

Menu du mois de Février

Ca y est, on a passé le cap du mois de Janvier, le mois des bonnes résolutions qui n'auront finalement duré que jusqu'à la galette des rois. C'est bon, je vous connais, ce ne sont pas les 2 ou 3 smoothies qui suffiront à vous redonner bonne conscience... Parce que je sais que vous succombez facilement aux bonnes choses, je vous ai préparé un programme alléchant pour ce mois de février tout en gourmandise. On commence par un menu 100% crêpes, chandeleur oblige. Pour se tenir au chaud on aura recours à de la confort food, histoire d'entretenir la flamme pour la saint-Valentin qui arrive. Si vous n'êtes pas très romantiques, vous pourrez vous amuser comme des fous pendant le carnaval et vous régaler autour des fritures de mardi gras. Un peu plus dans le Sud, nous célébrerons la fête du citron à Nice avant de nous réunir autour d'un brunch dominical bien réconfortant. Enfin, pour faire original, réunissons-nous pour Tou Bichvat, le nouvel an des arbres dans la tradition juive, une occasion pour redécouvrir les fruits sous toutes leurs formes. Alors, prêts à croquer février à pleines dents?

CHANDELEUR

- Exit le mille-feuilles croustillant et i
proprement, faites place à sa versio
modération:

[Mille-feuilles de crêpes au jambon](#)

- Les crêpes ne s'empilent pas forc
la preuve avec ces jolis [wraps au lie](#)
- Vous avez promis de régaler vos e
d'anniversaire et vous êtes pris de c
gâteau de crêpes à la confiture:

[Gâteau de crêpes à la confiture](#)

COMFORT FOOD

- Quoi de plus réconfortant qu'une soupe à l'oignon
sibérien? Deux [soupes à l'oignon](#) !

- Il fait froid! Partons vite nous réchauffer sous le so
l'Espagne avec cette succulente [paella rapide pois](#)

- Envie d'une tarte mais vous n'avez pas le plat adé
la version rustique: étalez la [pâte](#) directement sur u
garnissez-la d'[oreillons de quetsches](#). Saupoudrez
de cannelle puis rabattez les bords de la pâte sur le
Enfournez pour 30 min à 200°C et c'est prêt!

SAINT-VALENTIN

- Quoi de plus sensuel que de déguster un plat en
grignotant avec les doigts ? Cette [salade thaïe](#) aux
parfaite pour l'occasion

- Saviez-vous que la vanille était avant tout une épi
avec des [noix de saint-Jacques](#), elle fait des merve

- Je ne sais pas si le gingembre est vraiment aphro
tout cas ces [profiteroles](#) sont irrésistibles

MARDI GRAS

- Pour mardi gras, la tradition est de manger des frites, mais nous n'allons pas nous priver avec ces jolis [tempurones](#) en forme de papillon.

- Bien entendu, les gaufres ne sont pas en reste, aussi disponibles également en version salée avec des légumes et des herbes.

- Pas de mardi gras sans [beignets](#), ceux-ci sont froids et mangés mangue pour un résultat à tomber à la renverse.

FETE DU CITRON À NICE

- Que diriez-vous d'un [ceviche de thon](#) en entrée? Pour le faire, faites mariner 500 g de thon coupé en cubes dans du jus de citron vert, pendant 1H. Ajoutez quelques dés d'ail, un oignon rouge émincé, du piment, de la coriandre fraîche et de l'huile d'olive. Salez à votre convenance et servez avec 4 pers).

- Pas seulement réservées aux grandes occasions, les [rôties au citron vert](#) sont un délice à savourer avec du poisson.

- Très classique mais ô combien délicieuse, nous ne pouvons pas fêter cet agrume sans parler de la [tarte au citron à la crème onctueuse](#).

BRUNCH RECONFORTANT

- C'est dimanche et vous avez invités vos amis pour le brunch. Ces [galettes de patate douce](#) sont idéales, ne cherchez pas loin.

- A déguster en toute convivialité, ces [mini calzone](#) sont une bonne alternative pour les convives végétariens.

- Pour un brunch sans prise de tête, préparez ces [croissants perdus au caramel](#), vous serez bluffés par tant de saveurs.

TOU BICHVAT, NOUVEL AN DES ARBRES

- Pour twister une salade composée, ajoutez-y quelques [brochettes de mangue](#), légèrement grillés avec un peu d'huile d'olive et une pincée de piment d'Espelette. Vous m'en direz des choses.

- Pour une pizza vraiment originale, garnissez-la de framboises. Préparez une "pizza bianca" (pâte à pizza garnie de fromage mozzarella et de parmesan), faites-la cuire comme d'habitude. Avant de servir, parsemez-la de framboises. L'acidité des framboises donne un coup de fouet garanti.

- Avez-vous déjà mangé une mousse complètement végétarienne sans oeuf? C'est possible, grâce à l'eau de pois chiches. Preuve avec ces superbes [mousses végétales aux framboises](#).