

# Recettes de saison : Décembre

**Fruits** : châtaigne, clémentine, datte, kiwi, mandarine, noix, orange, pamplemousse, poire, pomme.

**Légumes** : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, igname, navet, poireau, pomme de terre, salsifis, topinambour.



## *Velouté de potiron aux châtaignes* (6 personnes)

- 800 g de potiron
- 200 g de lardons
- 5 oignons
- Dèes de jambon blanc
- une noisette de beurre
- châtaignes entières cuites

Faites revenir les oignons coupés grossièrement dans la noisette de beurre au fond d'une cocotte. Ajouter le potiron coupé en gros dés et faire revenir brièvement le tout. Recouvrir d'eau et laisser cuire 20 min sous pression. Une fois cuit, passer le mélange soupe au moulin, rajouter les dèes de jambon blanc préalablement dorés dans une poêle. Servir avec les châtaignes émietées en décoration.

## *Crevettes pamplemousse et lait de coco* (4 personnes)

- 500 g de grosses crevettes décortiquées (5 à 6 crevettes par pers.)
- 25 cl de lait de coco
- 1 pamplemousse rose
- du curry
- une pointe de gingembre en poudre

Décortiquer vos crevettes. Eplucher le pamplemousse et défaire chaque quartier pour ne garder que la pulpe. Dans une poêle, faire chauffer vos crevettes et ajouter les quartiers de pamplemousse. Laisser s'assécher 2 min – les quartiers de pamplemousse vont se défaire. Saupoudrer de curry et d'une pointe de gingembre, saler, poivrer et enfin ajouter le lait de coco. Baisser le feu et laisser réduire la sauce en remuant de temps en temps. Servir avec des lamelles d'avocats pour décorer l'assiette.

## *Milk-shakes 0%* (pour 1 verre)

- 15 cl de lait écrémé
- ½ yaourt 0% à l'abricot (par exemple)
- 125g de fraise (par exemple)
- 1 cuillère à soupe de sucre blanc

Passer au mixeur tous les ingrédients après avoir équeuté et rincer les fraises.