

# 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.

## *Soupe de Poissons* (6 personnes)

- 300 g de saumon frais
- 300 g de poisson blanc
- 20 moules
- 20 crevettes
- 25 g de beurre
- 1 bon filet d'huile d'olive
- 1 bulbe de fenouil
- 1 branche de céleri
- 1 oignon
- 2 carottes
- 2 tomates
- 1 blanc de poireaux
- 2 gousses d'ail
- 2 c à s de concentré de tomates
- 1 g de safran
- 1 litre de bouillon de poisson ( fait avec deux cubes )



Commencez par préparer tous vos légumes. Les laver, les éplucher et les couper. Faites fondre ensuite le beurre dans une cocotte. Versez le filet d'huile d'olive et y faire revenir tous les légumes quelques minutes, juste le temps qu'ils ramollissent un peu. Ajoutez ensuite le concentré de tomates et le safran. Bien mélanger. Versez ensuite le litre de bouillon de poisson. Laissez cuire une vingtaine de minutes à couvert. Assaisonnez ensuite de sel et de poivre. Les légumes sont cuits, passez-les au blender pour les mixer. Remettre à nouveau sur le feu. Ajoutez de l'eau si nécessaire jusqu'à la consistance souhaitée. Coupez les poissons en cubes. Les versez dans la soupe. Ajoutez ensuite les moules et les crevettes, et continuez la cuisson de la soupe pendant 5 mn. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

## *Salade d'oranges* (4 personnes)

- 4 oranges
- 1 c. à café cannelle en poudre
- 1 c. à soupe de fleur d'oranger



Coupez les extrémités des oranges, puis coupez la chair tout autour en les coupant à vif. Coupez les oranges en rondelles.

Dans un récipient, ajoutez les oranges, la cannelle et la fleur d'oranger, mélangez. Optionnel : si besoin/selon votre goût, sucrez les oranges.