

FRUITS ET LÉGUMES DE JANVIER

LA RECETTE DE LA SEMAINE :

CHOU CHINOIS AUX CHAMPIGNONS ET RIZ

Ingrédients :

1 chou chinois - 1 oignon - 300 g de champignons de Paris - 1/2 verre de riz - 1 cube de bouillon de volaille - Poivre - Sel - Huile d'olive

Préparation :

Coupez l'oignon en petits morceaux et faites revenir dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les lardons. Coupez les champignons en morceaux et ajoutez-les aux oignons rissolés.

Emincez le chou chinois et mettez-le dans la sauteuse. Ajoutez 1 cube de bouillon de volaille dilué dans un verre d'eau chaude, Salez et poivrez. Laissez mijoter à couvert en remuant de temps en temps pendant 10 minutes. Après réduction du chou, ajoutez 1/2 verre de riz et laissez cuire pendant environ 20 minutes, jusqu'à absorption du jus de cuisson. Si besoin, ajoutez un peu d'eau pour finir la cuisson du riz.

CHOU CHINOIS SAUTÉ

Ingrédients :

1 Chou chinois - 2 Oignons - 1 gousse d'Ail - 3 cm de Morceau de racine de gingembre - 2 CS d'Huile de sésame - 2 CS de Sauce soja - 2 CS Grains de sésame blanc.

Préparation :

Rincez le chou et coupez-le en morceaux. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez et râpez le morceau de gingembre. Chauffez l'huile dans un wok. Faites revenir les oignons, l'ail et le gingembre 2 min. Ajoutez le chou et faites revenir 5 min en mélangeant. Ajoutez la sauce soja et le sésame. Faites revenir le tout encore 2 min. Servez sans attendre.

PANA COTTA AU KIVI JAUNE

Ingrédients :

Pour la gélatine au kiwi : 6 kiwis jaunes - 1 citron - 100 ml d'eau minérale - 3 feuilles de gélatine. Pour la panna cotta : 4-5 feuilles de gélatine - 450 ml de crème fraîche liquide - 100 g de sucre - 1 gousse de vanille

Préparation :

Pour la gélatine au kiwi : mettez les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes. Épluchez et coupez les kiwis, mettez-les dans l'eau dans une casserole et portez à ébullition. Mélangez, ajoutez la gélatine égouttée et un peu de jus de citron et versez dans les verres posés sur un plateau. Laissez au réfrigérateur pendant 2-3 heures jusqu'à ce que la gélatine prenne.

Pour la panna cotta : faites chauffer la crème fraîche avec la gousse de vanille entièrement ouverte. Dans un bol, mettez les feuilles de gélatine dans l'eau froide pendant 5 minutes, égouttez-les puis mélangez-les à la crème chaude. Laissez refroidir, retirez la gousse de vanille et versez délicatement sur la gélatine de kiwi. Laissez au réfrigérateur pendant 2-3 heures. Servez froid avec des morceaux de kiwis sur le dessus.

