



Février

Légumes

- betterave
- cardon
- carotte
- céleri branche
- céleri-rave
- chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli)
- courges (citrouille, potimarron...)
- endive
- navet
- panais
- poireau
- salsifis
- mâche

Fruits

- poire
- pomme
- citron
- clémentine
- kiwi
- mandarine
- orange
- pamplemousse
- pomélo



Nouilles udon au chou rouge



4 personnes



1h

- 450 g nouilles udon
- 4 œuf
- 300 g champignon blond, coupés en 2
- 300 g chou-rouge
- 30 ml huile d'olive
- 50 g cacahuètes, hachées

Sauce

- 1 càs vinaigre de riz
- 10 cl sauce soja
- 1 càs huile de sésame
- 2 càs sucre
- 1 gousse d'ail, hachée
- 1/2 càc gingembre moulu

Faire chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajouter les champignons et cuire, 4 à 5 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Ajouter le chou rouge, assaisonner et cuire, en remuant fréquemment, 3 à 4 minutes ou jusqu'à ce qu'ils soient légèrement ramollis.

Pendant ce temps, cuire les nouilles udon selon les indications du paquet ou 10 minutes. Ajouter les nouilles égouttées et la sauce dans la sauteuse et cuire 2 à 3 minutes en mélangeant bien.

Cuire les oeufs au plat dans une autre poêle huilée. Servir les nouilles avec les oeufs au plat.



Compote de mangue et fromage blanc en verrine



4 personnes



15 minutes

- 500g mangues
- 500g fromage blanc
- 2 sachets sucre vanillé
- 30g sucre

Pelez la mangue, retirez le noyau et coupez la chair en morceaux. Placez-la dans une casserole, recouvrez d'eau et faites cuire durant 30 min.

Ajoutez le sucre hors du feu et faites réduire la compote à feu moyen, en remuant régulièrement, durant 10 min. Dans un saladier, mélangez le fromage blanc et le sucre vanillé.

Répartissez la préparation fromage blanc ans des verrines et versez de la compote de mangue par-dessus. Servez frais.