

Janvier



Légumes

- Betterave
- Cardon
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri-rave
- Chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli)
- Courges (citrouille, potiron, potimarron...)
- Endive
- Navet
- Poireau
- Salsifis
- Mâche

Fruits

- Poire
- Pomme
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Oange
- Pamplemousse
- Pomélo



ŒUFS COCOTTE À LA FONDUE DE POIREAUX

INGRÉDIENTS

- 4 œufs
- 4 poireaux
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 échalotes
- 3 cuillères à soupe de vin blanc
- 1/2 cuillère à café de curry
- 15 g de beurre
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel

PERSONNES : 4
CUISSON : 15 MIN
TEMPS TOTAL : 30 MIN

PRÉPARATION

Préparez la fondue de poireaux :

Fendez et lavez les poireaux. Coupez-les en lanières, réservez. Épluchez les échalotes, ciselez-les. Faites fondre 15g de beurre dans une poêle, ajoutez les échalotes et laissez cuire 2 à 3 minutes en remuant souvent. Ajoutez enfin les poireaux, le vin blanc, et le curry. Salez.

Mélangez et laissez cuire une vingtaine de minutes à couvert. Les 5 dernières minutes, s'il reste un peu de liquide, ôtez le couvercle. Ajoutez enfin la crème fraîche.

Préchauffez le four à 180°C.

Remplissez un plat d'eau (environ 1/3 de la hauteur). Mettez-y 4 petites cocottes. Dans chacune, déposez 2 cuillères à soupe de fondue de poireaux. Cassez ensuite un œuf dans chaque, saupoudrez d'un peu de piment d'Espelette et enfournez.

Laissez cuire entre 15 et 18 minutes selon si vous aimez votre œuf plus ou moins cuit.



MAKI WRAP

INGRÉDIENTS

- 3 tortillas de blé
- 1 escalope de poulet
- fromage frais ail et fines herbes
- salade verte

PRÉPARATION

Coupez l'escalope de poulet en petites lamelles. Faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile. Vous pouvez éventuellement les assaisonner avec un peu de paprika sel et poivre.

Prenez une tortilla de blé, passez-la quelque secondes au micro-onde.

Tartinez la tortilla avec le fromage ail et fines herbes.

Placez un peu de salade.

Répartissez les lamelles de poulet par dessus le fromage et la salade.

Maintenant, il faut rouler la tortilla de blé comme un maki.

Puis découpez les makis dans le rouleau.

Répétez l'opération avec les deux autres tortillas.

PERSONNES : 10 UNITÉS
TEMPS TOTAL : 20 MIN