

# 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, poireau, radis rose, salsifis. **Salades** : laitue, mâche, salade chicorée.

## Flan de brocolis

- 1 œuf
- 1 jaune d'œuf
- 120g de brocolis
- 50g de lait demi écrémé
- 1 pincée de muscade
- 1g de piment d'Espelette
- 1 pincée de poivre blanc
- 1 pincée de sel



Cuire les brocolis dans l'eau bouillante salée puis égoutter et écraser. Préparer l'appareil à flan : mixer l'ensemble des ingrédients. Cuire au four à 180°C (Th. 6) 20 min.

## Verrine de fromage blanc kiwi

(4 personnes)

- 250g de fromage blanc à 3% MG
- 2 blancs d'œufs
- 1 c. à soupe d'arôme de vanille
- 20g de sucre
- 4 kiwis



Dans un récipient, ajoutez le fromage blanc, le sucre et l'arôme de vanille, mélangez. Dans le bol d'un robot, ajoutez les 2 blancs d'œufs et battez-les en neige. Incorporez les blancs à la préparation au fromage blanc délicatement. Epluchez et coupez vos kiwis en petits morceaux. Dans des verrines, mettez une couche de préparation, des morceaux de kiwis puis répétez l'opération en finissant par une couche de kiwi. Conservez au frais pendant 3 heures. Servez frais.