

# Décembre

## Légumes

- betterave
- cardon
- carotte
- céleri-rave
- chou
- chou de Bruxelles
- chou rouge
- courges (citrouille, potiron, potimarron...)
- endive
- navet
- poireau
- salsifis

## Fruits

- châtaigne
- noisette
- noix
- poire
- pomme
- citron
- clémentine
- datte
- kiwi
- mandarine
- orange
- pamplemousse
- pomélo



## Soupe de potimarron dans le potimarron

### INGREDIENTS



4 personnes



55 min

- 1 Potimarron
- 1 Oignon
- 2 Carottes
- 1 Pomme de terre
- 1 cube Bouillon de volaille
- 2 c. à soupe Huile d'olive
- 1 c. à café Piment d'Espelette
- Sel
- Poivre

Découpez en cercle la calotte du potimarron. Réservez-la de côté, elle servira ensuite de chapeau pour la présentation. Prenez ensuite une cuillère et servez-vous en pour retirer les graines et pour racler la chair au plus près possible de la peau. Coupez ensuite grossièrement cette dernière en morceaux. Pelez l'oignon et émincez-le. Pelez les carottes et la pomme de terre et coupez-les en morceaux pas trop gros. Parallèlement, réalisez un litre de bouillon à partir du cube. Faites chauffer l'huile dans un faitout, et commencez par y faire revenir l'oignon émincé. Lorsque celui-ci commence à bien dorer, ajoutez tous les légumes. Mélangez un peu à feu vif, puis baissez le feu, mouillez avec le bouillon et laissez cuire pendant 30 min. À l'issue de la cuisson, mixez le contenu du faitout pour obtenir une soupe onctueuse. Assaisonnez-la avec le piment d'Espelette, le sel et le poivre, et maintenez-la au chaud. Au moment du service, versez la soupe dans la peau du potimarron. Couvrez avec le chapeau,



## Cabillaud aux cèpes

### INGREDIENTS



4 personnes



30 minutes

- 4 darnes de cabillaud de 200 g avec la peau
- 3 cuillère(s) à café de fumet de poisson déshydraté
- 5 brins de persil plat
- 400 g de cèpes
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- poivre du moulin

Lavez les cèpes en les passant rapidement sous l'eau froide.

Coupez l'extrémité des pieds. Emincez les plus gros, laissez les petits chapeaux entiers. Épluchez et hachez l'ail. Lavez et séchez le persil.

Ciselez-le et mélangez avec l'ail. Versez 1/2 l d'eau et 3 c. à café de fumet de poisson déshydraté dans le fond d'un cuit vapeur. Amenez à ébullition.

Déposez les darnes dans le panier de cuisson préalablement huilé. Salez et poivrez. Laissez cuire 10 mn à feu doux. Pendant ce temps, faites rissoler 2 à 3 mn les cèpes dans une poêle huilée.

Servez avec le poisson.