

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, panais, poireau, salsifis.

Endives farcies au poulet

- Entrée -

(4 personnes)

- 2 belles endives
- 100g de blanc de poulet (sans la peau)
- 1 yaourt nature 0 ou 20% MG
- 4 radis
- 1 avocat
- Jus de citron
- 1 cuillère à café de moutarde (rase)
- Ciboulette ciselée



Dans une poêle, faites cuire le blanc de poulet sans matière grasse. Lavez et détaillez les feuilles de chaque endive. Lavez et découpez les radis en fines rondelles. Pelez l'avocat et découpez-le en petits dès. Coupez le blanc de poulet cuit en petits morceaux. Dans un saladier, mélangez le yaourt, la moutarde, la ciboulette et le jus de citron restant. Ajoutez cette sauce au mélange à base de poulet. Sélectionnez 8 belles feuilles d'endives. Déposez sur chacune d'elle un peu de la préparation et servez frais.

Mousse au citron légère

- 200g de faisselle 0 ou 20% MG
- 4 œufs
- 2 citrons
- 40g de sucre



Pressez 2 citrons. Mélangez le jus de citron avec 1 œuf entier, 3 jaunes d'œufs et le sucre. Fouettez au bain-marie jusqu'à ce que le mélange soit mousseux et tienne en pointe à l'extrémité du fouet. Laissez refroidir l'appareil et incorporez la faisselle. Présentez dans de petites verrines et réservez au froid.