

Recettes de saison : Novembre

Fruits : coing, kaki, kiwi, poire, pomme, raisin, noix (10u = 20g matières grasses), châtaigne (7u = 100g féculents cuits), datte (2u = 1 morceau de sucre).

Légumes : betterave, blette, brocolis, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, chou-fleur, courges (courge, citrouille, potiron, potimarron...), endive, épinard, navet, panais, poireau, radis rose, salsifis, champignons.

Salades : laitue, mâche, salade chicorée.

Velouté de choux-fleur au poireau

(4 personnes)

- 300g de chou-fleur
- 1 poireau
- 1 oignon
- ½ litre de lait écrémé ou ½ écrémé
- ¼ litre d'eau
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel, poivre...
- Persil



Peler puis émincer l'oignon. Détailler le poireau en fines rondelles après l'avoir lavé sous l'eau froide. Nettoyer le chou-fleur, puis couper en petits bouquets. Faire ensuite revenir dans une grande cocotte l'oignon et le poireau dans un peu d'huile bien chaude pendant quelques minutes, à feu doux et en couvrant la cocotte. Ajouter ensuite les morceaux de chou fleur, l'eau et le lait. Saler, bien mélanger puis porter la préparation à ébullition. Laisser ensuite mijoter le potage à petits bouillons pendant 10 à 15 min, à feu doux. En fin de cuisson, retirer la cocotte du feu puis mixer le potage afin d'obtenir un velouté. Corriger éventuellement l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre.

Mousse légère banane/poire

(4 personnes)

- 2 bananes bien mûres
- 2 poires
- 4 petits suisses 0 ou 20% MG
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée (<15%MG)
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- Cannelle, vanille...



Ecraser les bananes à la fourchette avec le jus de citron. Ajouter les petits suisses et le sucre. Mélanger au fouet puis ajouter la crème. Battre ou mixer la mousse encore quelques instants. Peler les poires et couper les en petits dés. Mélanger les à la mousse de bananes. Mettre le tout au frais pendant 3h. Server.