

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.

Cabillaud en papillote d'endives (4 personnes)

- 4 filets de cabillaud
- 800g d'endives
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée en MG
- 10g de beurre
- Sel, poivre



Préchauffez votre four Th.8 (240°C). Lavez-les endives et enlevez la partie dure et amère. Faites-les blanchir 2 min à l'eau bouillante. Une fois égouttées, découpez-les et coupez-les en lanières. Faites les revenir doucement avec un peu de beurre pendant 15 min. Salez et poivrez. Ajoutez la crème fraîche dès qu'elles sont cuites. Découpez 4 carrés de papier aluminium. Dans chacun d'eux, faites un lit d'endives et déposez y les filets de cabillauds. Fermez les papillotes. Enfournez pendant 15 min.

Croquettes de poireaux (4 à 8 personnes)

- 1 kg de pommes de terre
- 500g de poireaux
- 2 œufs
- 1 c. à soupe d'huile
- Sel, poivre, épices, herbes de Provence...



Coupez les poireaux en fines lanières. Epluchez, coupez et faites cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau salée. Réduire les pommes de terre en purée. Dans un saladier, battez les œufs avec le sel, le poivre, les épices et les herbes de Provence. Mélangez à la purée. Dans un poêle, faites chauffer l'huile et faites cuire les poireaux en ajoutant un peu d'eau. Égouttez les poireaux puis mélangez-les à la purée. Faites des boulettes ou galettes de cette préparation. Cuire quelques minutes à la poêle.