

## 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.

### Endives et poireaux au jambon à la béchamel légère

(3 personnes)

- 2 endives
- 4 fagots de poireaux
- 3 tranches de jambon blanc
- 125 ml de lait ½ écrémé
- 4 c. à café de Maïzena
- 40g de gruyère râpé
- Sel, poivre
- Noix de muscade

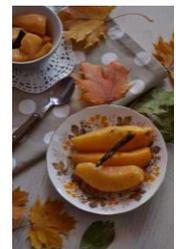


Couper les extrémités et les premières feuilles des endives, nettoyer les poireaux. Mettre les légumes et un peu d'eau dans le récipient en céramique avec couvercle et passer 10 min au micro-ondes. Les sortir, les enrouler chacun dans ½ tranche de jambon blanc. Pour la béchamel : prélever 2 c. à soupe de lait froid pour délayer la maïzena. Faire chauffer le reste du lait dans une casserole. Verser le mélange froid dans le lait très chaud. Porter à ébullition sans cesser de remuer. Cela peut prendre plusieurs minutes. Saler, poivrer et mettre de la noix de muscade à votre goût. Dans un petit plat, disposer les légumes enroulés de jambon. Verser la béchamel par-dessus et parsemer de gruyère. Mettre 20 min au four à Th6. (180°C).

### Coings rôtis à la vanille

(4 personnes)

- 3 ou 4 coings
- 100ml d'eau
- 1 gousse de vanille
- 2 c. à café d'huile de coco
- 2c. à café de sucre



Laver et éplucher les coings. Les couper en quartiers. Verser de l'eau dans le fond d'une cocotte (avec le couvercle) allant au four. Déposer les quartiers de coings dans la cocotte. Faire fondre d'huile de coco au bain marie. Fendre la gousse de vanille et gratter pour récupérer les grains. Mélanger l'huile de coco, le sucre et les graines de vanille. Arroser les coings avec l'huile de coco vanillée. Ajouter la gousse de vanille coupée en 2. Mettre au four pendant 45 min, four moyen Th6 (180°C). Déguster tiède, ou mixer en compote.