

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.

Filet de poulet pané aux flocons d'avoine (4 personnes)

- 4 filets de poulet
- 3 œufs
- 1 pincée de paprika en poudre
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de ciboulette
- 300 g de flocons d'avoine
- Huile d'olive
- 300 g de pâtes fraîches
- Sel et poivre du moulin
- Parmesan râpé



Dans une assiette creuse battre les 3 œufs en omelette. Y ajouter le paprika, la gousse d'ail ciselée et les brins de ciboulette hachés. Saler et poivrer selon les goûts. Dans une deuxième assiette creuse y verser les flocons d'avoine. Tremper les filets de poulet un à un dans les œufs assaisonnés puis dans les flocons d'avoine. Répéter l'opération deux fois pour chaque filet. Faire chauffer une large poêle et y verser un filet d'huile d'olive. Une fois le poulet bien recouvert de la panure, déposer les morceaux dans la poêle chaude. Ils doivent cuire environ 6 à 7 minutes à feu moyen de chaque côté. Bien surveiller la cuisson afin que cela n'accroche pas, ni ne brûle.

Spaghetti à la crème de potimarron et allumettes de bacon (4 personnes)

- 1 kg de potimarron
- 300 g de spaghetti
- 170 g de lait concentré non sucré
- 90 g d'allumettes de bacon fumé
- 20 g de parmesan râpé
- 10 g de ciboulette



Faire bouillir une cocotte d'eau salée. Couper le potimarron en 2, l'éplucher, l'évider et découper en dés. Faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante. Pendant ce temps, faire cuire les spaghetti dans l'eau bouillante salée, en suivant les instructions de l'emballage. Rincer et sécher la ciboulette, la ciseler. Faire cuire les allumettes de bacon fumés à la poêle quelques minutes. Réserver. Égoutter le potimarron, le mixer avec le lait concentré (non sucré), saler et poivrer. Ajouter un peu d'eau de cuisson pour une crème de potimarron plus fluide. Dans la poêle, mélanger la crème de potimarron avec les allumettes et les spaghetti. Servir et parsemer de parmesan râpé et de ciboulette.