

JANVIER

Gratin de blettes en béchamel
Clémentines au chocolat

Gratin de blettes en béchamel

Ingrédients pour 6 personnes :

1 kg de blettes

0,5 litre de lait ½ écrémé

60g de parmesan râpé

80g de maïzena

Sel, Poivre, muscade en poudre

Recette :

Laver les blettes. Séparer le vert des côtes. Retirer les fils des côtes.

Cuire les côtes et le vert séparément dans de l'eau bouillante salée. Environ 10 minutes pour les côtes et 7 minutes pour le vert. Bien égoutter à la fin de la cuisson.

Pendant ce temps, préparer la béchamel diététique. Dans une casserole, à froid, délayer la maïzena et le lait. Mettre sur feu doux et remuer jusqu'à épaississement souhaité. Saler, poivrer et ajouter la muscade.

Dans un plat allant au four, installer les côtes d'un côté et le vert de l'autre. Recouvrir de béchamel puis de parmesan. Gratiner au four 10 minutes.

Préparation 15 min. Cuisson 20 min

Atout santé : les blettes sont riches en provitamines A, magnésium et fer.

Clémentines au chocolat

Ingrédients pour 4 personnes

4 clémentines

100 g de chocolat noir

Recette :

Faire fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.

Pendant ce temps, éplucher les clémentines en enlevant au maximum la peau blanche. Détailler les quartiers.

Trempez les quartiers de clémentines au fur et à mesure dans le chocolat.

Les retourner avec une fourchette et les poser sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Laisser le chocolat durcir (au frigo ou à température ambiante), et déguster.

Préparation 10 min. Cuisson 5 minutes

Atout santé : Les clémentines apportent fibres et Vit C et le chocolat ses bienfaits antioxydants et stimulants.