

Recettes de saison : Février

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

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.

Soufflé aux poireaux (6 personnes)

- 500g de poireaux
- 300ml de lait écrémé ou ½ écrémé
- 4 œufs
- 4 cuillères à soupe de Maïzena
- Noix de muscade
- Sel, poivre



Préchauffez votre four à 180°C (Th.6). Lavez et émincez finement les poireaux. Faites chauffer un fond d'eau dans une cocotte, à ébullition, disposez les poireaux dans le panier de la cocotte et couvrez. Au sifflement de la cocotte, baissez à feu doux et laissez cuire 10 min. Dans une casserole, délayez 2 cuillères à soupe de Maïzena dans le lait. Portez le mélange à ébullition, laissez chauffer quelques minutes en mélangeant bien. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Retirez la casserole du feu et ajoutez les 4 jaunes d'œufs un à un, continuez à fouetter et versez le reste de la Maïzena diluée dans un peu d'eau. Saupoudrez de muscade et ajoutez les poireaux émincés. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Répartissez le tout dans 6 petits ramequins et enfournez 50 min.

Tartare de poires et d'oranges (4 personnes)

- 6 poires
- 1 ou 2 oranges
- 1 citron
- 1 gousse de vanille
- 40g de sucre
- 2 pincées d'agar-agar
- 20cl d'eau



Dans une casserole, mélangez l'eau avec le sucre, l'agar-agar et les graines de vanille. Portez le tout à ébullition. Retirez du feu et couvrez en attendant. Epluchez et coupez les poires ainsi que les oranges en petits morceaux. Versez quelques gouttes de citron pour éviter que les poires ne noircissent. Ajoutez les petits dés de poires et d'orange au mélange et faites cuire de nouveau. Portez le tout à ébullition. Laissez le tout mijoter quelques instants puis retirez du feu. Versez dans 4 ramequins et placez-les au réfrigérateur. Servez très frais.