

Recettes de saison : Février

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

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, fenouil, navet, poireau, rutabaga, salsifis. **Salades** : frisée, laitue, mâche.

Cabillaud en papillote d'endives

(4 personnes)

- 4 filets de cabillaud
- 800g d'endives
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée en MG
- 10g de beurre
- Sel, poivre



Préchauffez votre four Th.8 (240°C). Lavez-les endives et enlevez la partie dure et amère. Faites-les blanchir 2 min à l'eau bouillante. Une fois égouttées, découpez-les et coupez-les en lanières. Faites les revenir doucement avec un peu de beurre pendant 15 min. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche dès qu'elles sont cuites. Découpez 4 carrés de papier aluminium. Dans chacun d'eux, faites un lit d'endives et déposez y les filets de cabillauds. Fermez les papillotes. Enfournez pendant 15 min.

Riz au lait au pamplemousse

(4 personnes)

- 100g de riz rond
- 600ml de lait ½ e
- 60g de sucre blanc
- 1 pamplemousse
- Menthe, cannelle, gousse de vanille...



Faites infuser les gousses de vanille dans le lait puis faites cuire le riz dans ce lait, 20 à 30 min à feu moyen. A feu éteint, laissez reposer 5 à 10 min. Ajoutez le sucre et mélangez. Pelez les pamplemousses à vif, prélevez les quartiers en détachant les membranes. Placez-les sur le riz au lait et décorez avec la menthe hachée. Servez frais.