

Recettes de saison : Janvier

Fruits : citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, noix, poire, pomme.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, navet, poireau, salsifis, champignons.



Lasagne saumon poireaux (4 personnes)

- 14 plaques de lasagne
- 4 poireaux
- 6 tranches de saumon fumé (environ 220 g)
- Lait ½ écrémé
- Maïzena
- Sel, poivre, thym
- Gruyère râpé

Laver et émincer les poireaux, les mettre dans une cocotte avec du gros sel et les cuire à la vapeur. Pendant ce temps préparer la bouillie blanche : délayer 2 cuillères à soupe de maïzena dans 200 ml de lait. Verser dans une casserole, laisser sur feu doux, et brasser sans s'arrêter, jusqu'à ce que le lait épaississe (compter 5-10 mn). Saler, poivrer. Egoutter les poireaux. Ajouter le saumon coupé en lamelles. Dans un plat à gratin, disposer les plaques de lasagne. Puis le mélanger saumon/poireaux, un peu de bouillie blanche, et ainsi de suite jusqu'à épuisement des stocks. Finir par une couche de pâtes, parsemer de fromage râpé, et enfourner à 180°C pendant 15mn. Bien faire gratiner, et servir avec une petite salade de mâche.

Mousse au citron (2 personnes)

- 200 g de fromage blancs à 20% de matière grasse
- ½ citron
- 1 œuf
- 30 g de sucre en poudre
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche légère
- 3 feuilles de gélatine



Presser le jus de citron et râper son zeste. Faire tremper les feuilles de gélatines pour les ramollir, puis les faire fondre à feux doux dans une casserole avec le jus de citron. Séparer le blanc du jaune d'œuf et monter le blanc en neige bien ferme. Dans un saladier, battre le jaune d'œuf avec le sucre. Ajouter le fromage blanc, la crème fraîche, le zeste de citron râpé, puis la gélatine. Bien mélanger. Enfin, incorporer délicatement les blancs en neige à la préparation. Verser dans de petits ramequins. Mettre au réfrigérateur environ 6h avant de servir.