

Mars

Légumes

- betterave
- cardon
- carotte
- céleri-rave
- endive
- navet
- poireau
- potiron
- salsifis.
- Salades : laitue, mâche, oseille.
- Champignons : morille.

Fruits

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



Polenta crémeuse et légumes d'hiver



4 personnes



1h

- 200 g de potimarron
- 200 g de céleri-rave
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 1 carotte
- 8 gousses d'ail
- 5 cl d'huile d'olive
- 1 branche de romarin
- 1 branche de thym
- 2 branches de persil plat
- Sel Poivre

Pour la polenta :

- 250 g de polenta
- ½ l de lait
- ½ l de bouillon de légumes
- 30 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 1 branche de thym
- 1 branche de romarin
- Sel
- Piment d'Espelette

Préchauffez votre four à 190 °C. Épluchez les légumes et lavez-les. Découpez-les en morceaux de 2 cm, gardez les gousses d'ail entières, et mettez le tout dans un plat à gratin. Ajoutez l'huile d'olive, l'assaisonnement et les herbes aromatiques.

Enfournez 30 min environ et vérifiez la cuisson avec la pointe d'un couteau. Chauffez le lait avec le bouillon, le beurre et ajoutez la noix de muscade râpée, le thym et le romarin. Portez le tout à ébullition.

Ajoutez la polenta et faites-la cuire à feu doux pendant 5 min. Assaisonnez. Servez la polenta avec les légumes rôtis.



Fajitas au poulet



4 personnes



30 minutes

- 400g poitrines de poulet, coupées en lanières
- 1 c. à soupe d'assaisonnement au chili ou assaisonnement à la mexicaine
- 1 c. à soupe de paprika fumé
- Sel et poivre, au goût
- 1 poivron rouge, coupé en lanières
- 250 ml de champignons, coupés en lanières
- 1 oignon rouge, coupé en lanières
- 4 tortillas de blé entier

GARNITURES (AU CHOIX)

- Guacamole maison ou du commerce
- Fromages cheddar, râpé
- 1 concombre, coupé en dés
- épinards
- Quartiers de lime

Dans un bol, mélanger le poulet avec les assaisonnements au chili et le paprika. Poivrer et ajouter une pincée de sel.

Verser 15 ml (1 c. à soupe) d'huile dans un poêlon antiadhésif et cuire le poulet de 5 à 7 minutes à feu moyen-vif ou jusqu'à ce que les lanières soient bien dorées.

Retirer le poulet et réserver dans un bol propre. Ajouter le reste de l'huile et faire revenir les morceaux de poivron, de champignon et d'oignon à feu moyen-vif de 5 à 7 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et légèrement dorés.

Ajouter le poulet cuit, puis mélanger.

Assembler les fajitas en déposant le poulet, les légumes et les garnitures sur la tortilla avant de rouler en cigare.