

Recettes de saison : Novembre

Fruits : coing, datte (1U = ½ sucre), kaki (x1), kiwi (x2), poire, pomme, raisin (x10 grains).

Légumes : betterave, blette, brocolis, carotte, céleri branche et rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges, endive, épinard, navet, panais, poireau, radis rose, salsifis, laitue, mâche, salade chicorée, champignons.

Quiche sans pâte légère

- 6 cuillères à soupe de fromage blanc 0% MG
- 3 œufs entiers battus en omelette
- 200 g de jambon blanc coupés en petits dés
- 1/2 oignons coupés en lamelles
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre



Mélangez tous les ingrédients, mettre dans le plat à tarte en silicone pour ne pas avoir à mettre de matière grasse puis enfournez à 240 °C (th 8) pendant 20 minutes.

Remarque : varier avec du thon (ou saumon) à la place du jambon blanc et n'hésitez pas à rajouter des légumes.

Crumble poires/cannelle light

(4 personnes)

Environ 180 Kcal par personne

- 6 poires
- 40g de Maïzena
- 20g de beurre
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 40g de sucre blanc

10g de maïzena/personne
5g de beurre/personne
10g sucre/personne



Préchauffer le four à 180°C. Peler et épépiner les poires et les couper en fines lamelles (ou cubes). Le déposer dans des ramequins individuels. Dans un saladier, mélanger la maïzena et le beurre de façon à obtenir une pâte sableuse. Y mélanger la cannelle et le sucre. Répartir sur les poires et laisser cuire pendant 20 min. Puis laisser dans le four éteint 5 min. Servir tiède.