

# 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.

## *Filets de cabillaud à la crème*

**(6 personnes)**

- 1kg de filets de cabillaud
- 30cl de crème à 12% MG
- 10g de beurre
- 1 citron
- 3 c. à soupe de jus de citron
- 3 c. à soupe de ciboulette hachée
- Piment de Cayenne
- Sel, poivre...



Préchauffez votre four à 180°C (Th.6). Rincez les filets de cabillaud sous l'eau froide et essuyez-les avec du papier absorbant. Assaisonnez-les de sel et de poivre. Beurrez un plat en porcelaine et rangez-y ces derniers. Mélangez dans une jatte la crème, le jus de citron, la ciboulette, 1 pincée de piment de Cayenne, du sel et du poivre. Mélangez puis nappez le cabillaud avec cette sauce. Mettez au four et laissez cuire 25min jusqu'à ce que le poisson se défasse facilement à la fourchette. Pour servir, posez des rondelles de citron autour du plat et portez à table immédiatement.

## *Poêlée de cèpes à l'ail et au persil*

**(4 personnes)**

- 500g de cèpes
- 2 gousses d'ail
- 20g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile
- Persil plat



Nettoyez les cèpes en les brossant minutieusement. Emincez-les en lamelle. Faites chauffer dans une poêle, l'huile et 10g de beurre. Jetez les cèpes dans le beurre moussant. Faites-les colorer pendant environ 8 min. mixez l'ail et le persil, ajoutez-les au restant de beurre ramolli. Salez et poivrez les cèpes, ajoutez le beurre à l'ail et au persil et poursuivez la cuisson 3 min. servez en ajoutant quelques pluches de persil.