

Recettes de saison : Novembre

Fruits : châtaigne, coing, noisette, noix, poire, pomme, raisin, citron, dattes (3u = 1 fruit), kaki, kiwi, pamplemousse, pomélo.

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

Lentilles au chou-fleur

(4 personnes)

- 350g de lentilles
- 300g de bouquets de chou-fleur
- 200g de tomates concassées en boîte
- 20g de beurre
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 3 brins de coriandre
- 25cl de lait de coco
- 20cl de bouillon de légumes
- 1 c. à café de curcuma, 1 c. à café de cumin, 1 c. à café de graines de coriandre, sel...



Faites blanchir les bouquets de chou-fleur, dans de l'eau bouillante, pendant 2 min. Egouttez-les. Epluchez et coupez les carottes en tronçons. Pelez et hachez l'ail et l'oignon. Dans une cocotte, faites-les fondre, avec les carottes, pendant 6 min. Ajoutez les épices et mélangez. Poursuivez la cuisson 5 min. Ajoutez les lentilles, les tomates, le lait de coco et le bouillon. Faites bouillir et laissez mijoter pendant 12 min. Ajoutez le chou-fleur et laissez cuire 10 min. Ajoutez 3 brins de coriandre effeuillés et ciselés. Salez et servez.

Cheese-cake aux poires léger (6 personnes)

- 400g de fromage blanc 0% MG + 1 yaourt nature
- 75g sucre
- 3 œufs
- Zeste de citron vert ou jaune (ou fleur d'oranger), cannelle...
- 1 c. à soupe de maïzena
- 80g (ou 12 unités) biscuits type Thé ou Petit Brun
- 3 poires

1/6^{ème} = 20g cuits féculents ou 20g de pain + 1 produit laitier + 1 fruit



Préchauffer le four à 200°C (th 6/7). Mixer les biscuits avec la cannelle. Mettre les biscuits dans le fond d'un moule préalablement beurré. Mélanger vivement les jaunes d'œufs et le sucre. Ajouter à ce mélange le fromage blanc, le yaourt, le zeste de citron, la maïzena. Monter les blancs d'œufs en neige, puis mélanger délicatement à la préparation au fromage blanc. Disposer des quartiers fins de poires sur les biscuits puis la préparation précédente. Enfournier et baisser la température à 180°C (th6), laissé cuire 45 min.