



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



Frittata aux champignons



5 personnes



55 min

- 1 patate douce moyenne
- 1 oignon jaune
- 500 g de champignons (girolles, shitaké, cèpes...)
- 1 gousse d'ail
- 6 oeufs
- 15 cl de crème liquide entière
- 3 brins de thym frais
- 2 grandes feuilles de kale
- 100 g de chèvre frais
- huile d'olive
- fleur de sel
- poivre 5 baies

Pelez la patate et coupez-la en petits morceaux. Versez un filet d'huile d'olive dans un poêlon et faites dorer les morceaux avec 1 pincée de fleur de sel pendant 7-8 mn sur feu doux. Réservez.

Épluchez et émincez l'oignon. Lavez et coupez en deux les champignons. Pelez et émincez l'ail. Faites revenir dans le même poêlon l'oignon avec 1 filet d'huile d'olive, l'ail et 1 pincée de fleur de sel. Dès que l'oignon est fondant (5-6 mn), incorporez les champignons.

Ajoutez la patate une fois l'eau des champignons évaporée, puis mélangez et laissez cuire sur feu doux. Réservez. Fouettez les oeufs dans un saladier, incorporez la crème et 1 brin de thym. Salez, fouettez de nouveau et versez ce mélange dans le poêlon.

Répartissez sur la frittata de façon homogène la patate, les champignons et l'oignon. Rincez et hachez le kale, puis ajoutez-le dans le poêlon.

Laissez cuire doucement 6-7 mn. Parsemez de chèvre, du restant de thym et laissez cuire 5 mn. Saupoudrez de poivre 5 baies et servez aussitôt.



Galettes de carottes



4 personnes



30 minutes

- 5 carottes nouvelles (400 g environ)
- 3 échalotes
- 1/2 botte de cerfeuil
- 1 botte de ciboulette
- 1/2 botte de persil
- 2 cuillère(s) à soupe de farine
- 1 poignée de graines de courge
- 2 pincées de piment d'Espelette
- 2 oeufs
- sel et poivre
- huile végétale

Pelez les carottes et taillez-les en fine julienne (une râpe à gros trous peut faire l'affaire le cas échéant). Réservez dans un grand bol à mélanger. Épluchez les échalotes avant de les faire blondir dans une poêle chaude.

Lavez, séchez les herbes fraîches et hachez-les. Ajoutez aux carottes les échalotes, les herbes, la farine de pois chiche, les graines de courge et le piment d'Espelette. Mélangez le tout, ajoutez les œufs, le sel et le poivre avant de mélanger de nouveau.

Versez un fond d'huile dans une poêle et allumez sur feu vif. À l'aide d'une cuillère à soupe, déposez de petits paquets dans l'huile bouillante. Faites cuire pendant 4 mn de chaque côté. Renouvelez l'opération jusqu'à épuisement de l'appareil.

Débarrassez sur du papier absorbant et dégustez sans attendre.