement évaporer l'eau de cuisson. Salez et poivrez. Ajoutez le chèvre frais et mélangez bien. Ajoutez ensuite les feuilles d'estragon haché.
- Incisez chaque blanc de poulet dans l'épaisseur sans le traverser entièrement afin de pouvoir l'ouvrir en portefeuille. Ouvrez-le en 2 et aplatissez-le en une escalope d'épaisseur aussi régulière que possible. Tartinez-le d'une couche régulière de farce aux champignons sans en étaler sur les bords. Roulez chaque escalope sur elle-même dans du film étirable bien serré afin de lui donner la forme d'un boudin régulier. Chassez l'air à l'intérieur et nouez les extrémités du film étirable pour maintenir le tout bien fermé.
- Portez le bouillon à ébullition puis plongez-y les rouleaux de volaille. Couvrez et retirez immédiatement du feu. Laissez reposer 25 min puis égouttez les rouleaux. Retirez le film étirable et servez chaque rouleau coupé en tranches épaisses.

WOK CROQUANT AU



FENOUIL ET JEUNES NAVETS

Ingrédients pour 4 pers:

- 1 fenouil
- 2 jeunes navets
- 1 oignon nouveau
- 1 cuillère à soupe d'huile neutre
- **Pour la sauce :**
- 2 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 2 cuillères à soupe de sauce soja sucrée
- 1 cuillère à soupe d'huile de sésame

Source: lacerisesurlemaillot.fr

Etapes:

- Couper la base du fenouil, le tailler en lamelles.
- Peler les navets, les couper en petits cubes.
- Éplucher l'oignon, le tailler en lamelles.
- Mélanger les ingrédients de la sauce dans un bol.
- Faire chauffer une cuillère à soupe d'huile neutre dans une poêle, y faire revenir les légumes sur feu vif en remuant pendant environ 8 minutes.
- Baisser le feu, verser la sauce, poursuivre la cuisson 2 minutes à feu doux.

SOUPE RUSTIQUE



AUX LÉGUMES D'HIVER

Ingrédients pour 2 pers:

- 1 blanc de poireau
- 1 grosse pomme de terre ou un quart de rutabaga
- 1 panais
- 200g de potiron ou butternut
- 1/2 cube de bouillon de légumes
- muscade
- sel, poivre
- crème végétale

Source: rosenoisettes.com

Etapes:

- Laver les légumes et les couper en morceaux.
- Émincer le poireau.
- Mettre le tout dans une casserole avec le bouillon de légumes.
- Recouvrir d'eau bouillante à 2 cm au dessus des légumes environ.
- Laisser cuire environ 20 min.
- Mixer le plus finement possible.
- Assaisonner et servir avec la crème végétale.