

Février



Légumes

- Betterave
- Cardon
- Carotte
- Céleri branche
- Céleri-rave
- Chou (vert, rouge, frisé, pommé, de Bruxelles, brocoli)
- Courges (citrouille, potiron, potimarron...)
- Endive
- Navet
- Poireau
- Salsifis
- Mâche

Fruits

- Poire
- Pomme
- Citron
- Clémentine
- Kiwi
- Mandarine
- Orange
- Pamplemousse
- Pomélo



ENCHILADAS

INGRÉDIENTS

- 8 tortillas de blé
- 600 g de blancs de poulet
- 4 tomates
- 1 poivron
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 100 g de fromage cheddar
- 5 c. à soupe de concentré de tomates
- 1 c. à café d'origan séché
- 2 c. à café de paprika
- 2 c. à soupe de cumin
- des petits piments (au goût)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre du moulin

PERSONNES : 4
CUISSON : 30 MIN
TEMPS TOTAL : 45 MIN

PRÉPARATION

Préchauffez le four th. 6 (180°C).

1. Épluchez et hachez les oignons. Lavez et coupez les poivrons en lamelles. Coupez les escalopes de poulet en petits cubes. Hachez les gousses d'ail (gardez-en une pour la sauce).

2. Dans une sauteuse faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive. Puis faites revenir les oignons, ajoutez les poivrons puis les morceaux de poulet et les gousses d'ail pendant 5 min. Ajoutez ensuite les épices et les herbes ainsi que 4 c. à soupe de concentré de tomates.

3. Lavez les tomates, coupez-les en quartiers puis mixez-les. Ajoutez l'équivalent de 2 tomates mixées dans la sauteuse, réservez le reste. Continuez la cuisson jusqu'à ce que tout soit cuit.

Préparez une sauce tomate : dans une petite casserole, faites chauffer 1 c. à soupe d'huile d'olive avec la gousse d'ail hachée. Avant que l'ail ne dore, ajoutez 6 c. à soupe de concentré de tomates et le reste de tomates mixées. Versez un peu d'eau si nécessaire, ajoutez sel, poivre et piment coupé en petits dés. Mélangez, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 5 min.

Préparez les enchiladas : farcissez les tortillas avec la viande, roulez-les sur elles-mêmes et placez-les dans un plat à gratin. Recouvrez de sauce, de cheddar et enfournez pendant 30 min.



SALADE DE FRUITS AU SIROP EPICÉ

INGRÉDIENTS

Les fruits :

- 3 pommes (2 golden et 1 gala)
- 2 bananes
- 3 kiwis
- 5 reine claudes
- 5 prunes rouges
- quelques grains de raisins

Le sirop :

- 300 ml d'eau
- 75 g de cassonade
- 3 anis étoilés
- 1 bâton de vanille
- 1 bâton de cannelle
- 1 orange bio (jus et zeste)
- 1 citron bio (zeste)

PERSONNES : 8
TEMPS TOTAL : 3H

PRÉPARATION

Verser l'eau dans une casserole, ajouter la cassonade et faire chauffer le temps que le sucre soit dissout.

Ajouter ensuite le jus de l'orange, son zeste, le zeste du citron, les anis étoilés, le bâton de vanille fendu en deux et le bâton de cannelle.

Laisser mijoter tout doucement pendant 10 minutes puis laisser infuser jusqu'à ce que le sirop refroidisse (30 minutes).

Filter à travers d'une passoire.

Pendant ce temps, préparer les fruits. Les peler et les dénoyer pour ceux qui en ont besoin puis les couper en dés.

Mettre le tout dans un saladier, Arroser du sirop refroidi et conserver au frais pendant au moins 2 heures.