

Cocotte dorée de légumes



Préparation : 20 minutes • Cuisson : 30 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

150 g de carottes (mini) – 300 g de céleri-rave – 250 g de rutabagas – 250 g de navets (en botte) – 1 gousse d'ail – 1 poignée de roquette – 50 g de beurre – 1

dose de filaments de safran – 30 cl de bouillon de volaille – 30 cl de crème fleurette

Lavez les mini carottes.

Pelez et lavez les autres légumes. Détaillez le céleri en cubes de 1,5 cm de côté et coupez les rutabagas en quartiers. Gardez les navets entiers s'ils sont petits, sinon coupez-les en quatre. Pelez, dégermez et émincez l'ail. Lavez et essorez la roquette.

Dans une cocotte, faites fondre le beurre jusqu'à ce qu'il mousse. Ajoutez alors le safran. Patientez 1 minute, puis ajoutez tous les légumes, sauf la roquette. Mélangez-les bien au beurre safrané avant de verser le bouillon de volaille.

Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore un peu fermes. Versez alors la crème fleurette, mélangez puis couvrez. Poursuivez la cuisson 5 minutes.

Au moment de servir, ajoutez la poignée de roquette grossièrement hachée.

Dégustez ces petits légumes nature ou avec un poisson blanc rôti.

Conseil : Le plus santé : une recette hypocalorique, riche en antioxydants, en minéraux et en fibres.

Cocottes de poulet aux poireaux



Préparation : 30 minutes • Cuisson : 30 minutes • Difficulté : ★ Budget : ★

Pour 4 personnes

6 blancs de poireau – 4 escalopes de poulet – 20 g de margarine – 30 g de beurre – 30 g de farine – 40 cl de lait – 1 cuil. à soupe de sauce soja – 40 g

d'emmental râpé – 2 cuil. à soupe de parmesan râpé – Sel et poivre

Coupez les poireaux en tronçons, nettoyez-les sous l'eau courante puis mettez-les à cuire 10 minutes dans une cocotte-minute.

Pendant ce temps, mettez les escalopes à cuire dans un peu de margarine. Saisissez-les pour qu'elles soient bien dorées puis poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes, le cœur des escalopes pouvant être encore rosé. Coupez-les en dés.

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Faites fondre le beurre, ajoutez la farine puis le lait petit à petit pour éviter les grumeaux. Ajoutez la sauce soja, salez légèrement et poivrez. Placez la casserole sur le feu et faites épaissir en mélangeant constamment jusqu'à l'obtention d'une sauce homogène, onctueuse mais peu épaisse. Ajoutez l'emmental râpé et mélangez.

Répartissez les poireaux et les dés de poulet dans 4 mini cocottes, nappez de sauce béchamel, saupoudrez de parmesan et mettez au four 15 minutes.

Conseil : Vous pouvez accompagner ce plat de pommes de terre au four.