

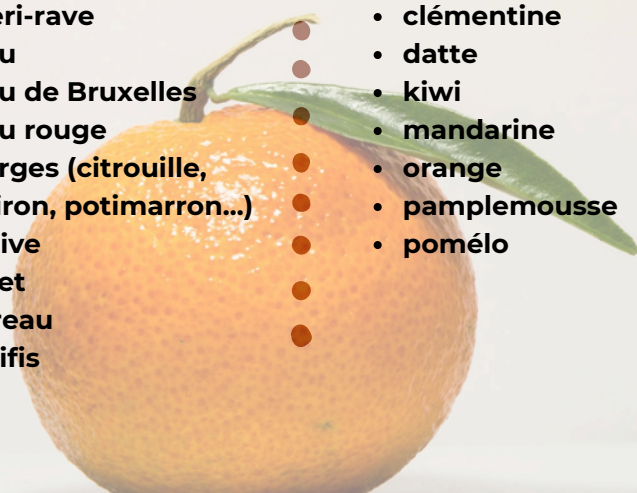
Décembre

Légumes

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

Fruits

- poire
- pomme
- citron
- clémentine
- datte
- kiwi
- mandarine
- orange
- pamplemousse
- pomélo





Galettes de brocoli

INGREDIENTS



6 personnes



1h

- 1 beau brocoli
- 1/2 bouquet de persil
- 65 grde farine
- 2 œufs
- 30 grde parmesan en poudre
- 1 petite gousse d'ail
- Sel et poivre

Préchauffez le four à 150°C (th.4-5).

Coupez le brocoli en morceaux et faites-les cuire 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez et hachez-les.

Rincez le persil et ciselez-le. Pelez et hachez l'ail.

Battez les œufs dans un saladier. Ajoutez la farine, le parmesan, l'ail, le brocoli et le persil. Mélangez, salez et poivrez.

Réalisez des galettes de la taille de votre choix et faites-les dorer dans l'huile, dans une sauteuse à feu vif, sur tous les côtés.

Disposez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez pour 15 min.



Crumble pommes - poires & chocolat

INGREDIENTS



4 personnes



25 min

- 3 poires
- 4 pommes
- 30 g de pépites de chocolat noir 70%
- 40 g de sirop d'agave
- 40 g d'huile de coco
- 160 g de farine semi complète ou non

Préchauffer le four à 180°.

Laver, éplucher, et couper les pommes et les poires en petits cubes. Les faire revenir dans une poêle à feu moyen avec une cuillère à soupe de sirop d'agave pendant 10 minutes. Réserver à la fin de la cuisson.

Dans un saladier, faire fondre l'huile de coco, ajouter le sirop d'agave, puis la farine. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte qui s'émiette.

Mélanger les fruits avec les pépites de chocolat, garnir des moules à crumble avec ceux ci, puis parsemer de crumble.

Enfourner à 180° pendant 15 minutes.

Conservation : au réfrigérateur 3 jours maximum.