

Recettes de saison : Janvier

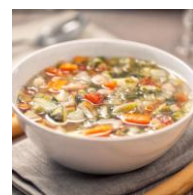
Fruits : noisette, noix, poire, pomme, citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomélo.

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.

Minestrone aux allumettes de bacon fumé

(8 personnes)

- 1 petite boîte de haricots rouges
- 1 petites boîte de haricots blancs
- 1 boîte de petit pois carottes
- 300g d'épinards surgelés
- 1 paquet d'allumettes de bacon fumé
- 400g de tortellinis épinard-ricotta
- 3 bouillons cube de légumes
- 3 échalotes
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Dans une sauteuse, faites revenir dans l'huile d'olive les échalotes et les oignons émincés. Quand ils sont bien dorés, ajoutez les allumettes. Pendant ce temps, mettez les épinards surgelés au micro-ondes afin qu'ils décongèlent et commencent à cuire. A coté, mettez deux litres d'eau à bouillir dans une casserole. Ajoutez dans la sauteuse les petits pois carottes, les haricots blancs et rouges égouttés, ainsi que les épinards. Faites revenir quelques minutes. Pendant ce temps, diluez le bouillon dans l'eau bouillante puis versez-le sur le mélange de légumes. Salez, poivrez à votre goût. Laissez mijoter au moins 1 h 30. Puis, refaites bouillir et ajoutez les tortellinis. Dès que ceux-ci sont cuits, servez.

Crème dessert à l'orange

(4 personnes)

- 2 oranges
- 40cl de lait ½ écrémé
- 4 jaunes d'œufs
- 80g de sucre en poudre
- 20g de maïzena



Rincer l'orange et râper son zeste. Porter à ébullition le lait avec le zeste, couvrir et laisser infuser pendant 5 min. Fouetter les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre et la maïzena dans un saladier. Presser les oranges, incorporer le jus au mélange d'œufs. Filtrez le lait, le verser dans le saladier en mélangeant soigneusement. Transvaser dans la casserole et laisser épaissir sur feu doux en remuant sans cesse. Répartir la préparation dans des ramequins. Laisser refroidir la crème avant de réserver 3h au réfrigérateur. Parsemez de fruits secs.