

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.

Crevettes sautées aux patates douces, pousses d'épinards et lait de coco

- 20 grosses crevettes crues
- 1 gousse d'ail pelée puis râpée ou écrasée
- 1 c. à soupe d'huile
- 1 patate douce
- 4 poignées de pousses d'épinards
- 20cl. De lait de coco
- 1 c. à café de purée de piment
- 2 c. à soupe de sauce soja



Mettez un filet d'huile à chauffer dans une poêle et hachez l'ail par dessus. Ajoutez les crevettes pour les faire revenir à feu vif pendant 2 min. Retirez la poêle du feu et déposez les crevettes dans une assiette. Versez une c. de purée de piment, puis déglacez la préparation avec de la sauce soja et le lait de coco. Faites réduire le lait de coco et ajoutez la patate douce préalablement cuite et coupée en morceaux. Ajoutez les crevettes et mélangez. Déposez les pousses d'épinards hors du feu. Remuez.

Pommes et poires rôties au four et caramel vanillé

(6 personnes)

- 3 poires
- 3 pommes
- 50g beurre
- 6 c. à soupe miel d'acacia
- 1 gousse de vanille
- 1 citron (pour le jus)



Préchauffez le four à 210°C. Pelez les pommes et les poires, coupez-les en deux. Arrosez-les de jus de citron. Déposez les fruits dans un plat allant au four. Faites chauffer le reste de beurre et le miel. Ajoutez les grains de gousse de vanille. Versez le mélange beurre-miel sur les fruits, enfournez et laissez cuire 15 à 20 min en arrosant régulièrement de jus de cuisson. Dressez les pommes et les poires sur un plat de service. Faites caraméliser la sauce dans une casserole et versez-la sur les fruits. Servez chaud ou tiède.