

Recettes de saison : Février

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.

Soufflés aux poireaux (6 personnes)

- 500g de poireaux
- 2 carottes
- 300ml de lait ½ écrémé
- 4 œufs
- 4 c. à soupe de maïzena
- Noix de muscade



Préchauffez votre four à th.6 (180°C). Lavez et émincez finement les poireaux. Lavez, épluchez et coupez en petits dés les carottes. Faites chauffer un fond d'eau dans une cocotte, à ébullition, disposez les poireaux et les carottes dans le panier et couvrez. Au sifflement de la cocotte, baissez à feu doux et laissez cuire 10 min. dans une casserole, délayer 2 c. à soupe de maïzena dans le lait. Portez le mélange à ébullition, laissez chauffer quelques minutes en mélangeant bien. Séparez les blancs d'œufs des jaunes. Retirez la casserole du feu et ajoutez les 4 jaunes d'œufs un à un, continuez à fouetter et versez le reste de maïzena diluée dans un peu d'eau. Saupoudrez de muscade et ajoutez les poireaux émincés. Battez les blancs en neige ferme et incorporez-les à la préparation. Répartissez le tout dans 6 ramequins et enfournez 30 min.

Soufflé au citron facile en verrine (6 personnes)

- 150ml de lait ½ écrémé
- 30g de farine
- 4 œufs + 1 blanc d'œuf
- 5 c. à café de jus de citron
- 1 c. à café de zeste de citron râpé
- 60g de beurre



Préchauffez le four à Th. 6/7 (200°C). Faites chauffer le lait. Beurrez 6 ramequins de 8cm de diamètre. Poudrez de sucre le fond de chaque ramequin et répartissez-le en secouant le récipient. Jetez le surplus. Mettez les ramequins au réfrigérateur. Faites fondre le beurre dans une poêle. Ajoutez la farine en pluie, mélangez et faites blondir. Versez ce mélange dans le lait chaud en remuant. Portez à ébullition, toujours en remuant, puis retirez la casserole du feu. Préparez un bain-marie. Cassez les œufs en séparant les blancs des jaunes. Mettez les jaunes dans un saladier. Ajoutez une pincée de sel et 1 c. à café de jus de citron aux 5 blancs d'œufs, battez-les en neige. Ajoutez le sucre aux jaunes d'œufs et fouettez-les jusqu'à blanchiment. Ajoutez le zeste et le reste du jus de citron. Incorporez le lait, puis les blancs montés en neige. Répartissez la préparation dans les ramequins. Lissez la surface avec une spatule. Enfournez dans le bain-marie pendant 15-20 min. servez aussitôt.