

Février...



Salade d'endives et de céleri aux noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 endives
- céleri branche
- cerneaux de noix
- échalotes
- persil et ciboulette
- vinaigrette

Préparation :

- Nettoyer le céleri et les endives en enlevant soigneusement le cœur pour éviter l'amertume. Les laver, les couper.
- Hacher l'échalote.
- Préparer la vinaigrette
- Mettre les endives et le céleri dans un saladier, rajouter les noix puis assaisonner.
- Parsemer de persil

Crêpes garnies salées et sucrées

Ingrédients pour une dizaine de crêpes :

- 250g de farine, 1/2 l de lait, 3 œufs, sel

Mettre la farine et une pincée de sel dans un grand saladier ou cul de poule. Faire un puits et y casser les œufs entiers. Ajoutez progressivement le lait tout en mélangeant avec un fouet jusqu'à ce que la pâte devienne homogène.

Laissez reposer la pâte à crêpes pendant 30 minutes, recouverte d'une serviette ou d'un chiffon propre.



Garniture salée : légumes et jambon béchamel :

1. Préparer la sauce : diluer une cuillère à soupe rase de maïzena dans 50 ml de lait froid. Chauffer 200 ml de lait puis y ajouter le mélange maïzena-lait.

Garniture sucrée : compotée de poire :

2. Laver, peler et épépiner 4 poires. les couper en petits dés puis les mettre dans une casserole avec le jus de citron, 2 cuillères à soupe d'eau et ½ de gousse de vanille fendue. cuire à feu doux une dizaine de minutes. gratter l'intérieur des gousses, mélanger et servir la compote avec les crêpes.

Conseil du mois : Les huiles

Pour la cuisson, seules les huiles d'olive, d'arachide et de pépins de raisins supportent bien les températures élevées.

Cependant lorsque cela est possible, privilégiez l'huile d'olive qui possède d'autres vertus.

Compte tenu de leur forte teneur en graisses, il est recommandé de ne consommer des fritures (frites, croquettes, beignets, bâtonnets de poissons panés, viandes panées...) qu'une fois tous les 10 jours au maximum.

Pour l'assaisonnement des crudités, optez pour les huiles de colza et de noix car elles sont intéressantes sur le plan nutritionnel étant donné leur teneur en Omega-3.