

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.

Crumble salé au saumon et aux poireaux (4 personnes)

- 450g de blancs de poireaux
- 400g de pavé de saumon
- 50g de beurre
- 50g de farine
- 75g de chapelure



Emincer les blancs de poireaux en fines rondelles. Les faire cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5min. ajouter 4cl d'eau, couvrir et laisser mijoter 10min. saler et poivrer. Préchauffer le four à 180°C. Retirer la peau du saumon et le découper en petits cubes. Dans un saladier, mélanger le beurre coupé en morceaux, la farine et la chapelure. Pétrir la préparation à la main afin d'obtenir un mélange sableux. Répartir les poireaux dans un plat allant au four. Ajouter le saumon. Saler, poivrer et recouvrir de pâte à crumble. Faire cuire au four pendant 20min environ. Servir aussitôt.

Mangue rôtie au miel et aux amandes (2 personnes)

- 1 mangue
- 1 c. à soupe de miel
- Amandes effilées



Préchauffer le four à 200°C en mode grill. Couper la mangue en deux et la dénoyauter. A l'aide de la lame d'un couteau, quadriller la surface des deux moitiés de mangue. Disposer les moitiés de fruits sur une plaque de cuisson. Badigeonner généreusement la surface de miel, puis parsemer de quelques amandes effilées dessus. Enfourner à 200°C et laisser sous le grill 10min.