



Fruits et légumes de Février

Les légumes

- Pommes de terre
- Carottes
- Choux (chou-fleur, chou rouge, chou vert, chou de Bruxelles)
- Brocolis
- Salades (scarole, frisée, mâche)
- Poireaux
- Topinambours
- Salsifis
- Betteraves
- Navets
- Céleri-rave

Les fruits

- Pommes
- Poires
- Oranges
- Citrons
- Mandarines
- Clémentines
- Kiwis
- Pomelos

Menus et recettes

Lundi	Mardi	Mercredi	Jeudi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Salade chou rouge, carottes, orange, pois chiches et quinoa</u>	Restes lundi soir	<u>Poêlée de pommes de terre et céleri-rave</u> + jambon (porc ou dinde)	Restes mercredi soir	<u>Curry de cabillaud</u> + riz basmati	<u>Poulet rôti et légumes d'hiver + pommes de terre</u>	<u>Salade betterave, boulgour, mâche, feta et noix</u>
<u>Hachis parmentier léger + salade verte</u>	Frittata aux légumes d'hiver + pain complet	<u>Risotto au chou kale</u>	<u>Tarte aux légumes d'hiver + salade</u>	<u>Gratin chou-fleur et brocolis aux lardons, pâtes complètes</u>	<u>Soupe de légumes et lentilles</u>	<u>Saumon à l'unilatérale + purée de patate douce</u>



Recettes de février

Salade hivernale de chou rouge, carottes, orange, pois chiches et quinoa (4 personnes)

1/4 de chou rouge, 2 carottes, 1 orange, 200 g de pois chiches (en conserve), 120 g de quinoa (poids sec). Pour la vinaigrette : 3 càs d'huile d'olive, 1 càs de jus de citron, 1 càc de moutarde, sel, poivre.
Facultatif : grains de grenade.

Commencez par faire cuire le quinoa selon les instructions sur le paquet. Pendant ce temps, émincez finement le chou rouge et râpez les carottes. Mettez le tout dans un saladier et ajoutez les pois chiches ainsi que les morceaux d'orange pelée.

Égouttez et refroidissez le quinoa avant de l'ajouter aux légumes. Dans un contenant hermétique (pour en garder si il en reste) mélangez l'huile d'olive, le jus de citron, la moutarde, du sel et du poivre.

Hachis parmentier léger aux légumes d'hiver (4 personnes)

400 g de bœuf haché, 4 pommes de terre, 1 céleri-rave, 2 carottes, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 50 ml de lait demi-écrémé, 30 g de beurre, sel, poivre, muscade.

Préchauffez votre four à 180 degrés.

Épluchez les pommes de terre, les carottes et le céleri-rave, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Pendant ce temps, faites revenir les oignons et l'ail émincés quelques instants dans l'huile d'olive. Quand les oignons deviennent translucides, ajoutez la viande hâchée. Assaisonnez et laissez cuire quelques minutes.

Préparez la purée : égouttez les légumes en gardant une louche d'eau de cuisson. Écrasez avec un presse-purée, puis incorporez le lait, le beurre, le sel, le poivre et un peu de muscade. Montez ensuite le hachis : une couche de viande recouverte de purée.

Enfournez ensuite à 180 degrés pendant 20 minutes. À consommer avec une salade verte si vous le désirez !

Frittata aux légumes d'hiver (4 personnes)

6 œufs, 2 carottes, 1 poireau, 1/4 de chou-fleur (ou brocoli), 1 oignon, 50 g de parmesan râpé, 2 càs d'huile d'olive, un peu de persil haché (optionnel), sel, poivre.

Préparez d'abord les légumes : épluchez les carottes et coupez-les en rondelles fines, émincez le poireau et l'oignon, détaillez le chou-fleur en petites fleurettes.

Ensuite, faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle : ajoutez l'oignon, faites-le revenir 2 minutes, puis ajoutez les carottes, le poireau et le chou-fleur. Faites cuire à feu moyen pendant 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Pendant ce temps, dans un saladier, battez les œufs avec le parmesan râpé et assaisonnez.

Versez le mélange d'œufs sur les légumes dans la poêle et laissez cuire à feu doux jusqu'à la consistance désirée. Perso, j'aime bien la manger presque ferme, avec du pain complet.

