

# Recettes de saison : Novembre

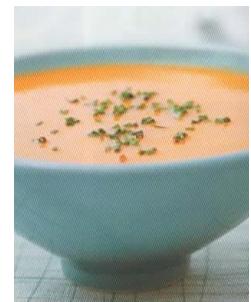
**Fruits** : châtaigne, coing, noisette, noix, poire, pomme, raisin, citron, datte, kiwi, pamplemousse, pomélo.

**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.

## Velouté de potiron et patate douce

(4 personnes)

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 petits oignons bruns grossièrement haché
- 2 gousses d'ail écrasé
- 800g de potiron en morceaux
- 4 petites patates douces en morceaux
- 2l de bouillon de légumes
- 1 c. à café de zeste d'orange râpé
- 2 c. à soupe de jus d'orange frais
- 2 c. à soupe de ciboulette ciselée



Faites chauffer l'huile dans une cocotte pour y faire revenir l'ail et l'oignon. Ajoutez les morceaux de potiron, les morceaux de patate douce et le bouillon. Portez à ébullition. Couvrez et laissez frémir 15 min pour que les légumes soient tendres. Laissez tiédir 10 min. Mixez la soupe pour obtenir un velouté. Réchauffez-la rapidement avec le zeste et le jus d'orange. Attention, elle ne doit pas bouillir. Décorez de ciboulette.

## Génoise aux pommes

- 600g de pommes
- 60g de beurre
- 125g de sucre
- 4 œufs
- 125g de farine

1/6<sup>ème</sup> = 50g fécs. cuits + 1 fruit + 10g beurre



Laver, éplucher et couper les pommes en dés. Faire fondre le beurre sur feu doux puis laisser refroidir. Réserver 2 cuillères à soupe de sucre en poudre. Fouetter le reste du sucre avec les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Battre les blancs en neige ferme en les saupoudrant avec le sucre réservé. Ajouter 2 cuillerées de blancs en neige aux jaunes et mélanger. Ajouter ensuite la farine puis le beurre. Incorporez en dernier le reste des blancs en neige, délicatement. Beurrer un moule à manqué et le garnir avec les pommes en dés. Verser la préparation à gâteau dessus, enfourner à four préchauffé pendant 40 min env. 180°C (Th.6).