

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, poireau, salsifis.

Burger au poulet et chou, sauce ciboulette (4 personnes)

- 4 pains à hamburger
- 4 escalopes de poulet
- ½ chou rouge
- ½ chou blanc
- 200g fromage blanc
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 4 c. à soupe de ciboulette
- Huile olive
- Sel, poivre



Sauce ciboulette : fouettez le fromage blanc, incorporez le jus de citron et la ciboulette. Salez et poivrez.

Hamburger : râpez les choux. Emincez les escalopes. Dans une poêle, faites chauffer un filet d'huile d'olive et faites cuire les émincés de poulet. Ajoutez ensuite la sauce ciboulette, assaisonnez, mélangez et laissez chauffer quelques minutes. Coupez les pains et faites-les cuire quelques minutes. Sur la partie inférieure, placez les émincés de poulet et les choux. Servez aussitôt.

Gratin de clémentines

- 5 clémentines
- 2 œufs
- 2 c. à soupe de cassonade
- 1 c. à soupe de liqueur de mandarine



Préchauffez le four à 230°C (Th.7-8). Epluchez les clémentines et ôtez la peau des quartiers. Séparez les blancs des jaunes d'œufs, battez les blancs en neige. Mélangez les jaunes avec la cassonade et versez la liqueur. Incorporer les blancs en neige à la préparation. Versez dans des ramequins et disposez par-dessus les quartiers de clémentines. Enfournez 5 min à (Th.7-8) et 2 min sous le grill pour faire dorer.