

## *MENU DU MOIS DE JANVIER*



*Salade de « chouchou » & betterave*

*Poule au pot*

*Légumes d'hiver*

*Carpaccio d'ananas sauce miel-citron*



# *Salade de « chouchou » & betterave rouge*

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes:

- 1 chouchou
- 1 betterave rouge
- Sauce vinaigrette :
  - 20 g d'huile de colza (2 cuil. à soupe)
  - 1 cuil. à soupe de vinaigre
  - 1 cuil à café de moutarde
  - Poivre du moulin
  - Herbes fraîches : persil plat, menthe, coriandre



- 1) *Épluchez le chouchou et la betterave.*
- 2) *Faites cuire le chouchou, coupé en petits morceaux, à la vapeur ou à l'étouffé avec très peu d'eau et à couvert, 15 minutes environ.*
- 3) *Coupez la betterave en petits morceaux, de même calibre, que le chouchou.*
- 4) *Faites la vinaigrette, en mélangeant la moutarde, le vinaigre et le poivre puis l'huile de colza pour obtenir une émulsion homogène puis ajoutez les herbes fraîches ciselées.*
- 5) *Servir dans une coupelle les morceaux de chouchou égouttés et refroidis avec les morceaux de betterave et la sauce vinaigrette.*

## *Découverte de Marie-Thérèse*

*Le chouchou fait partie intégrante de la cuisine réunionnaise et toutes les parties de la plante sont utilisées. La racine ou " patate chouchou " sert à la confection de gâteaux et les pousses donnent le **chouchou**. Le fruit se consomme en légume et s'accommode de différentes manières : **cru, cuit, farci ou en gratin**.*

*Composé à 90% d'eau, cet aliment riche en vitamine C favorise une cuisine diététique et équilibrée.*

# *Poule au pot & ses légumes d'Hiver*

Préparation : 40 min    Cuisson : 2h

## Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 poule
  - 4 Poireaux
  - 6 Pommes de terre moyennes
  - 300g Navet et/ou rutabaga
  - 800g Carottes
  - 3 branches de céleri
  - 1 oignon
  - Thym, laurier, 2 clous de girofle
  - Sel, poivre
- Sauce mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 cuil. à soupe de moutarde, huile de colza, poivre



- 1) Faites cuire la poule dans un faitout et couvrir d'eau. Portez à ébullition et écumer.
- 2) Nettoyez tous les légumes et épluchez-les.
- 3) Ajoutez les légumes (pliez les poireaux en deux), l'oignon piqué aux clous de girofle, les fines herbes, salez et poivrez. Couvrez et laissez cuire 2 h. La chair de la poule doit se détacher.
- 4) Servez la viande entourée de légumes nature ou avec 1 filet d'huile d'olive, de la sauce ravigote ou mayonnaise.

## Conseil du chef Gérard :

*Vous pouvez servir la poule au pot et ses légumes avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive ou encore une sauce ravigote, à la place de la sauce mayonnaise.*

## *Carpaccio d'ananas sauce miel-citron*

Préparation : 15 min

Ingrédients pour 2 personnes :

- $\frac{1}{4}$  d'ananas frais
- $\frac{1}{2}$  citron
- 1 cuil. à soupe de miel d'acacia liquide



- 1) *Epluchez et coupez l'ananas en fines lamelles.*
- 2) *Mixez le jus de citron et le miel.*
- 3) *Servir l'ananas sur une jolie assiette à dessert avec la sauce miel-citron.*

### Conseil de la diététicienne :

*Ce dessert vous apporte l'équivalent d'un fruit cru avec tous ses avantages : fibres, vitamines C et B et magnésium.*

*Il est nécessaire d'avoir toujours au moins 1 crudité par repas afin de favoriser la satiété, la régulation de la glycémie et du poids.*