

## 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.

### Brandade de cabillaud aux panais (4 personnes)

- 800g de cabillaud (dos)
- 150g de panais
- 40 ml d'huile de noix
- 100 ml de lait ½ écrémé
- 2 gousses d'ail
- 1 jus de citron
- Sel, poivre
- Quelques cerneaux de noix (décoration)



Epluchez les panais, coupez-les en morceaux et faites-les cuire à la casserole dans un grand volume d'eau salée pendant 15 min. égouttez les morceaux et écrasez en purée dans un récipient à l'aide d'une fourchette. Dans une marmite ou une grande casserole, faites bouillir un grand volume d'eau additionnée du jus de citron. Plongez le poisson dans l'eau bouillante et laissez cuire pendant 10 min à partir de l'ébullition. Sortez le poisson à l'aide d'une écumoire et laissez refroidir. Dans une casserole sur feu doux, émiettez le poisson et retirez les éventuelles arrêtes. Incorporez les gousses d'ail pressées puis l'huile de noix en filet en remuant vigoureusement pour obtenir un pâte. Ensuite, incorporez progressivement le lait. Ajoutez le panais réduits en purée à la préparation à base de poisson et mélangez. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud ou tiède accompagné de pain grillé et décoré de quelques cerneaux de noix.

### Mousse légère aux poires (3 personnes)

- 2 poires
- 1 blanc d'œuf
- 2 feuilles de gélatine
- Jus d'1/2 citron
- 1 c. à soupe de sucre vanillé



Lavez et épluchez les poires. Coupez-les en petits morceaux. Mettez-les dans le bol d'un blender ou robot avec le jus de citron. Ajoutez le sucre. Mixez pour obtenir une purée fine. Faites tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide pour les ramollir. Dans une casserole, faites chauffer 2 c. à soupe de purée et le sucre vanillé. Ajoutez les feuilles de gélatine essorées et laissez-les fondre doucement en remuant. Versez dans la purée froide. Battez le blanc en neige ferme. Incorporez-le délicatement dans la purée avec une spatule. Versez dans des verrines. Réfrigérez pendant minimum 1h.