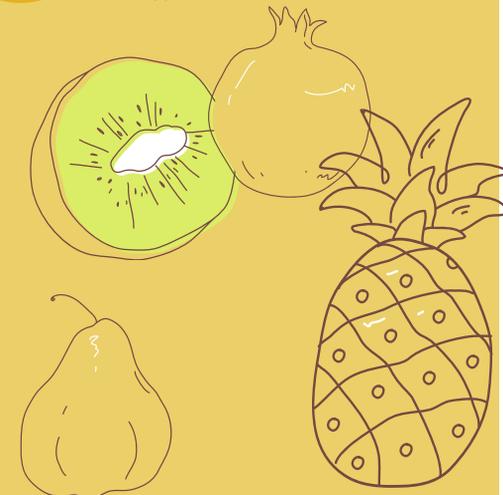
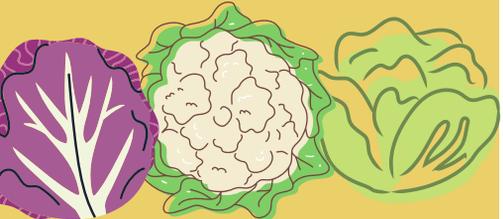


FRUITS ET LÉGUMES DE FÉVRIER :



LES RECETTES DE LA SEMAINE :

TIMBALE DE BROCOLI

Ingrédients :

400 g de brocoli en fleurettes - 3 cuillères de crème fraîche - 1 oeuf plus 1 jaune d'oeuf - 1 oignon émincé - Muscade - Poivre - Sel - Beurre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C . Beurrez légèrement 4 ramequins. Cuisez les brocolis jusqu'à ce qu'il soit très tendres. Ecrasez les brocolis et mélangez avec la crème et les oeufs. Ajoutez l'oignon, le sel et le poivre. Le mélange doit être bien homogène. Mettez le mélange dans les ramequins et faites cuire 25 mn.



CROQUETTES DE BROCOLI

Ingrédients :

1 brocoli - 30 gr de chapelure - 30 gr de parmesan - 1 oeuf - 1 oignon - sel - poivre - huile d'olive

Préparation :

Cuisez les fleurettes de brocoli environ 10 minutes dans l'eau bouillante. Égouttez, et écrasez en purée le brocoli. Ajoutez la chapelure, le parmesan, l'œuf, l'oignon émincé finement, le sel et le poivre, et bien mélangez. Formez des croquettes en roulant la préparation avec les mains. Disposez sur une plaque de cuisson et badigeonnez d'huile d'olive chaque croquette. Faites cuire 20 minutes à 180°C.

MOELLEUX À L'ORANGE SANGUINE

Ingrédients :

8 Petites oranges sanguines - 2 Oeufs - 180 g Semoule fine - 275 g Sucre - 50 g Farine - 50 g Beurre - 1 cuil. à café - Levure chimique

Préparation :

Lavez et séchez les 8 oranges. Coupez 1 belle rondelle dans la partie la plus large des 6 oranges (soit 6 rondelles). Avec un couteau ou un emporte-pièce, retirez la peau tout autour. Rangez les fruits dans les empreintes d'une plaque à muffins en silicone. Râpez le zeste des 2 dernières oranges. Pressez-les ainsi que les autres moitiés de fruits pour obtenir environ 25 cl de jus. Filtrez celui-ci. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Battez le beurre bien mou dans un saladier, avec 125 g de sucre. Incorporez les œufs un par un puis la semoule, la farine, les zestes, la levure et 10 cl de jus. Versez dans les empreintes-muffins. Enfourez pour 25 min. Portez le reste de jus doucement à frémissement avec le reste de sucre (150 g) puis laissez refroidir 3 min. Démoulez les gâteaux encore chauds et arrosez-les lentement avec le sirop. Laissez refroidir. Servez frais.

