

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.

Salade d'automne quinoa, potimarron et châtaigne

(4 personnes)

- 250g de quinoa
- 1 petit potimarron
- 2 oignons
- 250g de châtaignes crues
- 1 petit bouquet de persil
- Vinaigre de noix (ou de Xérès)
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe d'huile de noix
- Fleur de sel



Inciser les châtaignes et les disposer sur une plaque de cuisson. Les enfourner pendant 20 min au four à 200°C. Sortir les châtaignes du four et les enfermer dans du papier journal et laisser refroidir. Pendant ce temps, faire cuire le quinoa pendant une dizaine de minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Couper le potimarron en tranches puis en dès sans retirer la peau. Peler les oignons puis les couper en lamelles. Déposer les dès de potimarron et les oignons sur une plaque de cuisson, saupoudrer de fleur de sel, arroser d'un filet d'huile d'olive et faire cuire pendant une vingtaine de minutes au four à 220°C. Pelez les châtaignes et les couper en 4. Ciseler les feuilles de persil. Dans un saladier mélanger le quinoa, les dès de potimarron, les oignons, les châtaignes et les feuilles de persil. Préparer la vinaigrette : mélanger 2 pincées de fleur de sel, vinaigre de noix, huile de noix. Arroser la salade avec la vinaigrette, mélanger et servir.

Granité de pamplemousse rose à la fleur d'oranger

(4 personnes)

- 2 pamplemousses
- 40g de sucre blanc
- 2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 1 feuille de menthe fraîche



Pressez le jus de 2 pamplemousses, ajoutez le sucre et la fleur d'oranger. Versez la préparation dans un plat large et peu profond et placez-le au congélateur. Au bout de 30 min, grattez la surface à la fourchette, puis remettez au congélateur. Recommencez l'opération plusieurs jusqu'à obtention d'un granité. Versez le granité dans de petits bols et décorez de la feuille de menthe fraîche.