

## Recettes de saison : Janvier

**Fruits** : noisette, noix, poire, pomme, citron, kiwi, clémentine, mandarine, orange, pamplemousse, pomélo.

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

### Clafouti aux choux de Bruxelles

(6 personnes)

- 500g de choux de Bruxelles
- 3 échalotes, 2 gousses d'ail
- 2 c. à café de graines de cumin
- 1 c. à café de piment doux en poudre
- 30cl de bouillon de légumes
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre...
- 35cl de crème liquide à 3% MG
- 40cl lait écrémé ou ½ écrémé
- 6 œufs
- 6 c. à café de maïzena
- 15g de beurre



Lavez les choux de bruxelles. Portez une casserole d'eau à ébullition avec le bouillon de légumes. Mettez-y les choux à cuire pendant 5 min. égouttez-les et gardez de côté. Pelez et hachez l'ail. Epluchez et émincez les échalotes. Faites chauffer l'huile dans une cocotte. Mettez-y l'échalote et l'ail à revenir pendant 2 min en remuant. Ajoutez les choux, le piment, le cumin, le sel et le poivre. Mélangez. Versez le bouillon et faites cuire à feu très doux pendant 20 min. Pendant ce temps, dans un saladier, fouettez les œufs avec la maïzena. Versez le lait et la crème en filet, sans cesser de fouetter. Salez, poivrez. Egouttez les choux et ajoutez-les dans la pâte. Verser dans un moule chemisé de papier sulfurisé beurré. Enfourez et faites cuire 25 min à Th. 6 (180°C). Sortez le plat du four et servez aussitôt.

### Mousse légère à la clémentine

(6 personnes)

- 3 clémentines
- 3 petits suisses à 0 ou 20% MG
- 2 c. à soupe de sucre glace
- 2 blancs d'œufs
- 2 feuilles de gélatine



Pressez les clémentines et mettez le jus de côté. Mettez les feuilles de gélatine 10 min dans un bol d'eau froide. Pendant ce temps, versez les petits suisses et le sucre glace dans un saladier et mélangez bien. Versez ensuite le jus de clémentines. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'eau dans une casserole et ajoutez la gélatine ramollie, mélangez bien pour qu'elle soit bien diluée. Incorporez la gélatine au mélange précédent, mélangez. Battez les blancs en neige puis ajoutez les dans le saladier en mélangeant délicatement. Répartissez dans les ramequins. Mettez au réfrigérateur durant 3 heures avant de déguster.