

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

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



Gratin de Patate douce Quinoa et Chèvre

INGREDIENTS



4 personnes



1h

- 2 grosses patates douce
- 100 g de quinoa
- 1/2 c à café de bouillon de légumes
- 1 oignon rouge
- 20 cl de crème fraîche 12%MG
- 150 g de chèvre frais
- Sel, poivre
- 1 c à soupe de Persil plat
- 1 c à soupe de noix
- Huile d'olive

Faites cuire le quinoa dans 2 fois son volume d'eau avec le bouillon de légumes pendant 10 minutes à feu doux. Epluchez les patates douce, coupez les cubes puis faites cuire dans une eau bouillante salée pendant 20 minutes. Egouttez et réservez. Epluchez l'oignon, émincez le finement puis faites le revenir rapidement dans une poêle avec un peu d'huile. Préchauffez le four à 180°C. Fouettez la crème de soja avec le persil plat. Salez et poivrez. Ajoutez le quinoa, la patate douce et l'oignon émincé dans le saladier. Versez dans un plat à gratin. Concassez les noix puis déposez les sur le dessus du gratin. Déposez des morceaux de chèvre un peu partout sur l'ensemble du plat puis enfournez pour 20 minutes au four. Sortez puis servez aussitôt.



Cake aux poireaux et au curry

INGREDIENTS



6 personnes



90 min

- 350 g de blancs de poireaux
- 3 œufs
- 150 g de farine
- 12 cl de crème entière liquide
- 1 sachet de levure chimique
- 80 g de gruyère râpé
- 1,5 cuil. à soupe de poudre de curry
- 8 cl d'huile de tournesol
- 40 g de beurre
- Sel, poivre

Fendez les blancs de poireaux dans la longueur. Lavez-les et séchez-les. Émincez-les finement. Faites fondre le beurre dans une sauteuse, mettez les poireaux et laissez cuire à feu doux, sans prendre couleur, au moins 10 min. Salez, poivrez et réservez. Dans un saladier, cassez les œufs et battez-les en omelette. Incorporez progressivement la farine et la levure en fouettant vivement pour obtenir une pâte lisse. Versez la crème puis l'huile en continuant à fouetter, puis ajoutez le gruyère râpé et la poudre de curry. Poivrez et mélangez énergiquement. Placez au réfrigérateur 30 min. Préchauffez le four à 180° (th 6). Incorporez les poireaux à la pâte puis versez la préparation dans un moule à cake antiadhésif tapissé de papier sulfurisé. Enfournez pour 45 min. Couvrez le dessus de papier-alu s'il colore trop. Laissez tiédir avant de démouler