



*Cet hiver je mets du soleil
dans mon assiette avec
les agrumes*

Marie-Noëlle Bouissy – Aromarie
Naturopathe
06 33 60 84 53
www.aromarie-naturo.com

Citrons ou oranges confits au sel

laver des citrons bio et les fendre en 4 sans les couper complètement.

Mettre 1 c à soupe de gros sel naturel de Guérande ou similaire dans les agrumes, les tasser dans un pot en verre. Ajouter des épices, au choix gingembre, cannelle, clous de girofle, cardamome, poivre....

Verser le jus d'un citron ou d'une orange et fermer.

Au bout de 2 jours compléter avec de l'eau, fermer, et garder 3 semaines au moins à l'abri du soleil.



Artichautade à l'orange et au citron confit

Mixer ensemble 1 boîte de fonds d'artichauts avec le jus d'une orange, quelques dés de citrons confits, 1 c à café de cumin moulu et 1 peu de cannelle râpée.

Servir en tartines sur du pain aux graines, du pain libanais ...

Filets de maquereaux à l'escabèche d'agrumes.

Dans une casserole mélanger 200 ml de vinaigre de cidre, le jus d'une orange et son zeste râpé, des dés de citron confit, 1 échalote hachée, des grains de poivre et de coriandre concassés.

Faire frémir et ajouter les filets de maquereaux, les faire pocher 5 minutes.

Eteindre et laisser refroidir dans la marinade.

Servir avec des petites pommes-de-terre en salade.



Quiche au saumon, aux algues et au citron confit



Dans un fond de pâte feuilletée, émietter 1 filet de saumon frais cuit, saupoudrer d'algues, et de zeste de citron râpé.

A part mélanger 3 œufs avec 1 brick de lait de coco, 2 c à s de crème végétale ou non, 1 c à s de persillade, 1 petit morceau de citron confit, 1 c à s d'algues, 1 c à s de curry.



Verser sur le saumon, saupoudrer de graines moulues et de levure maltée et faire cuire 20 minutes environ à 180°.

Poulet express aux agrumes

Faire sauter des dés de poulet dans de l'huile d'olive avec 1 oignon et 1 gousse d'ail hachés.

Ajouter 1 c à soupe de Zaatar et 1 de cumin, des dés de citron confit, le jus et le zeste râpé d'une orange, 1 bol de petits pois surgelés et quelques olives vertes. Ajouter un verre d'eau chaude et faire cuire à feu doux 10 minutes.

Servir avec de la semoule.



Poulet orange et cannelle



Farcir un poulet avec 1 orange bio coupée en quartiers, 2 bâtons de cannelle et des dés de citrons confits.

Ajouter 2 verres d'eau dans le plat, plus des tranches de citrons confit et 2 clous de girofle. Arroser d'huile d'olive et faire cuire 15 minutes à 200° puis 1 heure à 180°.

Potimarron à l'orange et au citron confit

Détailler un potimarron en tranches de 1 cm d'épaisseur, les disposer dans un plat huilé.

Ajouter entre les tranches des dés de citron confit, disposer des tranches d'oranges sur le potimarron, saupoudrer de cumin moulu et de brins de thym. Arroser du jus d'une orange et d'huile d'olive.

Faire cuire 45-60 minutes à 160°.



Dos de cabillaud aux agrumes et au Zaatar



Disposer le poisson dans un plat huilé, le recouvrir de zeste d'orange râpé, du sel, du poivre, et répartir des tranches fines d'oranges, de citrons et d'échalotes dans le plat. Arroser de jus d'une orange et d'une c à soupe de Zaatar, si besoin ajouter un peu d'eau.

Verser un filet d'huile d'olive et faire cuire 15 à 20 minutes à 180-200°.

A la fin ajouter si besoin un peu d'eau bouillante pour faire une petite sauce et servir avec du riz Basmati.

Gâteau sans farine aux amandes et aux oranges

Récupérer le zeste de 2 oranges et les peler à vif pour garder les quartiers. Mixer 2 œufs avec 50 g de sucre complet puis ajouter le zeste râpé et les quartiers de 2 oranges.

Ajouter alors 200 g de poudre d'amandes et 25 g d'huile d'olive. Râper une fève de tonka et mélanger. Faire cuire dans un moule en silicone 45 minutes environ à 160°.



Poulet mariné au pamplemousse, gingembre et curcuma

Faire une marinade avec : le jus d'1/2 pamplemousse, 1 c à soupe de sauce de soja bio, 1 c à café de miel, gingembre râpé, 1 c à café de curcuma et huile d'olive. Laisser mariner les morceaux de poulet pendant au moins 30 minutes. Mettre le plat tel quel dans le four à 200° pendant 10 à 40 minutes selon les morceaux.



Risotto aux fenouils et pamplemousses



Faire blondir une échalote hachée dans de l'huile d'olive, ajouter 2 verres de riz semi-complet, lorsqu'il est translucide, ajouter 1 bulbe de fenouil émincé en lamelles fines.

Assaisonner avec 1 grosse c à soupe de « mélange Orient », sel et poivre et ajouter au fur et à mesure du bouillon Bio de légumes. 5 minutes avant la fin de cuisson incorporer ½ pamplemousse en quartiers très fins ainsi que 2 c à soupe d'herbes fraîches.

Servir en plat unique ou avec du poisson ou du poulet.

Pamplemousse rôti aux épices

Couper un pamplemousse en 2.

Mélanger du « sucre brun pur canne » avec cannelle et muscade râpée ainsi que les grains d'une gousse de vanille.

Saupoudrer d'1 c à dessert chaque ½ pamplemousse et les passer sous le grill.

