



CRUMBLE DE CABILLAUD AUX POIREAUX

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 70 gr de beurre
- 80 gr de farine
- 60 gr de parmesan
- 1 c. à soupe d'herbe séchée au choix : persil, basilic, estragon, ciboulette...
- 4 filets de cabillaud
- 3 poireaux
- 2 échalotes
- Le jus d'1/2 citron
- 10 cl de crème fraîche
- Sel, poivre

INSTRUCTIONS

1. Epluchez les échalotes et découpez-les finement.
2. Lavez les poireaux, coupez les extrémités et coupez les blancs en rondelles (gardez l'extrémité verte foncée pour un potage).
3. Dans une grande poêle, faites revenir les échalotes et poireaux émincés dans une noix de beurre ou un filet d'huile. Salez et poivrez. Ajoutez éventuellement un peu d'eau. Couvrez et laissez cuire à feu moyen environ 20 minutes. Ajoutez la crème en fin de cuisson.
4. Dans un saladier, préparez le crumble en mélangeant le beurre froid coupé en dés, la farine, le parmesan et l'herbe. Malaxez avec les doigts jusqu'à obtenir une texture sableuse.
5. Dans une poêle, faites fondre un noix de beurre et colorez-y les filets de poisson, une à deux minutes de chaque côté. Salez et poivrez.
6. Préchauffez le four à 200°C.
7. Dans un plat à four, répartissez les poireaux puis déposez les filets de cabillaud arrosés du jus de citron. Terminez par la pâte à crumble que vous émiettez par-dessus.
8. Enfournez 15 minutes environ, jusqu'à ce que la croûte soit bien dorée.
9. Servez avec du riz, des tagliatelles, des pommes de terre nature ou une purée.



POTAGE AU BROCOLI ET AU PANAIS

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 brocoli
- 1 panais
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile
- Bouillon de légumes

INSTRUCTIONS

1. Pelez la gousse d'ail et ôtez le germe.
2. Pelez l'oignon et coupez-le grossièrement.
3. Epluchez le panais et coupez-le en morceaux.
4. Coupez les bouquets du brocoli. Pelez la tige du brocoli et coupez-la en morceaux.
5. Faites chauffer l'huile d'olive dans une casserole, et faites-y revenir les légumes (ail, oignon, panais et brocoli découpés) à feu moyen quelques minutes.
6. Arrosez de bouillon (jusqu'à recouvrir les légumes) et laissez mijoter 20 min.
7. Mixez la soupe et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez un peu d'eau si elle est trop épaisse.



LÉGUMES D'HIVER RÔTIS ACCOMPAGNÉS DE POISSON BLANC

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 230 g de panais : +/- 3 pièces
- 230 g de carottes : +/- 3 pièces
- 290 g de topinambours : +/- 5 pièces
- 280 g de navet : +/- 1 pièce
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 bon filet d'huile d'olive : +/- 2 càs
- Accompagnement : cabillaud, lieu noir... ou alternative végétale (ex : lentilles, seitan, tofu)
- Facultatif mais conseillé : épices et graines (sel, poivre, graines de coriandre, noisettes), herbes aromatiques (persil frais, thym)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Epluchez, lavez et coupez grossièrement les légumes.
3. Mettez les légumes dans un grand plat à four, versez l'huile, assaisonnez et mélangez le tout.
4. Enfournez pendant 30-40 minutes mais à mi-cuisson, mélangez les légumes.
5. Facultatif : écrasez et torréfiez les graines de coriandres et les noisettes. Ajoutez-les avant de servir.
6. Ajoutez également le persil haché avant de servir
7. Pour le poisson : il peut être cuit à la vapeur ou à l'eau et assaisonné au choix

Il est possible de remplacer les noisettes et les graines de coriandre par : une petite poignée de noix de Grenoble ou d'amandes ; ou bien 2 càs rase de graines de sésame ou de pépins de courge.



POTAGE D'HIVER AUX TOPINAMBOURS ET CAROTTES

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 5-6 petits topinambours (+- 250g)
- 3 carottes
- 1 poireau
- 1 oignon
- Un filet d'huile d'olive
- 1 pomme de terre à chair farineuse et/ou 3-4 choux de Bruxelles
- Eau (+- 1,2L)
- 1 cube de bouillon volaille ou sel
- Facultatif mais conseillé : bouquet garni (thym, laurier), épices (poivre), graines de sésame

INSTRUCTIONS

1. Epluchez, lavez et coupez les topinambours, les carottes, le poireau, l'oignon et la pomme de terre.
2. Versez le filet d'huile d'olive dans une casserole et rissalez l'oignon émincé.
3. Ajoutez les autres aliments coupés.
4. Versez l'eau jusqu'à recouvrir les ingrédients (+- 1,2L).
5. Ajoutez le cube de bouillon et le bouquet garni (facultatif).
6. Laissez cuire à feu moyen durant environ 40 minutes (piquez les légumes pour vérifier leur tendreté).
7. Retirez le bouquet garni s'il a été ajouté.
8. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez de l'eau si le potage est trop épais.
9. Facultatif : torréfiez les graines de sésame et ajoutez-les à la soupe avant de servir.



QUICHE AUX POIREAUX ET AU POULET

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- Pâte brisée
- 1 échalote
- 2 poireaux
- 1 filet d'huile d'olive ou une noix de beurre
- 2 œufs
- Fromage râpé type emmental : 4 càs bombées
- 1 blanc de poulet (+- 125g)
- 200 ml de lait ½ écrémé
- 100 ml de crème 20% mg
- Facultatif mais conseillé : épices (sel, poivre, muscade)

INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 175°C
2. Lavez les poireaux et les échalotes. Coupez-les.
3. Faites chauffer la matière grasse (huile ou beurre) et faites rissoler l'échalote hachée.
4. Ajoutez les morceaux de poireaux et laissez l'eau s'évaporer, environ 5 minutes.
5. Dans une petite poêle, cuisez le blanc de poulet et assaisonnez-le de sel et poivre.
6. Coupez-le en petit cube.
7. Garnissez la pâte à quiche des cubes de poulets, des poireaux et échalotes cuits et du fromage râpé.
8. Dans un saladier : battre les 2 œufs et ajouter le lait et la crème, mélangez. Assaisonnez le tout de sel, poivre et muscade.
9. Versez le contenu du saladier sur la quiche et enfournez durant 25 minutes à 175°C.