

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.

Œuf cocotte, fondue de poireau (4 personnes)

- 4 poireaux
- 4 œufs
- 10g de beurre
- 1 verre d'eau
- 4 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 pincée de sel



Fendre les poireaux en quatre dans la longueur. Eliminer le talon et les racines. Laver les poireaux en frottant les feuilles les unes sur les autres sous l'eau. Les ciseler ensuite finement au couteau d'office dans la longueur. Dans une casserole, mettre à fondre le beurre. Verser les poireaux ciselés et un verre d'eau ; couvrir et laisser mijoter à feu moyen environ 15 min. remuer de temps en temps et au besoin, rajouter un peu d'eau si la préparation commence à attacher au fond de la casserole. Casser les œufs dans des ramequins individuels et ajouter un peu de crème fraîche légèrement salée et la fondue de poireaux. Cuire les œufs cocotte au four à micro-onde 1 min ou au bain marie, 10 min dans un four à 180°C (Th.6).

Millefeuille de poires (2 personnes)

- 2 poires
- 4 feuilles de brick
- 20g de beurre
- 2 cuillères à soupe de cassonade
- 1 cuillère à café de cannelle



Eplucher les poires et les découper en petits dés. Dans une cocotte ou un wok, disposer les petits dés avec 10g de beurre. Couvrir et laisser cuire à feu doux environ ¼ d'heure en remuant de temps en temps jusqu'à obtention d'une compote. Faire fondre le reste de beurre au micro-onde. Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Avec le beurre fondu, beurrer le recto et le verso de vos 4 feuilles de brick. Les découper en 4, puis en 16. Disposer les feuilles de bricks sur une plaque et enfourner environ 5 min. une fois que les feuilles sont bien dorées, laisser refroidir. Dans une assiette, disposer alternativement 3 couches de 4 feuilles de bricks et les poires en 2 étages et terminer par les feuilles de brick. Servir aussitôt.