

Recettes de saison : Février

Fruits : noisette, noix, poire, pomme, clémentine, citron, kiwi, orange, pamplemousse, pomélo.

Légumes : betterave, cardon, carotte, céleri-rave, chou (chou de Bruxelles, chou pommé, chou rouge, brocoli), courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, fenouil, navet, poireau, rutabaga, salsifis. **Salades** : frisée, laitue, mâche.

Crumble de potiron en mini cocottes

(6 personnes)

- 650g de potiron épluché
- 1 verre de lait ½ écrémé
- 2 œufs
- 50g de gruyère râpé
- 45g de farine
- 45g de beurre demi-sel
- 45g de chapelure
- 30g de parmesan



Faites cuire le potiron en morceau dans une casserole remplie d'eau bouillante, jusqu'à ce qu'il soit tendre. Egouttez. Préchauffez le four à 200°C (Th 6/7). Dans un saladier, battez les œufs avec le lait, du sel, du poivre et le gruyère. Ajoutez les morceaux de potiron puis mélangez. Dans un bol, mélangez la farine et le beurre mou (coupé en dés) en sable grossier. Ajoutez la chapelure et le parmesan. Répartissez la préparation au potiron dans les minis cocottes et recouvrez de pâte à crumble. Enfournez 30min environ jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez sans attendre.

Verrines de poire

(6 personnes)

- 8 petits Lu
- Fromage blanc 3% MG sur produit fini
- Compote de pomme sans sucre ajouté
- Poires au sirop
- Cannelle



Ecrasez les biscuits avec la cannelle. Coupez les poires en cubes. Répartissez dans le fond des verrines les biscuits puis ajoutez 2 c. à soupe de fromage blanc dans chacune. Déposez la compote et terminez avec les poires. Saupoudrez le tout de cannelle et servez bien frais.