Poêlée de pommes de terre et céleri-rave (4 personnes)

500 g de pommes de terre (type ferme : Charlotte, Amandine), 300 g de céleri-rave, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, un peu de ciboulette, sel, poivre.

Épluchez les pommes de terre et le céleri-rave, puis coupez-les en petits dés. Émincez l'oignon et hachez l'ail.

Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide, puis ajoutez les dés de légumes. Assaisonnez avec du sel, du poivre, et l'ail haché.

Laissez cuire 20 à 25 minutes en remuant régulièrement. Si besoin, ajoutez un filet d'eau pour éviter que ça ne sèche. Une fois les légumes dorés et tendres, parsemez de persil haché et servez chaud.

Risotto au chou kale (4 personnes)

300 g de riz arborio, 200 g de chou kale ou chou chinois (émincé), 1 oignon, 1 litre de bouillon de légumes chaud, 100 g de parmesan râpé, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Commencez par préparer un peu plus d'un litre de bouillon de légumes dans une casserole à part. Gardez le chaud (sur la plaque ou à feu très doux) tout le long de la préparation.

Faites revenir le chou émincé dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 5 minutes, puis réservez. Dans une casserole, faites revenir l'oignon émincé dans de l'huile jusqu'à ce qu'il soit translucide, ajoutez le riz et mélangez jusqu'à ce qu'il soit nacré.

Ajoutez le bouillon chaud louche par louche, en remuant, jusqu'à ce que le riz soit cuit (18-20 minutes). Incorporez le chou au risotto en fin de cuisson, puis hors du feu, ajoutez le parmesan. Rectifiez l'assaisonnement et servez chaud.

Tarte aux légumes d'hiver (4 personnes)

1 pâte brisée complète, 3 poireaux, 200 g d'épinards (frais ou surgelés), 3 œufs, 20 cl de crème légère, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, noix de muscade.

Préchauffez le four à 180 °C.

Émincez les poireaux et faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient fondants, puis ajoutez les épinards pour les faire tomber 2 à 3 minutes.

Dans un bol, battez les œufs avec la crème, le sel, le poivre et une pincée de muscade. Étalez la pâte dans un moule à tarte, garnissez-la avec les légumes, puis versez le mélange œufs-crème.

Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 30 minutes.

Vous pouvez remplacer le fromage râpé par de la feta pour + de fraîcheur !

Curry de cabillaud (4 personnes)

4 pavés de cabillaud, 2 carottes, 1 poireau, 200 g de chou-fleur, 1 oignon, 1 boîte de lait de coco (400 ml), 2 càs de pâte de curry (ou curry en poudre), 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, coriandre (optionnel).

Émincez l'oignon, coupez les carottes en rondelles, le poireau en fines lanières et le chou-fleur en petites fleurettes.

Commencez par faire blanchir le chou fleur quelques minutes pour le rendre plus tendre. Puis faites revenir l'oignon dans l'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez les carottes, le poireau et le chou-fleur, et faites cuire 5 minutes.

Incorporez la pâte de curry (ou le curry en poudre) et mélangez bien, puis versez le lait de coco. Laissez mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajoutez les pavés de cabillaud dans la sauce et laissez cuire à couvert 8 à 10 minutes, selon l'épaisseur des filets. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre, puis servez chaud, parsemé de coriandre, avec du riz basmati.

Gratin chou fleur et brocoli, lardons et pâtes complètes (4 personnes)

1 petit chou-fleur, 1 tête de brocoli, 150 g de lardons, 250 g de pâtes complètes, 30 cl de crème légère, 100 g de fromage râpé, 1 c. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre, muscade.

Préchauffez le four à 180 °C.

Faites cuire les pâtes dans de l'eau salée selon les instructions. Pendant ce temps, séparez le chou-fleur et le brocoli en petits bouquets et faites-les cuire à la vapeur ou dans de l'eau bouillante pendant 10 minutes. Blanchissez les lardons quelques minutes dans de l'eau bouillante pour les dégraisser.

Mélangez la crème, le fromage râpé, du sel, du poivre et une pincée de muscade.

