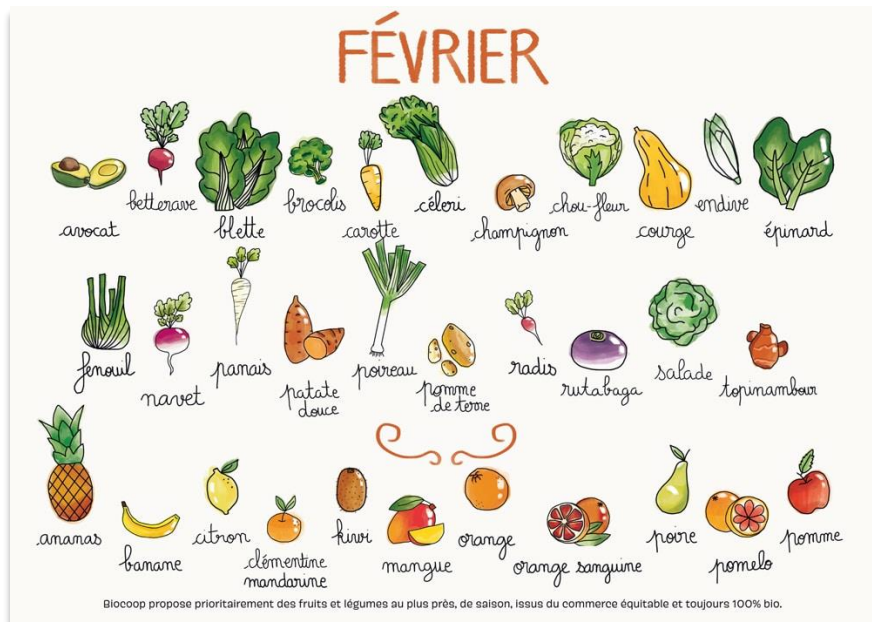


## Recettes De FEVRIER



## TARTE au SARRASIN POIREAUX & TRUITE FUMEE



### Ingrédients pour 4 personnes :

#### Pour la pâte

- 125g de farine de sarrasin
- 125g de farine T55
- 6 cl d'huile d'olive
- 6 cl d'eau
- Thym
- Sel

#### Pour la garniture

- 3 Poireaux
- 4 tr de truite fumée
- 10 cl de crème fraîche
- 2 c à café de moutarde
- Conté râpé.
- Sel, poivre

### Préparation :

- Couper et laver les poireaux en rondelles. Les faire cuire à la vapeur ou en cocotte dans le panier vapeur.
- Mélanger les poireaux cuit à la crème fraîche.
- Préparer la pâte : Mélanger les 2 farines, avec un peu de sel et une pincée de thym. Ajouter l'huile d'olive et l'eau. Mélanger à la main et faire une boule. Fariner si nécessaire.
- Abaisser la pâte et fonder la dans un moule à tarte. La piquer avec une fourchette.
- Étaler la moutarde sur le fond de tarte uniformément.
- Répartir les tranches de truite fumée coupée en lamelle et recouvrir de la fondue de poireaux à la crème.
- Parsemer de conté râpé.
- Faire cuire 30 min à 220 °C

*Se déguste avec une salade.*

## GARBURE



### Ingrédients pour 6 personnes :

- 500g de haricots blancs secs
- 500g de jambon de pays ou de petit salé
- 4 carottes
- 3 navets
- 2 poireaux
- 500g de pommes de terre
- 100g de chou
- 1 oignon
- 2 clous de girofle
- 300g de potiron
- 400g de fèves
- 1 piment sec
- 1 tête d'ail
- 1 branche de basilic
- 5 ou 6 feuilles de menthe
- Sel

### Préparation :

- Faire tremper les haricots secs une dizaine d'heures. Si vous utilisez du jambon sec, faites-le tremper 4 ou 5 heures dans l'eau froide.
- Mettez le jambon ou le petit salé dans une casserole d'eau froide. Portez à ébullition. Egouttez
- Nettoyez les carottes, les poireaux et le chou. Epluchez les navets, les pommes de terre et le potiron. Coupez tous ces légumes en petits morceaux. Piquez l'oignon de clous de girofle.
- Placez la viande dans une grande marmite avec 2.5l d'eau froide. Portez à ébullition. Ajoutez les fèves, les navets, les carottes, l'oignon, les poireaux, les haricots bien égouttés et le chou. Couvrez et laissez cuire à petits bouillons pendant 2h. Salez à mi-cuisson.
- Au bout de 2 heures, ajoutez la tête d'ail entière non épluchée, le piment, le potiron, les pommes de terre et les herbes. Poursuivez la cuisson 1h. Pour servir, retirez l'ail, l'oignon, le piment et émiettez la viande dans cette soupe qui doit être épaisse.



## POMELOS RÔTIS au THYM et HUILE D'OLIVE

### Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pomelos
- 2 branches de thym
- 2 c à s de miel
- 1 c à s d'huile d'olive

### Préparation :

- Couper les pomelos en deux parties égales dans le sens de la circonférence. Les placer sur la plaque du four tapissée d'un papier sulfurisé. Les parsemer de thym (en pinçant les branches de thym entre le pouce et l'index en tirant les feuilles vers la surface du fruit).
- Sucrez chaque demi-pomelo d'1/2 cuillerée de miel et agrémenter de quelques gouttes d'huile d'olive.
- Passer sous le gril du four environ 8 min (en surveillant pour que les fruits ne brûlent pas).
- Sortir les pomelos du four et laissez tiédir avant de servir.

