

Recettes de saison : Novembre

Fruits : châtaigne, coing, datte, kaki, noix, poire, pomme, raisin.

Légumes : betterave, blette, brocolis, carotte, celeri branche, celeri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, épinard, navet, poireau, pomme de terre, radis rose, salsifi, topinambour.



Lotte à la fondue de poireaux (4 personnes)

- 4 morceaux de lotte de 120 g chacun
- 8 poireaux
- 4 cuillères à soupe de crème à 15% de MG
- Citron
- Sel, poivre

Nettoyer les poireaux. Les émincer et les cuire 15 à 20 min à la vapeur. Dans une casserole mettre les poireaux cuits égouttés et la crème. Assaisonner. Laisser mijoter 5 à 20 min.

Faire cuire le poisson à la vapeur ou au court bouillon. Servir les morceaux de lotte entourés de la fondue de poireaux. Décorer avec des rondelles de citron.

Tarte aux pommes miel orange (6 personnes)

- 150 g de farine
- 75 g de beurre
- 35 ml d'eau
- 4 grosses pommes
- 2 cuillères à soupe de miel
- 2 cuillères à soupe de jus d'orange pur jus

La pâte : couper le beurre en petits morceaux. Dans un saladier « mélanger » avec 2 fourchettes la farine + le beurre jusqu'à ce que cela ressemble à du sable. Ajouter petit à petit l'eau puis malaxer avec les doigts afin d'obtenir un boule. Laisser reposer.

La garniture : dans une casserole à feux doux, faites fondre le miel dans le jus d'orange. Puis dans un poêle faites revenir les pommes coupées en fines lamelles avec ce mélange.

Etaler la pâte puis répartissez les fines lamelles de pommes. Cuire la tarte 20 min à thermostat 7-8 (240-270°C).