

Recettes de saison : Décembre

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

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, courges, endive, navet, panais, poireau, salsifis, mâche, salade chicorée, champignons.

Gâteau roulé aux poireaux

<u>Génoise</u> :	<u>Garniture</u> :	
- 200g de vert de poireaux - 50g de farine - 3 œufs - 1 cuillère à café de levure chimique - Sel, poivre	- 200g de blancs de poireaux - 2 petits suisses 20% MG - Un peu de jus de citron - Sel, poivre	

- Nettoyer les poireaux et coupez-les en fines lamelles. Faites cuire les verts dans de l'eau. Mixer les en purée toute lisse. Séparez le blanc du jaune d'œuf. Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs avec la purée verte de poireaux, puis rajoutez la farine, la levure et le sel. Mélangez bien le tout. Ajoutez délicatement les blancs battus en neige ferme. Versez la pâte sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé (rectangle d'environ 20-25cm). 10-15 min à 180°C (Th 6).
- Faites étuver les blancs de poireaux dans une noix de beurre, pendant une dizaine de minutes. Mixez finement le tout. A la sortie du four, posez un torchon humide sur la génoise, pendant 2 min. Une fois la génoise légèrement tiédie, étalez la garniture sur toute la surface. Roulez la génoise. Maintenez le roulé bien serré dans du film plastique.

Soufflé de courge

(6 personnes)

- 800g de courge ou de potiron
- 20g de farine
- 20g de beurre
- 4 œufs
- ¼ de litre de lait ½ écrémé
- 60g de gruyère râpé
- Sel, poivre



Eplucher la courge, la couper en morceaux, les mettre dans une casserole remplie d'eau salée. Laisser cuire 15 min, la mixer afin d'obtenir une purée de courge un peu épaisse. Dans une casserole, mélanger le beurre et la farine, ajouter le lait petit à petit, assaisonner, mélanger sans cesse avec un fouet jusqu'à ce que la sauce béchamel s'épaississe. Préchauffer le four à 160°C (Th 5). Hors du feu, mélanger les jaunes d'œufs et le gruyère râpé à la sauce béchamel. Incorporer la purée de courge. Monter les blancs d'œufs en neige et les ajouter à la préparation de courge, remuer délicatement avec une spatule en bois. Verser dans un ou des moules individuels beurrés, mettre au four et laisser cuire pendant 30 min jusqu'à ce que le soufflé de courge soit bien gonflé et doré (surtout ne pas ouvrir le four !). Servir le soufflé dès la sortie du four.