

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.