

Recettes de saison : Novembre

Fruits : châtaigne, coing, noisette, noix, poire, pomme, raisin, citron, datte, 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. **Salades** : laitue, mâche, salade chicorée.

Betterave, potiron, pousses d'épinard et polenta

(4 personnes)

- 500ml d'eau
- 500ml de bouillon de légumes
- 170g de polenta
- 120g de feta émiettée
- 600g de betterave
- 700g de chair de potiron en cube de 4 cm
- 150g de pousses d'épinard
- 75g de noix grillées et grossièrement concassées

Vinaigrette aux noix

- 2 c. à s. d'huile de noix
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Jus de citron



Préchauffez le four à 160°C (Th.5). Tapissez un moule rectangulaire de papier sulfurisé. Mélangez l'eau et le bouillon dans une casserole puis portez à ébullition. Ajoutez la polenta. Baissez le feu et laissez cuire 10min en remuant. Incorporez la feta. Etaler dans le moule et laissez refroidir. Réservez au frais 1h. Coupez les betteraves en 4 et faites les rôtir au four 15min. ajoutez le potiron pour encore 30min. Préparez la vinaigrette aux noix. Démoulez la polenta et coupez des morceaux rectangulaires. Faites dorer au grill. Présentez l'assiette avec les morceaux de betteraves, de potiron, de pousses d'épinards, de noix et de polenta.

Poires en papillote

(4 personnes)

- 4 poires comices mûres mais fermes
- Un jus de citron
- 2 c. à c. de cannelle en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 pincée de noix de muscade râpée



Epluchez les poires et coupez-les en deux pour ôter le cœur. Arrosez-les de quelques gouttes de citron. Dans un bol, mélangez le sucre vanillé avec la cannelle et la muscade. Préchauffez votre four à 200°C (Th.7). Découpez 4 carrés de 20 cm de côté de papier sulfurisé. Disposez sur chaque morceau 2 moitiés de poires. Saupoudrez avec le mélange sucre, épices. Fermez les papillotes et enfourner. Faites cuire 15min. servez tiède.