

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.

Blanquette de poisson

(4 personnes)

- 500g moules
- 500g filet de cabillaud en morceaux
- 150g champignons de Paris
- 4 carottes
- 2 échalotes
- 100g oignons grelots
- 10cl de vin blanc sec
- 60cl de lait ½ écrémé
- 2 c. à café de beurre
- 15cl de crème fraîche < 15% MG
- Sel et poivre



Peler et hacher les échalotes. Les mettre dans un faitout avec le vin blanc. Faire bouillir 5 min. Ajouter les moules rincées. Poivrer. Les faire ouvrir 3 à 4 min à feu vif puis réservez. Peler les carottes. Les couper en bâtonnets. Nettoyer les champignons. Ebouillanter les oignons grelots afin de les peler facilement. Mettre ces légumes dans une sauteuse. Mouiller d'eau à hauteur. Ajouter le beurre, le sel, le poivre. Faire cuire 20 min sans couvrir jusqu'à évaporation du liquide, puis les remuer dans le fond de cuisson jusqu'à légère coloration. Mettre les morceaux de cabillaud dans une casserole. Couvrir de lait. Saler et poivrer. Laisser pocher 6 min à frémissement. Entre-temps, verser le jus des moules filtré dans une casserole. Ajouter la crème. Faire bouillir et réduire cette sauce 5 min. Ajouter les morceaux de cabillaud. Les mettre dans un plat creux avec les moules décortiquées et les légumes. Napper de sauce à la crème et servir.

Crème dessert à l'orange

(4 personnes)

- 2 oranges
- 40cl de lait ½ écrémé
- 4 jaunes d'œufs
- 80g de sucre en poudre
- 20g de maïzena

Rincer l'orange et râper son zeste. Porter à ébullition le lait avec le zeste, couvrir et laisser infuser pendant 5 min. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et la maïzena dans un saladier. Presser les oranges, incorporer le jus au mélange d'œufs. Filtrez le lait, le verser dans le saladier en mélangeant soigneusement. Transvaser dans la casserole et laisser épaissir sur feu doux en remuant sans cesse. Répartir la préparation dans des ramequins. Laisser refroidir la crème avant de réserver 3h au réfrigérateur. Parsemez de fruits secs.

