



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



Quiche-tortilla vide-frigo



1 personnes



35 min

- 1 tortilla de blé
- 2 oeufs
- 30g de fromage cottage
- légumes au choix : tomates, poivron, chou kale, épinards...
- 30g fromage râpé
- épices, herbes de Provence
- sel, poivre

Préchauffez le four à 180 °C.

Déposez la tortilla dans un plat rond allant au four de façon à ce que les bords remontent sur les côtés.

Au besoin, mettez un peu d'huile au fond du plat s'il n'est pas antiadhésif. Craquez les œufs sur la tortilla et fouettez-les à l'aide d'une cuillère.

Ajoutez le cottage et fouettez de nouveau.

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.

Faites cuire 25 minutes ou jusqu'à ce que la quiche-tortilla soit cuite.



Tarte flambée aux poireaux



4 personnes



50 minutes

- 1 pâte à pizza
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 150g d'allumettes de bacon
- 50g fromage blanc
- 50g crème fraîche 12% MG
- 15g de beurre

Peler et émincer l'oignon et les poireaux.

Les faire revenir à la poêle dans le beurre pendant 15 minutes.

Préchauffer le four à 180°C.

Dans un bol, mélanger la crème fraîche avec le fromage blanc. Dérouler la pâte sur la plaque de cuisson, et badigeonner du mélange au fromage blanc.

Répartir les poireaux et oignon par-dessus, et ajouter les lardons.

Enfourner 30 minutes jusqu'à ce que la flammekueche soit bien dorée. Servir aussitôt.