

## 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.

### Hachis de poisson à la purée de carottes (6 personnes)

- |   |  |
|---|--|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 ailes de raies</li><li>- 500g de queue de lotte</li><li>- 1 bouquet de persil plat</li><li>- 1 petit piment</li><li>- 1 c. à soupe de vinaigre blanc</li><li>- 30cl de fumet de poisson</li><li>- Sel</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 1kg de carotte</li><li>- 60g de beurre</li><li>- 1 pointe de muscade en poudre</li><li>- Sel, poivre du moulin</li></ul> |
|---|--|



Commencez par préparer la purée, en pelant les carottes, coupez-les ensuite en rondelles et plongez-les dans l'eau bouillante salée. Faites-les cuire 30 min. pendant ce temps, portez à ébullition une casserole d'eau salée avec le vinaigre blanc. Plongez les ailes de raie et faites-les pocher 5 min. égouttez-les et retirez la peau. Coupez la queue de lotte en petites cubes. Mettez les deux poissons dans le panier d'un cuit vapeur, salez et poivrez-les. Posez le panier sur une casserole adaptée remplie du fumet de poisson. Couvrez et faites cuire 18 min. Egouttez les carottes et écrasez-les au moulin à légumes. Mettez la purée obtenue dans une casserole, ajoutez le beurre en parcelle, la muscade, sel et poivre. Mélangez bien et faites réchauffer à feux doux. Lavez, séchez, effeuillez et hachez le persil. Lavez, épépinez et hachez finement le piment. Préchauffez le four à Th 4 (120°C). Retirez les poissons du panier vapeur, effilochez la raie et hachez grossièrement la lotte au couteau. Mélangez les deux poissons avec le persil et le piment haché. Répartissez la préparation dans 6 ramequins, recouvrez-les de purée de carottes et enfournez 5 min.

### Ile flottante citron vert basilic (4 personnes)

- |   |   |
|---|---|
| <ul style="list-style-type: none"><li>- 50cl de lait ½ écrémé</li><li>- 4 jaunes d'œufs</li><li>- 40g de sucre blanc</li><li>- 4 feuilles de basilic</li><li>- Zeste de citron vert</li></ul> | <ul style="list-style-type: none"><li>- 4 blancs d'œufs</li><li>- 2 feuilles de basilic</li><li>- Zeste de citron</li></ul> |
|---|---|



La crème : faire chauffer le lait dans une casserole avec 4 feuilles de basilic et les zeste de citron (en conserver 1/3 pour les blancs ensuite). Eteindre le lait avant ébullition, laisser infuser (idéalement 1h, mini 15 min). Pendant ce temps, mélanger les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchiment. Verser le lait chaud sur le mélange en ayant retiré au préalable le basilic et le zeste. Reverser le mélange dans la casserole et remettre au feu en remuant doucement pour cuire la crème : 5min.

L'île : ciseler finement 2 feuilles de basilic. Battre les blancs en neige en ajoutant à mi parcours le basilic et les zestes. Pour cuire les blancs : 1 min à pleine puissance au micro-ondes. Retourner l'île sur la crème et décorez d'une petite feuille de basilic.