Source : Les fruits et légumes frais

# TARTIFLETTE D'ENDIVES



## Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 kg d'endives
- 200 g de lardons fumés
- 2 oignons
- 10 cl de crème semi-épaisse légère
- 1/2 reblochon
- 1 c. à café de sucre
- 2 c. à soupe de vinaigre de cidre
- sel, poivre
- Huile neutre

## Préparation :

- Lavez les endives. Coupez-en quatre en deux dans la longueur et émincez les autres. Epluchez les oignons, émincez-les.
- Faites chauffer 1 c. à soupe d'huile dans une poêle. Déposez-y les moitiés d'endives, côté bombé vers le haut. Faites-les revenir 5 minutes sur feu moyen, ajoutez le sucre, 1 cuillère de vinaigre, salez et retournez les endives, laissez cuire encore 10 minutes. Réservez sur une assiette.
- Dans la même poêle, remettez un filet d'huile et ajoutez les oignons et endives émincés ainsi que les lardons et le reste du vinaigre. Laissez cuire environ 10 minutes, jusqu'à ce que le liquide rendu par les légumes soit évaporé. Poivrez et ajoutez la crème. Versez le mélange dans un plat à four.
- Préchauffez le four à 180°C.
- Coupez le reblochon en lamelles et alternez les demi-endives dans le plat. Enfourniez pour 20 minutes de cuisson.

Source : *Les fruits et légumes frais*

C'est la CHANDELEUR !



## GÂTEAU DE GALETTES

### Ingrédients pour 6 personnes :

#### Pour la pâte à galette :

- 1 Petit œuf
- 25 cl de lait
- 280g de farine
- 2 c à soupe d'huile
- 3 pincées de sel

#### Pour la garniture :

- 4 tr de jambon
- 2 avocats
- 70g de roquette
- 4 champignons de paris
- 3 branches de persils
- 150g de fromage frais type saint Morêt
- 60g de fromage ail et fines et herbes
- 1 boîte de thon de 280g
- Sel et poivre

### Préparation :

- Préparez les galettes, mélanger tous les ingrédients. Faites cuire les crêpes dans une crêpière légèrement huilée.
- Emincez les champignons et faites-les cuire à la poêle quelques minutes. Epluchez les avocats et coupez-les en lamelles. Egouttez le thon et mélangez-les au fromage nature et au persil haché. Salez, poivrez
- Tartinez une première galette du mélange au thon. Rajoutez les lamelles d'avocat.
- Superposez une deuxième galette, tartinez de fromage ail et fines herbes, ajoutez 1 tranche de jambon et de la roquette.
- Ajoutez une troisième galette, tartinez de thon et ajoutez des champignons.
- Continuez à monter les différentes couches : Thon avocat / jambon roquette / thon champignons ; jusqu'à épuisement des ingrédients.
- Placez au frais jusqu'au moment de servir.

Source : Gourmand.viepratique

## CRÊPES CHOCOLAT à la FARINE de CHÂTAIGNES



### Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 œufs
- 1 litre de lait
- 30g de beurre
- 150g de farines de châtaignes
- 150 de farine de blé T55
- 35g de cacao amer
- Sucre glace.

### Préparation :

- Mélangez les farines, le cacao et les œufs. Versez le lait en fouettant. Ajoutez le beurre fondu et laissez la pâte reposer une heure.
- Chauffez une poêle légèrement beurrée au pinceau, puis cuisez les crêpes une minute de chaque côté.
- Laissez tiédir les crêpes puis pliez-les en deux et roulez-les.
- Saupoudrez de sucre glace.

Source : Gourmand.viepratique

# CRÊPES SUZETTE



## Ingrédients pour 24 crêpes :

### Pour la pâte

- 3 œufs
- 50cl de lait
- 250g de farine
- 2 cuillères à soupe de beurre fondu
- Le zeste haché d'un citron
- Sel
- Beurre pour la cuisson

### Pour la sauce

- 2 clémentines bio
- 4 cuillères à soupe de liqueur d'orange (Grand Marnier ou Cointreau)
- 100g de beurre mou
- 2 cuillères à soupe de sucre glace.

Source :

## Préparation :

- Préparez les crêpes : Dans une jatte, délayez la farine avec le lait, incorporez les œufs battus, le zeste haché, 1 pincée de sel et le beurre fondu. Laissez reposer 1h au moins. Faites cuire les crêpes une à une à la poêle beurrée.
- Brossez les clémentines sous l'eau et essuyez-les. A l'aide d'une râpe, prélevez finement leur zeste, sous la peau blanche amère. Pressez ensuite les fruits, filtrez le jus. Mettez le beurre mou dans une jatte avec le sucre. Ajoutez la moitié de la liqueur, les zestes et le jus de clémentines. Travaillez longuement la préparation à la fourchette pour qu'elle soit homogène.
- Tartinez les crêpes de beurre de clémentines et pliez-les en quatre. Faites-les chauffer rapidement dans la poêle, arrosez du reste de liqueur chaud et faites flamber. Dégustez aussitôt.



# ANANAS RÔTI

## Ingrédients pour 4 personnes :

### Pour l'ananas :

- 2 Ananas victoria ou 1 Ananas
- 20g de beurre
- 1 c à soupe de sucre de canne
- 1 c à soupe de miel
- Poudre de vanille
- 2 étoiles de Badiane

*Peut se servir en accompagnement d'une crêpe sucrée nature et d'une boule de glace vanille, coco ou sorbet ananas !*

## Préparation :

- Éplucher l'ananas. Retirer bien les yeux. Le couper en cube.
- Faire fondre la noix de beurre doucement, y ajouter le sucre, miel, vanille et les deux étoiles de badiane. Ajouter les cubes d'ananas. Couvrir et laisser confire à feu doux jusqu'à ce que l'ananas ait pris une belle couleur caramel.
- Servir l'ananas rôti accompagné d'une tuile aux amandes