

Novembre

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

Fruits

- châtaigne
- coing
- noisette
- noix
- poire
- pomme
- raisin
- citron
- datte
- kiwi
- pamplemousse
- pomélo



Croquettes de jambon et pomme de terre

INGREDIENTS



4 personnes



1 heure

- 400 g de pommes de terre
- 160 g de jambon blanc
- 150 g d'œufs soit 3
- 50 g de chapelure
- 30 g de farine
- 20 g d'huile d'olive
- 5 g de persil

Faire cuire les pommes de terre à l'eau pendant 20 minutes, Les éplucher et les écraser en purée à la fourchette.

Dans un saladier, mélanger 2 œufs avec la farine, ajouter le jambon coupé en petits dés, le persil et les pommes de terre écrasées. Mélanger bien. Saler et poivrer. Batre l'œuf restant dans un bol.

Disposez la chapelure dans une assiette creuse.

Former 12 croquettes légèrement aplaties. Tremper les croquettes dans l'œuf battu puis dans la chapelure. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire revenir les croquettes de chaque côté jusqu'à ce qu'elle soient dorées. Servir aussitôt.



Bouillon légumes et poulet

INGREDIENTS



4 personnes



20 minutes

- 2 escalope de poulet
- 2 oignons
- 4 carottes
- 2 poireaux
- 1 bouillon cube de volaille
- Thym

Lavez et épluchez les carottes. Coupez-les en deux puis émincez-les. Épluchez et émincez l'oignon en fines lamelles. Lavez puis coupez les poireaux en deux puis en fines lamelles. Réservez. Dans une casserole, faites chauffer un filet d'huile d'olive. Ajoutez les oignons, les carottes, et les poireaux. Ajoutez le thym, salez et poivrez. Ajoutez le bouillon de volaille et le poulet. Versez 25cl d'eau par personne. Couvrez et laissez cuire 10 minutes sur feu moyen. Au bout des 10 minutes, sortez le blanc de poulet du bouillon et déposez-le sur une assiette. Effilochez le poulet à l'aide de deux fourchettes. Ajoutez à nouveau l'effiloché de poulet dans le bouillon et faites cuire 5 minutes. Une fois la cuisson terminée, servez dans un bol ou une assiette creuse. Versez un filet d'huile d'olive, c'est prêt !