Recettes ALGOFLASH

RECETTE 1

Poêlée de rutabaga au lard et persil, crème d'ail à la libanaise accompagnée de son pavé de cabillaud

L'objectif de cette recette : redécouvrir le rutabaga.
Ce légume racine assez proche du navet a longtemps été délaissé dans nos cuisines.

Aujourd'hui, nous le remettons sur le devant de la scène et partagerons son goût unique et sa particularité de cuisson.

Le tout sera assaisonné d'une crème d'ail à la libanaise (appelé Toum), très prisée dans la gastronomie libanaise.

RECETTE 2

Burger revisité, ketchup de poivrons, steak de poulet à la menthe accompagné de légumes d'été grillés, salade aux oignons nouveaux et fruits rouges.

Un peu d'originalité ne vous fera pas de mal ! Ce grand classique de la cuisine américaine a été spécialement revisitée avec des ingrédients plus légers et de saisons.
Pour changer du ketchup classique, nous avons opté pour le poivron. Ce légume-fruit est l'un des plus pourvues en fibres et en vitamines C.
L'ajout d'une salade estivale, relevée aux oignons nouveaux et fruits rouges apportera de la douceur à ce plat.

RECETTE 3

Rouget au thym citronné, fleurs de courgettes farcies à la tapenade, aubergine contisée aux légumes croquants (tomate, courgette, oignon rouge, basilic).

L'objectif de cette recette : découvrir les fleurs de courgettes. Farcie ou en beignet, la fleur de courgette se cuisine de diverses façons.
Pour cette recette, elles seront farcies afin d'apporter des saveurs méditerranéennes au plat.
Accompagné d'aubergines contisées aux légumes croquants, cette recette vous fera le plein de nutriments !

RECETTE 4

Déclinaison de cerises (confiture, pochée, nature & coulis) accompagnée de palmiers au beurre.

Le tester, c'est l'adopter ! Cet encas vous suivra partout cet été.
Son atout : la cerise acidulée, parfaite pour la préparation de confiture et coulis. Cinq fois plus riche en antioxydants que la cerise douce, elle possède de nombreuses vertus.

L'occasion de découvrir ce fruit sous toutes ses formes et ses différentes techniques de conservation.

RECETTE 5

Brioche perdue, chantilly de mascarpone vanillée et fraise dans tous ses états (chips, nature, coulis, caramel).

Déclaré fruit préféré des Français, la fraise fait le bonheur des petits comme des grands. Cette recette 100% estivale est donc dédiée aux plus gourmands.

Composé essentiellement de fraises, ce petit fruit rouge est riche en vitamines C et en eau.
En plus d'être peu calorique, la fraise permet de lutter contre la fatigue...de quoi vous boostez pour tout l'été !

RECETTE 6

Risotto aux poireaux et carottes multicolores avec son magret de canard rôti.

Une savoureuse recette de magret de canard et légumes du quotidien à reproduire chez soi.

La carotte occupe une place privilégiée en cuisine : sa polyvalence et son goût sucré est apprécié par toutes les générations.

Tout comme le poireau, ce légume à un fort pouvoir antioxydant et une bonne teneur en vitamines.
Parfait pour commencer l'année !

RECETTE 7

Purée de choux de Bruxelles, chips de pommes et poêlée de Saint-Jacques.

La purée de pommes de terre mélangée aux choux de Bruxelles vous fera apprécier ce légume si mal-aimé.

Bien meilleur que sa réputation, les choux de Bruxelles contiennent énormément de vitamine C (bien plus que les oranges). Il ne demande qu'à être redécouvert.

L'ajout de chips de pommes donnera à ce plat une nouvelle dimension côté texture et cassera l'amertume du plat.