Dans un plat à gratin, disposez les pâtes, les légumes cuits, et les lardons. Versez le mélange de crème et fromage, puis mélangez. Saupoudrez de fromage râpé et enfournez pour 20 minutes jusqu'à ce que le gratin soit doré.

Poulet, légumes d'hiver et pommes de terre rôties (4 personnes)

1 poulet entier (environ 1,5 kg), 4 pommes de terre, 3 carottes, 1 panais, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 branche de romarin, 1 càs de thym, sel, poivre.

Préchauffez le four à 200 °C.

Épluchez les pommes de terre, les carottes et le panais, puis coupez-les en morceaux. Émincez l'oignon et écrasez les gousses d'ail.

Dans un grand plat, disposez le poulet, arrosez-le d'huile d'olive et assaisonnez avec du sel, du poivre, du romarin et du thym. Ajoutez les légumes autour du poulet, arrosez avec un peu d'huile et répartissez l'ail.

Enfourez pendant environ 1h30, en arrosant régulièrement le poulet avec son jus. Vérifiez la cuisson, le poulet doit être bien doré et la viande cuite à cœur. Servez chaud, accompagné des légumes rôtis.

Soupe de légumes et lentilles (4 personnes)

200 g de lentilles vertes, 2 carottes, 2 poireaux, 2 branches de céleri, 1 oignon, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1,5 litre de bouillon de légumes, sel, poivre, herbes (thym, laurier), 1 c. à soupe de crème légère (facultatif), herbes (thym, laurier)

Commencez par faire tremper et rincer les lentilles sèches pour enlever les impuretés. Faites-les ensuite cuire dans 1,5 litre du bouillon de légumes, du thym et du laurier pendant 20 minutes.

Pendant ce temps, coupez les carottes, les poireaux et le céleri en morceaux. Dans une grande poêle, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez les légumes et faites-les revenir pendant 5 à 7 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Cela apportera plus de saveur à votre soupe.

Une fois que les lentilles sont cuites, ajoutez les légumes dorés dans la casserole et laissez mijoter ensemble pendant 20 minutes supplémentaires. Mixez ensuite le tout, rectifiez l'assaisonnement avec du sel et du poivre et ajoutez de l'eau pour fluidifier si besoin.

Si vous souhaitez une texture encore plus onctueuse, ajoutez une petite brique de crème légère à votre soupe.

Salade betterave, boulgour, mâche, feta et noix (4 personnes)

150 g de boulgour, 2 betteraves cuites, 100 g de mâche, 150 g de feta, 50 g de cerneaux de noix, 2 càs d'huile d'olive, 1 càs de vinaigre balsamique, 1 càc afé de moutarde, sel, poivre.

Faites cuire le boulgour selon les instructions du paquet (généralement dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes), puis égouttez et laissez refroidir.

Pendant ce temps, coupez les betteraves en dés, rincez et égouttez la mâche, émiettez la feta, et concassez légèrement les cerneaux de noix.

Dans un bol, préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, la moutarde, le sel et le poivre.

Dans un grand saladier, combinez le boulgour refroidi, les dés de betterave, la mâche, la feta et les noix. Arrosez avec la vinaigrette et mélangez délicatement.

Saumon à l'unilatérale + purée de patate douce (4 personnes)

4 pavés de saumon, 3 patates douces, 4 carottes, 1 càs d'huile d'olive, 1 càs de beurre, 20 cl de crème légère, sel, poivre, citron.

Commencez par préparer les légumes pour la purée. Épluchez les patates douces et les carottes, puis coupez-les en morceaux. Faites-les cuire ensemble dans de l'eau bouillante salée pendant environ 15-20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égouttez et écrasez-les à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajoutez le beurre, la crème, du sel et du poivre, puis mélangez jusqu'à obtenir une purée onctueuse.

Pendant que les légumes cuisent, préparez le saumon. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle à feu moyen. Salez et poivrez les pavés de saumon. Déposez-les côté peau dans la poêle chaude et laissez cuire pendant 4 à 5 minutes, sans les retourner, jusqu'à ce que la peau soit croustillante et que le saumon soit cuit à l'extérieur mais encore légèrement rosé à l'intérieur.

Servez les pavés de saumon avec la purée de patate douce et carottes, accompagnée de quartiers de citron pour ajouter une touche de fraîcheur.