

## Recettes de saison : Janvier

**Fruits** : noisette, noix, poire, pomme, citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, pomélo. **Légumes** : betterave, cardon, carotte, céleri branche, céleri-rave, chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli), courges (citrouille, potiron, potimarron...), endive, navet, panais, poireau, salsifis, mâche.

### *Courge Butternut et patate douce aux épices et graines* (6 personnes)

- 1 courge Butternut
- 3 patates douces
- 1 oignon rouge
- 1 c. à soupe de poudre de curry,
- 2 c. à soupe de graines de sésame
- 3 amandes et 3 noisettes mixées
- 1 c. à café de cumin en poudre
- 1 pincée de sel
- 3 c. à soupe d'huile d'olive



Epluchez la courge et les patates douces. Otez les grains de la courge. Pelez l'oignon rouge. Coupez le tout en gros cubes. Arrosez avec l'huile d'olive, saupoudrez avec le mélange d'épices et graines. Salez et mélangez. Préchauffez le four à 210°C. Déposez les légumes assaisonnés sur une plaque de cuisson anti adhésive et enfournez pour 50 min, chaleur tournante.

### *Pommes au four au miel* (4 personnes)

- 4 belles pommes
- 40g de miel liquide
- 20g de beurre



Préchauffez le four à Th. 7/8 (220°C). Pelez les pommes et évidez le cœur avec un vide pomme. Posez les pommes dans un plat résistant au four et arrosez-les de miel liquide. Déposez une noix de beurre sur chaque pomme et enfournez 20 min. Arrosez les pommes de jus de cuisson au bout de 10 min.