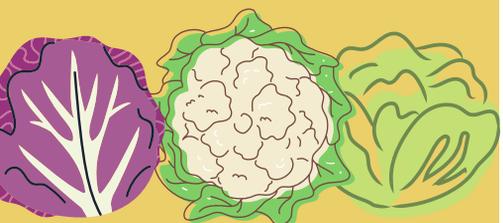


FRUITS ET LÉGUMES DE FÉVRIER :



LES RECETTES DE LA SEMAINE :

CHOU FLEUR CARAMÉLISÉ AU CURCUMA

1 petit chou-fleur - ½ cuillère à soupe de sucre de canne - 1 gousse d'ail - 1 cuillère à café de curcuma - sel, huile d'olive

Préparez le chou-fleur : retirez les grosses feuilles vertes et détaillez le chou-fleur en gros bouquets. Lavez les bouquets dans une eau vinaigrée, rincez à l'eau courante et laissez égoutter. Faites chauffer une casserole d'eau salée sur le feu. Lorsque l'eau bout, plongez les bouquets de chou-fleur et laissez-les cuire 15 mn. Préchauffez le four à 210°C (Th.7). Lorsque le chou-fleur est cuit, l'égoutter. Coupez-les bouquets de chou-fleur en tranches et disposez-les sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Saupoudrez le chou-fleur avec le sucre, le curcuma et d'un peu de sel. Pressez la gousse d'ail et la répartissez-le sur le chou-fleur. Arrosez-le tout d'un bon filet d'huile d'olive. Enfourez 20 mn. Avant de servir, mélangez le chou-fleur sur la plaque du four, puis répartissez dans deux assiettes. Servez aussitôt, en accompagnement d'une viande blanche ou d'un poisson grillé.

GALETTES DE CHOU FLEUR ET CAROTTES

1 chou fleur - 2 carottes - 1 oignon - 130 g de farine - 1 œuf - 60 ml d'eau - 1/2 cuillère à café de curry en poudre (optionnel) - Sel au goût - Huile de tournesol

Détaillez le chou fleur en fleurettes et mettez-les à cuire à la vapeur pendant environ 20 minutes. Il doit devenir tendre mais encore un peu ferme. Pendant ce temps pelez les carottes puis coupez-les en petits cubes. Ciselez finement un oignon moyen. Faites revenir l'oignon, les dés de carottes dans une poêle avec un peu d'huile et avec de l'eau à hauteur de la moitié des légumes. Une fois le chou fleur cuit, mettez-le dans un saladier ou un cul-de-poule et coupez-le grossièrement au couteau. Laissez l'eau s'évaporer puis les légumes caraméliser légèrement. Versez les carottes et oignon légèrement caramélisés sur le chou fleur. Ajoutez (c'est facultatif) une demi cuillère à café de curry en poudre. Salez au goût. Ajoutez la farine et un demi verre d'eau et bien mélangez le tout. Ajoutez enfin un œuf entier et mélangez le tout. Goûtez pour éventuellement rectifier l'assaisonnement. Faites des galettes à la poêle avec un fond d'huile. Les galettes doivent être bien dorées pour que tout le goût des légumes s'exhalent bien. Servez chaud avec de la salade verte en accompagnement.

MOUSSE À LA BANANE

4 Banane - 50 g Fromage blanc - 2 Blanc d'oeuf - Le jus d'un citron - Copeau de chocolat noir - Sucre glace

Commencez la préparation de votre mousse en épluchant les bananes. Coupez-les en rondelles et citronnez-les légèrement. Passez-les au mixeur avec le fromage blanc. Battez les œufs en neige très ferme. Incorporez un peu de sucre glace à la fin de cette opération. Mélangez délicatement la purée de banane et les blancs en neige. Mettez la mousse en coupes ou ramequins individuels et décorez avec les copeaux de chocolat. Servez frais.



LE SAVIEZ-VOUS ?

Comment conserver la salade, mâche ou jeunes pousses, endive ? Placez-les dans un contenant hermétique avec une éponge plate / carré de vaisselle humide au dessus et une en dessous. Placez au frigo. Cela fonctionne aussi pour les carottes, brocolis, choux-fleur, poireaux...