



Le thème du mois de février 2021:

Les agrumes

La vitamine C, ou acide ascorbique, est une vitamine présente en grande quantité dans l'organisme. Celui-ci ne sachant ni la synthétiser, ni la stocker, il est primordial d'en apporter quotidiennement pour rester en bonne santé. Une alimentation équilibrée et variée permet d'y arriver facilement.

La vitamine C a un pouvoir antioxydant et permet de renforcer le système immunitaire. Elle favorise aussi l'absorption du fer et participe à réduire le stress.

Et quand on pense « Vitamine C », le premier aliment qui nous vient à l'esprit, c'est... l'orange bien sûr ! Eh bien, en réalité, il existe plein d'autres fruits et légumes qui nous permettent de faire le plein de vitamine C : le cassis, la goyave, le kiwi, les fruits rouges mais aussi le poivron et les choux.

1 fruit ou légume à chaque repas assure nos besoins. Le jus d'orange du matin n'est pas la seule source de vitamines C, 1 fruit frais en dessert sera plus intéressant qu'un grand verre de jus de fruits qui contient au moins 5 morceaux sucres !

Nos idées de recettes :

Salade d'endives à la clémentine pour 4 pers

Ingrédients pour 4 personnes : 2 endives, 2 poignées de mâche, 2 clémentines, $\frac{1}{2}$ citron, 100 g de crevettes cocktail, 1 cuillère à café d'huile olive

Pour la vinaigrette : 2 c à café de moutarde à l'ancienne, 1 c à café de miel, 1 c à soupe de jus de citron, 1 c à soupe de vinaigre de cidre, 2 c à soupe d'huile d'olive, 1 c à soupe d'eau.

Préparation : rincer les endives, couper l'une d'elle en deux dans le sens de la longueur puis l'émincer (enlever la partie dure inférieure) et effeuiller la deuxième. Rincer la mâche et réserver. Peler les clémentines et coupez chaque quartier en 2. Faire griller les crevettes dans une poêle avec 1 c à café d'huile.

Préparez la vinaigrette puis assaisonner la salade, dresser les feuilles d'endives en corolle, ajouter la salade au centre puis les clémentines et les crevettes. Décorer avec des herbes aromatiques.

👉 Cuisses de poulet au citron pour 4 pers

Ingrédients pour 4 personnes: 4 cuisses de poulet ou hauts de cuisse, 2 citrons non traités, 2 gousses d'ail, 3 oignons nouveaux, 4 feuilles de sauge et des brins de thym, 2cm de gingembre frais, 3 c.à s de jus de citron, 10 cl de vin blanc sec, sel, poivre, 1 cuillère d'huile

Préparation: rincer les citrons et les découper en tranches épaisses avec l'écorce, en garder 1 demi pour le jus. Nettoyer les oignons et les émincer. Peler les gousses d'ail et les écraser au presse ail. Peler et râper le gingembre. Saler et poivrer les cuisses de poulet. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, y mettre la viande à dorer sur toutes ses faces. Ajouter les oignons, l'ail et le gingembre. Faire cuire 5 min sans colorer. Verser le vin blanc et laisser réduire pendant 10 min. Compléter avec les rondelles et le jus de citron, puis la sauge. Mélanger, couvrir et laisser mijoter pendant 15 min sur feu modéré en surveillant. Servir avec des potatoes au four et parsemer de thym.

👉 Potatoes au four

Ingrédients pour 4 personnes: 700 g de pomme de terre à chair fondante, 1 càs rase de paprika, 1 c à s d'huile, sel.

Préparation: Préchauffer le four à 220°C. Laver les pommes de terre et les couper en quartier dans la longueur. Les essuyer dans du papier absorbant et les mettre dans un saladier ou dans un sac de congélation. Ajouter l'huile, le paprika et une pincée de sel. Brasser les pommes de terre avec les mains délicatement pour les enrober parfaitement d'huile et d'aromates. Etaler les potatoes sur une plaque à pâtisserie antiadhésive en évitant qu'elles ne se chevauchent. Faire cuire à four chaud pendant 10 min, retourner les potatoes à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson encore 10 min. Ajuster le temps de cuisson si nécessaire. Déguster bien chaud.

👉 Mousse légère à l'orange pour 4 personnes

Ingrédients pour 4 personnes: 2 œufs, 60 g de sucre, 20 g de maïzena, 3 oranges non traitées, 12 cl d'eau

Préparation: Séparer les jaunes des blancs d'œufs.

Battre les jaunes d'œufs avec le sucre jusqu'à blanchissement. Ajouter la maïzena, les zestes et le jus des oranges ainsi que l'eau, bien mélanger.

Faire chauffer cette préparation à feu doux jusqu'à épaississement. Arrêter la cuisson dès l'ébullition. Transvaser dans un saladier et laisser refroidir.

Pendant ce temps, monter les blancs d'œufs en neige bien ferme, puis les ajouter délicatement à la crème.

Disposer dans 4 verrines et placer au réfrigérateur au minimum 1h avant dégustation. Servir nature parsemé de quelques zestes ou avec un coulis.

