

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.

Balluchons de chou frisé farcis aux légumes d'automne

(8 personnes)

- 700g de chou vert frisé
- 150g de carottes râpées
- 250g de champignons de Paris
- 100g d'oignon rouge
- 1 c. à thé de cardamome en poudre
- 1 c. à café de noix de muscade
- Poivre 5 baies
- Sel, ficelle de cuisine



Epluchez le chou en mettant de côté les grosses feuilles extérieures et en détachant 16 feuilles pour réaliser 8 balluchons. Emincez les côtes si elles sont trop épaisses. Lavez soigneusement les feuilles et épongez-les. Epluchez le reste du chou en ôtant les grosses côtes. Coupez le reste du cœur en lanières qu'il faudra laver et égoutter. Conservez la valeur d'un bol. Epluchez et coupez l'oignon en petits cubes. Faire blanchir les grandes feuilles dans une marmite remplie d'eau bouillante pendant 4 à 5 min. placez-les dans une passoire que vous passez sous le robinet d'eau froide. Egouttez puis réservez sur un linge propre.

Préparez les champignons : retirez la terre, coupez la base du pied sur ½ centimètre. Lavez les champignons. Placez-les dans une passoire puis épongez-les avec un papier absorbant. Emincez les champignons et placez-les dans une poêle avec un filet d'huile sur feu vif pendant 5 à 6 min pour éliminer l'eau. Réservez. Dans une poêle large, faites étuvé l'oignon, les carottes râpées et les lanières de chou avec 2 noix de beurre et 2 c. à soupe d'eau pendant 10 min. Salez et saupoudrez avec les épices. Ajoutez les champignons aux légumes étuvés et mélangez doucement quelques min à feu doux. Versez dans un saladier.

Montage du balluchon : placez 2 feuilles de choux en les superposant légèrement. Déposez une c. bombée de farce sur les feuilles et enroulez puis repliez les feuilles pour former un paquet. Attention à ne pas trop serrer la ficelle pour ne pas inciser le chou. Déposez les balluchons dans un plat à four huilé. Versez ½ verre d'eau. Recouvrir le plat de papier aluminium ou de papier cuisson et enfourner 45 min à 160°C.

Astuces : la préparation étant un peu longue, ce plat pourra être réalisé à l'avance et réchauffé à chaleur douce juste avant le repas.

Petites mousses de litchi

(6 personnes)

- 3 feuilles de gélatines
- 50g de litchis frais ou en boîte
- 1 citron vert
- 2 blancs d'œufs
- 60g de sucre blanc
- 25cl de crème liquide à 15% MG
- 2 mangues



Mettez les feuilles de gélatine à ramollir dans un bol d'eau froide. Epluchez les litchis et dénoyautez-les. Récupérez le jus. S'ils sont en conserve égouttez-les et réservez 3cl dans une casserole. Mixez les litchis avec le citron vert épluché et versez la préparation dans un saladier. Faites chauffer le sirop réservé sur feu doux. Retirez dès frémissements. Essorez les feuilles de gélatine et faites fondre en mélangeant dans le sirop chaud. Incorporez le sirop à la purée et réservez. Batre les blancs d'œufs en neige en ajoutant le sucre en pluie. Incorporez ensuite la préparation aux litchis en continuant de battre. Montez la crème fraîche au fouet et incorporez-la délicatement au mélange précédant. Coupez les mangues en petits cubes et répartissez dans des verrines. Versez la mousse par-dessus. Réservez 2h minimum au réfrigérateur.