

# 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.

## Purée de potiron aux carottes (4 personnes)

- 1 tranche de potiron d'environ 600g
- 350g de carotte
- 350g de pommes de terre
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- Muscade râpée
- Sel



Lavez, épluchez et coupez tous les légumes. Mettez-les dans une cocotte-minute, salez et ajoutez de l'eau. Mettez la cocotte en pression, dès que la soupape tourne laissez cuire 10 à 15 min. Une fois cuit, ajoutez la muscade râpée et la crème épaisse pour lier la purée. Rectifiez l'assaisonnement, servez chaud.

## Smoothie banane pamplemousse pomme (2 personnes)

- 1 banane
- 1 pamplemousse
- ½ pomme
- 30cl de lait demi écrémé
- 1 sachet sucre vanillé
- 2 feuilles de menthe fraîches
- Glaçons



Pelez et coupez la banane en rondelles. Epluchez la pomme. Retirez la queue, les cœurs et les pépins puis tranchez-la en petits dés. Epluchez et retirez les peaux blanches du pamplemousse. Détaillez-le en quartiers. Nettoyez et épongez bien les feuilles de menthe fraîche. Versez les rondelles de bananes, les dés de pomme et les quartiers de pamplemousses dans le bol d'un robot mixeur. Versez-y le lait, le sucre vanillé puis plusieurs glaçons et mixez le tout pendant plusieurs secondes jusqu'à obtenir un smoothie bien crémeux, lisse et épais. Servez le smoothie à la pomme, banane et pamplemousses dans deux grands verres. Décorez chaque verre de smoothie avec une feuille de menthe fraîche. Dégustez de suite, bien frais.