

# Recettes de saison : Décembre

**Fruits :** châtaigne, noisette, noix, poire, pomme, citron, clémentine, datte, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomélo.

**Légumes :** betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou rouge, courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, navet, panais, poireau, salsifis.

## *Salade de chou et saumon au naturel* (4 personnes)

- 4 tranches de saumon au naturel
- 300g de chou vert
- 1 oignon blanc nouveau
- 1 tomate (kumato)
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique



Faites bouillir une casserole d'eau salée. Ciselez le chou finement puis plongez le dans la casserole d'eau bouillante 3-4 min. Faites refroidir immédiatement afin de conserver le croquant du chou. Pressez-le dans un torchon pour le sécher. Ciselez finement l'oignon, coupez la tomate en quartier, enlevez les pépins et découpez-les en lamelles. Faites une vinaigrette. Répartissez dans différents ramequins. Servez frais.

## *Sauté de viande au miel* (4 personnes)

- 2 oignons
- 500g de viande
- 5 c. à s. de miel liquide
- 6cl de vinaigre balsamique
- 3 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à c. de gingembre en poudre
- 1 petite boîte de tomates concassées
- Sel, poivre

Emincez les oignons et les faites dorer dans une sauteuse. Coupez la viande en cube et les faites revenir avec les oignons pendant 3 min, puis ajoutez le gingembre. Ajoutez le miel le vinaigre et la sauce soja. Laissez revenir à feu moyen 5 min. Salez, poivrez et versez les tomates. Mélangez et laissez mijoter à feu doux pendant 25 min.



## *Purée de panais* (4 personnes)

- 1kg de panais
- 1 noix de beurre
- 1 à 2 c. à s. de crème fraîche
- Sel, poivre

Epluchez les panais et coupez leurs extrémités. Rincez-les à l'eau froide. Disposez les dans une casserole, couvrez les d'eau salée et portez à ébullition. Puis faites cuire à frémissement pendant 20 à 30 min. Egouttez les panais et mixez les. Ajoutez le beurre, la crème et l'assaisonnement.



## Mini bûchettes aux fraises

(6 personnes)

### Génoise :

- 5 œufs
- 100g sucre blanc
- 30g farine
- 70g maïzena
- 1 sachet de sucre vanillé
- ½ sachet de levure
- 1 c. à c. de margarine
- 1 pincée de sel

### Confiture de fraises :

- 1kg de fraises
- 650g de cassonade
- 1 jus de citron



Préparez la confiture : Lavez les fraises et équeutez les, coupez les en morceaux puis mettez dans une grande casserole. Versez-y la cassonade. Mélangez puis ajoutez le jus de citron. Réservez 2h à température ambiante. Au bout de ce temps portez la casserole à ébullition, puis faites cuire le tout à feu doux jusqu'à ce que la confiture se fige. Versez la confiture à chaud dans des pots.

Préparez la génoise : Préchauffez le four à 175°C (Th.5-6). Mettez dans un saladier les jaunes d'œufs, le sucre blanc et le sucre vanillé. Mélangez bien avec une spatule jusqu'à ce que la pâte blanchisse. Ajoutez la farine, la maïzena et la levure. Mélangez bien. Battez les blancs en neige avec la pincée de sel, puis incorporez-les délicatement à la pâte. Étalez la sur une feuille de papier sulfurisé graisse avec la margarine. Faites cuire 10 min sans ouvrir le four.

Préparez les bûchettes : sortez la génoise, retournez la sur une grille et ôtez délicatement le papier sulfurisé. Roulez-la doucement sur elle même. Maintenez ainsi jusqu'à son complet refroidissement. Déroulez la génoise, étalez y la confiture en fine couche. Roulez là à nouveau et disposez-la sur un plat.