

Recettes de saison : Février

Fruits : citron, kiwi, orange, 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, panais, poireau, rutabaga, salsifis, salades (frisée, laitue, mâche), champignons.

Pain de thon aux courgettes

(8 personnes)

Préparation : 30 min / Cuisson : 45 min

- 2 courgettes moyennes
- 1 bouquet de persil
- 100g de farine
- ½ sachet de levure
- 3 œufs
- 300g de thon en boîte au naturel
- 50cl de lait ½ écrémé
- 100g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 50g de comté râpé
- Sel, poivre



Préchauffez le four à 180°C (Th 6). Lavez et râpez les courgettes. Lavez et ciselez le persil. Réservez. Mixer ensemble la farine, la levure et les jaunes d'œufs. Ajoutez le thon, le lait, le fromage blanc, le comté et le persil. Mixez de nouveau. Ajoutez les courgettes, salez, poivrez, mélangez. Battez les blancs d'œufs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation à l'aide d'une spatule en bois. Versez dans un moule à cake antiadhésif. Faites cuire au four de 40 à 45 min environ.

➤ **Sauce au fromage blanc et aux herbes :**

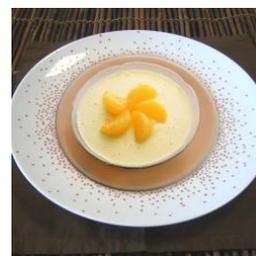
- 1 petite botte de ciboulette
- 250g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- Le jus d'1/2 citron
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- Sel, poivre

Lavez et ciselez la ciboulette. Mettez-la dans un bol. Ajoutez les autres ingrédients de la sauce et mélangez.

Crème de mandarine

(6 personnes)

- 3 œufs
- 3 jaunes d'œufs
- 60g de sucre en poudre (ou 6g d'édulcorant)
- 50cl de jus de mandarine
- 1 cuillère à soupe de liqueur de mandarine
- 2 mandarines



Préchauffez le four à 180°C (Th 6). Battez les œufs, les jaunes d'œufs et le sucre dans un saladier, jusqu'à ce que le mélange devienne clair et mousseux. Incorporez le jus et la liqueur de mandarine. Mettez dans des ramequins et faites cuire au four au bain-marie pendant 40 min. réservez au frais pendant 1h au moins avant de servir. Décorez avec des quartiers de mandarine.