

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.

Velouté de butternut

(4 personnes)

- 1 kg de dés de courge
- 20cl lait de coco
- 1 bouillon cube
- 2 c. à café curry
- Sel, poivre



Mettez les dés de courges, le lait de coco, le bouillon cube émiétté et 30cl dans une casserole. Ajoutez le curry. Laissez cuire à petits bouillons pendant environ 20min (jusqu'à ce que la courge soit bien tendre). Mixez au mixeur plongeant et rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre. Laissez refroidir.

Salade de fruits d'automne

(6 personnes)

- 3 oranges
- 2 clémentines
- 1 fruit de la passion
- 4 prunes
- Quelques grains de raisin noir
- 1 bâton de cannelle ou 1 c. à café de cannelle en poudre
- 1 c. à soupe de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille ou 1 c. à café d'extrait liquide
- 6 clous de girofles
-



Lavez, dénoyotez puis épluchez tous les fruits et coupez les plus gros en dés d'environ 1cm. Dans un saladier, mélangez le jus d'une orange, le sirop d'agave, la cannelle, la vanille et les clous de girofle. Ajoutez les fruits. Mélangez jusqu'à enrober les dés avec la sauce. Réservez au frais et laissez mariner au moins 4 heures, en retournant régulièrement. Servez avec un fromage blanc fouetté et décoré d'amandes.