

Recettes de saison : Février

Fruits : citron, kiwi, orange, noix, poire, pomme

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, fenouil, navet, poireau, rutabaga, salsifis, champignons, salades (frisée, laitue, mâche).

Tagliatelles au thon (2 personnes)

- 100 g tagliatelles
- 1 boîte de thon au naturel (100 g)
- 2 belles tomates
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques feuilles de basilic
- Quelques olives vertes dénoyautées



Couper les tomates en dés, les faire cuire avec l'ail et l'huile d'olive pendant 15 min à feu doux. Ajouter le thon émietté, le basilic, les olives. Faire cuire les tagliatelles à l'eau bouillante salée pendant 5 min environ, les égoutter. Les verser dans un plat de service, napper avec la sauce.

Hachis Parmentier carotte et curry (6 personnes)

- 600g de bœuf haché
- 2 oignons
- 6 brins de coriandre
- 1 noisette de beurre pour la poêle

- 12 carottes
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche allégée
- 8 pincées de curry en poudre
- Sel et poivre

Eplucher les carottes et coupez-les en tronçons. Dans une casserole d'eau bouillante salée, faites-les cuire 15 minutes environ. Epluchez les oignons, lavez la coriandre et coupez-le tout finement. Dans une grande poêle, faites chauffer la noisette de beurre. Ajouter les oignons et faites-les revenir 3 minutes. Puis ajouter le bœuf haché et la coriandre. Salez et poivrez. Laissez cuire 6 min environ. Préchauffez le four à 180°C (th. 6). Une fois les carottes cuites, égouttez-les, puis passez-les au moulin à légumes. Ajoutez-y la crème fraîche allégée et le curry. Salez et poivrez. Mélanger bien. Déposez la viande dans le fond d'un plat à gratin. Recouvrez-la de la purée de carottes. Puis striez le dessus de votre hachis avec le dos d'une fourchette. Mettre au four 15 minutes.