



# Janvier

## 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
- 



## Tajine de poulet aux navets et carottes

### INGREDIENTS



4 personnes



1h

- 4 cuisses de poulet
- 800g de navets
- 2 carottes
- 1 oignon
- 15cl d'eau
- 2 c. à soupe d'huile
- 2 c. à soupe de miel
- ½ c. à café de poivre
- ½ c. à café de Ras el-hanout
- 1 pincée de safran
- sel

Préchauffez le four à 200°C (th.6/7). Pelez les navets deux fois avec un couteau d'office pour enlever les fibres résistantes puis coupez-les en dés. Épluchez les carottes puis lavez-les, essuyez-les et coupez-les en tronçons. Épluchez l'oignon puis émincez-le. Réservez les légumes. Enlevez la peau des cuisses de poulet puis salez et poivrez des deux côtés. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis déposez le poulet faites dorer les cuisses de tous les côtés. Une fois dorées, enlevez les cuisses de poulet et réservez-les au chaud. Ajoutez alors les morceaux de navets, de carottes et l'oignon émincé dans la cocotte puis versez les épices (le ras-el-hanout, le sel et le poivre). Mélangez le tout puis ajoutez le miel. Faites de nouveau revenir les légumes avec les condiments puis mouillez d'eau et portez à ébullition. Dans un plat à tajine, une cocotte en fonte ou une grande sauteuse, déposez les cuisses de poulet puis couvrez-les avec les légumes et le jus. Parsemez de safran en filament puis enfournez. Laissez cuire 40 min à 200°C (th.6/7). Une fois le tajine cuit, servez-le aussitôt dans le plat.



## Riz de chou-fleur à la sauce tomate cumin et citron vert

---



4 personnes



40 minutes

- 500g de chou-fleur
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 100ml de sauce tomate
- 150 ml de bouillon de volaille ou de légumes
- 2 pincées de piment de Cayenne ou d'Espelette
- 2 gousses d'ail
- $\frac{1}{2}$  c. à café de cumin
- 2 pincées de poivre
- 1 c. à café de sel
- 4 c. à soupe de citron vert
- 4 c. à soupe de coriandre fraîche ou de persil ciselés

Décortiquez le chou-fleur. Coupez les fleurs et passez-en 500 g au mixeur pour obtenir une sorte de semoule ou de riz. ATTENTION, ne mixez pas trop. On ne veut pas une purée. 2 ou 3 coups de lame suffisent pour obtenir ce que l'on souhaite. Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Lavez, séchez et ciselez le persil. Versez deux cuillère à soupe d'huile d'olive dans un plat plat. Il est important de choisir un plat suffisamment grand, il faut qu'il n'y ait qu'une couche pas trop épaisse de riz de chou-fleur. Chauffer l'huile d'olive à feu moyen vif et ajoutez le riz de chou-fleur. Laissez le cuire une petite dizaine de minutes, en remuant de temps en temps. Ajoutez ensuite la sauce tomate, le bouillon, la gousse d'ail hachée, le cumin, le sel, le poivre et le piment. Cuisez 5 à 7 minutes puis, hors du feu, ajoutez le jus de citron vert et la coriandre.