

L'info diet 02 Février 2017

Pas d'idée pour cuisiner des légumes ? Je vous propose d'essayer ces recettes simplissimes et de saison, qui réconcilieront petits et grands avec ces légumes oubliés...

CHIPS DE LEGUMES RACINES



1betterave crue 1panais 1patate douce 1radis noir

Lavez et épluchez les légumes, les émincer très finement (mandoline) les faire tremper dans de l'eau froide, les égoutter et sécher soigneusement.

Faites chauffer l'huile de friture à 160°/180°C, plongez d'abord les lamelles de panais et de radis, puis de patate douce et de betterave, laissez cuire selon votre goût : très croustillant, un peu moins... bien les remuer pendant la cuisson, salez dès la fin de cuisson, dégustez.

VELOUTÉ DE CHATAIGNES pour 6pers



500g châtaignes cuites entières ou brisures (boite ou bocal)

*1 L de lait entier 1 bouquet garni sel poivre, 1 pincée de muscade
2CàS de crème fraiche*

Égouttez les châtaignes les mettre dans une casserole avec le lait et le bouquet garni ; Porter à ébullition, baisser le feu et laisser cuire 10minutes

Si les châtaignes sont entières en réserver 5 et les émietter grossièrement

Retirer le bouquet garni, retirer la casserole du feu, mixer les châtaignes en fine purée, saler poivrer ajouter la muscade

Chauffer encore le tout 10 minutes à feu doux en rajoutant la crème, remuer.

Disposer les miettes de châtaignes dans les bols avant de servir.

HOUMOUS DE PANAIS pour 4pers



2panais 1 botte de coriandre 2CàS de curry

1CàS de fromage blanc 1CàS huile d'olive

Épluchez les panais, cuisson 25min au cuit vapeur

Les écraser au presse purée, ajouter la coriandre hachée, le curry le fromage blanc et l'huile d'olive

Saler, poivrer selon votre goût mélanger ; A déguster avec des bâtonnets de légumes

CRÈME DE CHOU FLEUR COCO SAUMON 4pers



1/2 chou-fleur 40CL lait de coco 2tranches de saumon fumé
1càs noix coco râpée

Coupez le chou-fleur en petits morceaux, les mettre dans une casserole avec le lait de coco laisser cuire 35min à feu doux, mixer le tout au mixeur plongeant

Dressez cette crème de chou-fleur dans des assiettes creuses individuelles, ajoutez le saumon fumé coupé en morceaux, saupoudrez de coco râpée et dégustez !

SOUPE BUTTERNUT AUX NOIX 4pers



1courge butternut 2 carottes 1oignon doux
1càs huile de noix 8cerneaux de noix

Épluchez et coupez les 2 légumes en gros morceaux, cuisson en cocotte, mouillez d'eau 1cm au-dessus des légumes laissez cuire 45min feu doux, mixez avec un plongeant ; Ajoutez les noix concassées et quelques gouttes d'huile de noix, dégustez.

CRÈME D'ARTICHAUT OEUFS MOLLETS 4pers



8fonds d'artichaut 2oeufs 2petits suisses

Cuisson des fonds 30min à l'eau bouillante salée

Mixez les avec les petits suisses + 5cl d'eau, salez poivrez à votre convenance ;

Émincez la viande de grisons, faites cuire les œufs 5min précisément à l'eau bouillante, les écaler dans l'eau froide

Dressez la crème d'artichaut dans des assiettes, parsemez avec la viande de grisons et disposez l'oeuf mollet coupé en 2.

Recettes du Chef JFMallet

N'hésitez plus, gratin de crosnes, compotée de topinambours, purée de pâtisson, omelette aux pissenlits...

Tous ces légumes sont riches en **bétagarotènes**, **vitamine C**, **polyphénols**, **fibres**...

leurs **atouts antioxydants** et leurs **bienfaits santé** sont indéniables, apprenez à faire vos menus futurs avec ces légumes du passé !