

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.

Papillote de pommes de terre, champignons et oignons rouges

(4 personnes)

- 600g de pomme de terre grenaille
- 250g de champignon de Paris
- 1 oignon rouge
- ½ bouquet de persil plat
- 15cl bouillon de légumes
- 20g beurre
- Sel, poivre...



Lavez les pommes de terre. Faites-les précuire 10 min à l'eau bouillante salée, puis égouttez-les. Pelez et ciselez l'oignon. Nettoyez et coupez les champignons en 2 ou en 4, selon leur taille. Lavez, séchez, effeuillez et ciselez le persil. Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Découpez un grand morceau de papier aluminium. Disposez les pommes de terre coupées en deux, puis les champignons et les oignons. Parsemez de persil, salez, poivrez, ajoutez le beurre en dés. Mélangez avec les doigts. Remontez les côtés de la papillote puis versez le bouillon. Refermez la papillote hermétiquement, disposez-la sur la lèchefrite. Enfournez et faites cuire 20 min. Servez aussitôt.

Mug cake aux dattes light

(1 personne)

- 6 dattes
- 15g de beurre
- 6 c. à soupe de farine
- ½ c. à café de levure chimique
- 3 c. à soupe de fromage blanc 3% MG
- 1 c. à café de miel
- 1 œuf
-



Dans un mug, faites fondre le beurre quelques secondes au four à micro-ondes. Ajoutez la farine, la levure, le fromage blanc, le miel et l'œuf puis mélangez bien. Découpez les dattes en petits morceaux puis incorporez-les dans le mug. Faites cuire 2min environ au four à micro-ondes à puissance moyenne. Laissez tiédir avant de déguster.