



Mars...

Frites de céleri

Ingrédients pour 4 personnes :

½ céleri rave, 1 càs d'huile d'olive, 1 c à c de curry, ½ c à c de paprika, poivre, sel.



Préparation :

Préchauffer le four à 200°C. Nettoyer, éplucher et couper le céleri rave en frites.

Dans un saladier, mélanger la farine, l'huile et les épices. Ajouter les frites de céleri et bien mélanger l'ensemble jusqu'à ce que le céleri soit bien enrobé de préparation. Enfourner environ une demi-heure.

Hamburger

Ingrédients pour 4 personnes :

4 pains à hamburger, 4 steaks hachés, 2 gros oignons, 20g de beurre doux, 1 pincée de sel, 1 pincée de piment d'Espelette, 1 gousse d'ail, thym, laurier, poivre du moulin, 1 càs d'huile de tournesol, 1 tomate, 2 sucrones ou une laitue.



Préparation :

Eplucher puis émincer finement les oignons et la gousse d'ail. Dans une casserole, faire colorer les oignons dans le beurre et un filet d'huile. Assaisonner avec le sel et le piment d'Espelette. Couvrir puis laisser cuire à feu doux pendant 30 min. Laver les tomates et les tailler en fines rondelles.

Détacher les feuilles de sucroïne ou de laitue. Les couper en deux dans le sens de la largeur. Placer les steaks hachés sans décongélation dans la poêle encore froide, sans matière grasse. Sur feu vif, mais pas au maximum, les saisir d'un côté pendant 2-3 minutes, puis retourner-les pour saisir l'autre côté pendant une trentaine de secondes. Réduire à feu doux pour finir la cuisson suivant votre goût : 1 min pour saignant, jusqu'à 3 min pour une viande à point. Saler et poivrer à votre convenance.

Pendant ce temps, couper les pains à burger en 2 et les passer au four en mode grill pendant quelques minutes.

Garnier les pains avec la comportée d'oignons, une ou deux tranches de tomate, une demi-feuille de sucroïne et un steak.

Déguster sans attendre.

Poires légères au cacao

Ingrédients pour 4 personnes :

4 poires, 2 biscuits à la cuillère, 4 c. à c rases de cacao non sucré, 8 c. à c. rases de crème fraîche épaisse allégée, 2 c. à c. rases de sucre roux, 1 gousse de vanille, 1 kiwi.



Préparation : Préchauffer votre four à 180°C. Peler les poires, les couper en deux et retirer les pépins. Les mettre dans un plat à gratin, face creuse vers le haut avec un fond d'eau. Dans un bol réduire en miettes les biscuits, ajouter le cacao, la crème, le sucre et les graines de la gousse de vanille. Bien mélanger le tout. Répartir ce mélange sur les poires. Recouvrir le plat d'une feuille de papier aluminium et mettre au four pour 20 min. Servir tiède décoré d'une rondelle de kiwi.

Conseil du mois: Laits, boissons ou jus végétaux ?

Du point de vue réglementaire européen, le terme lait est réservé aux laits d'origine animale. Mais on fait une exception pour « laits » d'amande et de coco, qui étaient déjà nommés ainsi depuis longtemps : on parle « d'usage traditionnel ». Enfin le terme « jus » est lui règlementé et réservé aux fruits et légumes. On parle donc de boissons végétales pour les « boissons » issues de céréales et celles issues de noix et d'oléagineux.