

Recettes de saison : Janvier

Fruits : noisette, noix, poire, pomme, citron, clémentine, kiwi, 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.

Galette de poireaux et oignons

(6 personnes)

- 2 blancs de poireaux (240g)
- 3 oignons
- 70g de farine
- 100g de fromage blanc 3% MG sur produit fini
- 3 œufs
- 30g d'emmental râpé
- 2 c. à café de beurre
- ½ sachet de levure chimique
- Sel, poivre



Préchauffer le four à Th 7 (210°C). Peler et émincer les oignons et les faire suer dans le beurre, dans une casserole. Laver les blancs de poireaux, les égoutter et les émincer finement. Ajouter les poireaux dans la casserole et laisser cuire quelques minutes en remuant régulièrement après avoir salé et poivré. Lorsque les légumes sont translucides et brillants, éteindre le feu. Dans une terrine, battre les œufs, ajouter le fromage blanc, puis la farine tamisée et la levure. Travailler la pâte à la fourchette pour obtenir une préparation homogène, saler si besoin. Intégrer les légumes et ajouter l'emmental. Mélanger le tout et répartir dans un plat à tarte (environ 24cm de diamètre) légèrement beurré. Cuire 30 min à Th 6 (180°C).

Tarte au citron allégée

(6 personnes)

- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 citrons frais
- 40g de maïzena
- 500 de fromage blanc 3% MG sur produit fini
- 150g de crème épaisse à 3% MG
- 30g de sucre blanc
- 80ml de lait ½ écrémé
- 4 œufs



Faites préchauffer votre four à Th 6 (180°C). Faites précuire la pâte brisée, piquez à l'aide d'une fourchette environ 10 min. A l'aide d'une râpe, prélevez le zeste d'un citron, puis pressez-le. Coupez l'autre citron en rondelle. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Dans un saladier, mélangez les jaunes, avec le sucre et la maïzena. Lorsque le mélange est lisse, ajoutez progressivement le lait, la crème et le fromage blanc. Puis le jus de citron et le zeste, mélangez. Faites monter les blancs en neige puis incorporez-les délicatement à la préparation. Garnissez le fond de tarte précuit puis recouvrez-la avec les rondelles de citron. Enfourez Th 6 (180°C) pendant 35 min environ.