

PLATS FESTIFS DES FOODISTAS

Les casseroles de ces quatre dingues de cuisine belges débordent d'idées, de créativité et de sourires. Pour Flair, elles proposent l'une de leurs meilleures recettes, qui combine tout ce qu'on aime: c'est festif, simple, express et pas cher!

Adaptation: Michèle Rager. Crédit photo Meggan Fouettmagic: Vivi Pham Photography.

VIN BLANC CHAUD AUX ÉPICES DE NOËL

Les ingrédients

220 ml d'eau □ 70 g de sucre fin □ 2 bâtons de cannelle □ 2 étoiles de badiane □ 6 graines de cardamome □ 3 clous de girofle □ 2 grains de poivre noir □ 2 mandarines bio non-traitées □ 1,5 l de vin blanc

1. Versez le sucre et l'eau avec la cannelle, la badiane, la cardamome, le girofle et le poivre noir dans un poêlon.
2. Portez à ébullition et éteignez le feu. Filtrez et réservez.
3. Pressez les mandarines pour en extraire le jus. Ne jetez pas les mandarines, découpez-les en quatre et réservez-les.
4. Dans une autre casserole, versez le vin blanc. Faites-le chauffer à feu doux et ajoutez le sirop aux épices de Noël.
5. Ajoutez le jus de mandarine et les mandarines coupées en quatre. Puis dégustez!

MANON, ALIAS POTIMANON

Manon, ou Poti pour les intimes, c'est notre source d'idées gourmandes et très Flair. On retrouve ses recettes réconfortantes chaque semaine dans notre rubrique *Trop bon!*

Potimanon.com

MEGGAN ALIAS FOUETTMAGIC

Elle aime la nature, ses racines wallonnes gourmandes qu'elle met en lumière comme la cuisine familiale (et parvient même à faire manger des légumes aux enfants). Respectueuse des produits de saison, elle ajoute sa touche magique qui débanalise n'importe quel plat.

Fouettmagic.com

CROQUETTES AU PARMESAN ET À L'HUILE DE TRUFFE

Les ingrédients

Pour 4 personnes 70 g de beurre □ 70 g de farine □ 40 cl de lait □ 3 jaunes d'œuf □ 150 g de parmesan râpé □ quelques gouttes d'huile de truffe □ noix de muscade □ sel □ poivre

Pour la panure 1 bol de farine □ 1 blanc d'œuf □ 1 bol de chapelure □ 1 verre d'huile végétale

1. Préparez une béchamel épaisse avec le beurre, la farine et le lait. Pour cela, faites fondre le beurre dans un poêlon, puis hors du feu ajoutez la farine petit à petit en fouettant. Ensuite, remettez sur le feu et versez le lait au compte-goutte tout en mélangeant. Laissez la béchamel épaissir puis hors du feu, ajoutez les jaunes d'œufs, le parmesan et l'huile de truffe. Assaisonnez de sel, poivre et de noix de muscade. Laissez refroidir la préparation au frigo pour qu'elle durcisse.
2. Façonnez-y de petites boulettes de 2,5 cm de diamètre puis passez-les successivement dans la farine, le blanc d'œuf battu et la chapelure. Faites chauffer la friteuse ou l'huile dans un poêlon profond à environ 170 °C et laissez-y dorer les croquettes.
3. Dressez sur un joli plat, placez les croquettes sur un petit lit de jeunes pousses. Saupoudrez éventuellement d'un peu de truffe râpée.

L'astuce « je prépare la veille »

Les croquettes se gardent facilement 2-3 jours au frigo avant leur cuisson et peuvent également se congeler juste après l'étape « panure ».



**JULIE DE
CHEZ MAMA**

Aussi pétillante que sa cuisine, Julie Meeus est aussi traiteur et chef à domicile. Elle raffole les plats faciles et rapides, auxquels elle rajoute ses mini-trucs. Histoire qu'on ressemble toutes et tous à un-e finaliste de *Top Chef* pour épater Belle-Maman.

Chezmama.be



**SOUPE DE PANAIS,
CREVETTES GRISES ET
HUILE DE CIBOULETTE**

Les ingrédients

Pour 6 personnes 4 panais
 □ 2 poireaux □ 2 oignons
 □ 2 gousses d'ail □ 100g
 de crevettes grises
 □ ciboulette fraîche □ 1 trait
 de jus de citron □ huile
 d'olive □ sel □ poivre

1. Nettoyez les légumes puis découpez grossièrement les panais et poireaux. Si vous privilégiez le bio, vous pouvez vous épargner l'étape épluchage.
2. Dans une casserole, sur feu doux, versez un filet d'huile d'olive, les oignons et les gousses d'ail coupés grossièrement. Une fois cuits, rajoutez les panais et les poireaux puis mélangez afin que tous les légumes grillent un peu.
3. Recouvrez les légumes d'eau, salez, poivrez et laissez mijoter pendant 30 minutes minimum. Les légumes apporteront ainsi toute leur saveur à la soupe.
4. Mixez, vérifiez l'assaisonnement puis passez au dressage avec quelques crevettes grises, un filet d'huile d'olive et de la ciboulette hachée.

L'astuce pour que ça en jette? Réalisez une huile verte flashy en mixant la ciboulette, huile de tournesol, sel, poivre et un trait de jus de citron. Rajoutez suffisamment d'huile afin d'obtenir une texture lisse. Parsemez-en la surface de la soupe juste avant de servir.



GENEVIÈVE MAHIN

Comme nous, elle veut manger sain, surveiller sa ligne et avoir l'énergie d'un-e marathonnien-ne, mais pas passer des heures en cuisine! Son dernier livre *Mon journal et moi* (éd. Racine) regorge d'astuces, d'exercices, de recettes vitaminées et de desserts allégés pour ne renoncer à aucun plaisir. Et (enfin) faire la paix avec soi-même.

Genevievemahin.be



**BONBONS DE PISTACHES
AU CHOCOLAT**

Les ingrédients

Pour 15 pièces 100g de
 pistaches décortiquées
 □ 35g de cacao □ 2 pincées
 de fleur de sel □ 100g de
 dattes Medjool □ 200g de
 chocolat noir

1. Broyez les pistaches et le cacao en fine poudre puis ajoutez la fleur de sel.
2. Écrasez les dattes à la fourchette pour obtenir une pâte et mélangez celle-ci avec la poudre de pistaches, jusqu'à obtenir un mélange homogène. Tassez cette boule dans un moule et étalez sur une épaisseur d'1,5cm. Réservez 2 heures au frigo puis coupez en dés d'environ 2,5cm de côté.
3. Faites fondre le chocolat noir au bain-marie et trempez-y chaque bonbon. Laissez encore reposer 3 heures au congélateur.