

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.

Dinde panée au sésame (4 personnes)

- 4 fines escalopes de dinde
- 4 c. à soupe de sésame
- 2 œufs
- 4 c. à soupe de farine
- 2 c. à café de curry
- 2 c. à soupe de paprika
- 2 pincées de sel



Remplir 3 assiettes creuses : la 1^{ère} avec la farine, la 2^{ème} avec l'œuf battu et la 3^{ème} avec le mélange sésame/curry/paprika/sel. Tremper les escalopes de dinde dans la farine, puis dans l'œuf, puis dans le mélange d'épices. Faites cuire au four (180°C (Th.6)) 20 min environ.

Patate douce farcie quinoa et brocoli (4 personnes)

- 2 patates douces
- 100g de quinoa
- ½ brocoli
- ½ gousse d'ail
- 25g de feta
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- 1 c. à soupe d'huile d'olive ou de sésame
- 1 c. à café de muscade
- 1 pincée de sel et de poivre



Préchauffer le four à 180°C (Th. 6). Laver les patates douces puis les piquer avec une fourchette sur toute leur surface. Les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson. Enfourner pour 50 min de cuisson. Les patates doivent devenir tendres et la lame du couteau s'enfoncer facilement dans la chair. Plonger le quinoa dans l'eau bouillante salée. Détailler le brocoli en bouquets, laver les bouquets et les plonger dans une casserole d'eau bouillante salée. Ouvrir les patates douces en 2. A l'aide d'une cuillère à soupe, retirer les 2/3 de la chair en veillant à ne pas percer la peau. Réserver la chair. Saler le fond des patates douces, remplir de quinoa et déposer quelques bouquets de brocolis. Parsemer de feta émiettée. Mixer la chair de patates douces avec l'huile, l'ail et la crème. Ajouter la noix de muscade. Servir les patates douces farcies bien chaude avec la sauce/purée à côté.