

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.

Œufs mimosa à la betterave (12 pièces)

- 6 œufs durs
- 60g de betterave cuite
- 50g de fromage frais type Carré Frais 0%
- Sel, poivre
- Ciboulette



Ecalez les œufs durs puis coupez-les en deux. Mettez les jaunes dans un petit mixeur. Ajoutez la betterave cuite coupée en gros dés. Ajoutez le fromage frais, du sel et du poivre. Mixez en purée. Réservez au frais puis garnissez les œufs avec ce mélange. Servez avec un peu de ciboulette ciselée.

Salade d'oranges parfumée menthe, cannelle et fleur d'oranger

(4 personnes)

- 6 oranges
- 4 c. à soupe de fleur d'oranger
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 c. à café de cannelle
- 2 brins de menthe



Pelez les oranges à vif pour récupérer les suprêmes et placez-les dans un saladier. Saupoudrez de cannelle, de sucre et arrosez de fleur d'oranger. Ajoutez les feuilles de menthe et mélangez. Laissez reposer 1h au réfrigérateur avant de servir.