

Recettes de saison : Janvier

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

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

Tagliatelles de légumes

(4 personnes) Préparation : 20 min / Cuisson : 25 min

- 1 morceau de céleri (100g environ)
- 3 champignons de Paris
- 1 carotte
- 1 courgette
- 1 oignon
- ½ botte de persil
- ½ botte de coriandre
- Sel, poivre



Lavez les légumes et les herbes. Epluchez la carotte, le céleri et l'oignon. Otez le bout terreux des champignons. Coupez tous les légumes en fines lanières à l'aide d'un couteau très bien aiguisé (d'une mandoline ou, mieux, d'une trancheuse électrique) et les champignons en lamelles. Réservez. Faites bouillir une grande quantité d'eau salée. Plongez en premier les carottes. Au bout de 2 min, ajoutez le céleri puis, au bout d'encore 2 min, la courgette et les champignons, le temps que l'ébullition reprenne. Egouttez tous les légumes. Salez, poivrez. Parsemez de coriandre et de persil ciselés. Servez chaud.

Champignons farcis

(4 personnes)

Préparation 25 min / Cuisson : 25 min

- 2 poignées d'épinards surgelés en feuilles
- 6 gros champignons à farcir
- 1 citron
- 1 gousse d'ail
- 4 tranches de jambon blanc dégraissé ou de jambon de dinde
- 2 cuillères à soupe de son d'avoine (ou de quinoa, boulghour...)
- Persil
- 4 cuillères à soupe de lait écrémé
- Sel, poivre



Préchauffer le four à 180°C. Nettoyer les champignons en les brossant soigneusement. Séparer la tête du pied et arroser de jus de citron. Hacher l'ail, le jambon, le persil, les épinards et les pieds des champignons. Mélanger avec le son et le lait. Saler, poivrer. Déposer une feuille de papier sulfurisé au fond d'un plat allant au four. Déposer les champignons farcis. Mettre au four 20 à 25 min.