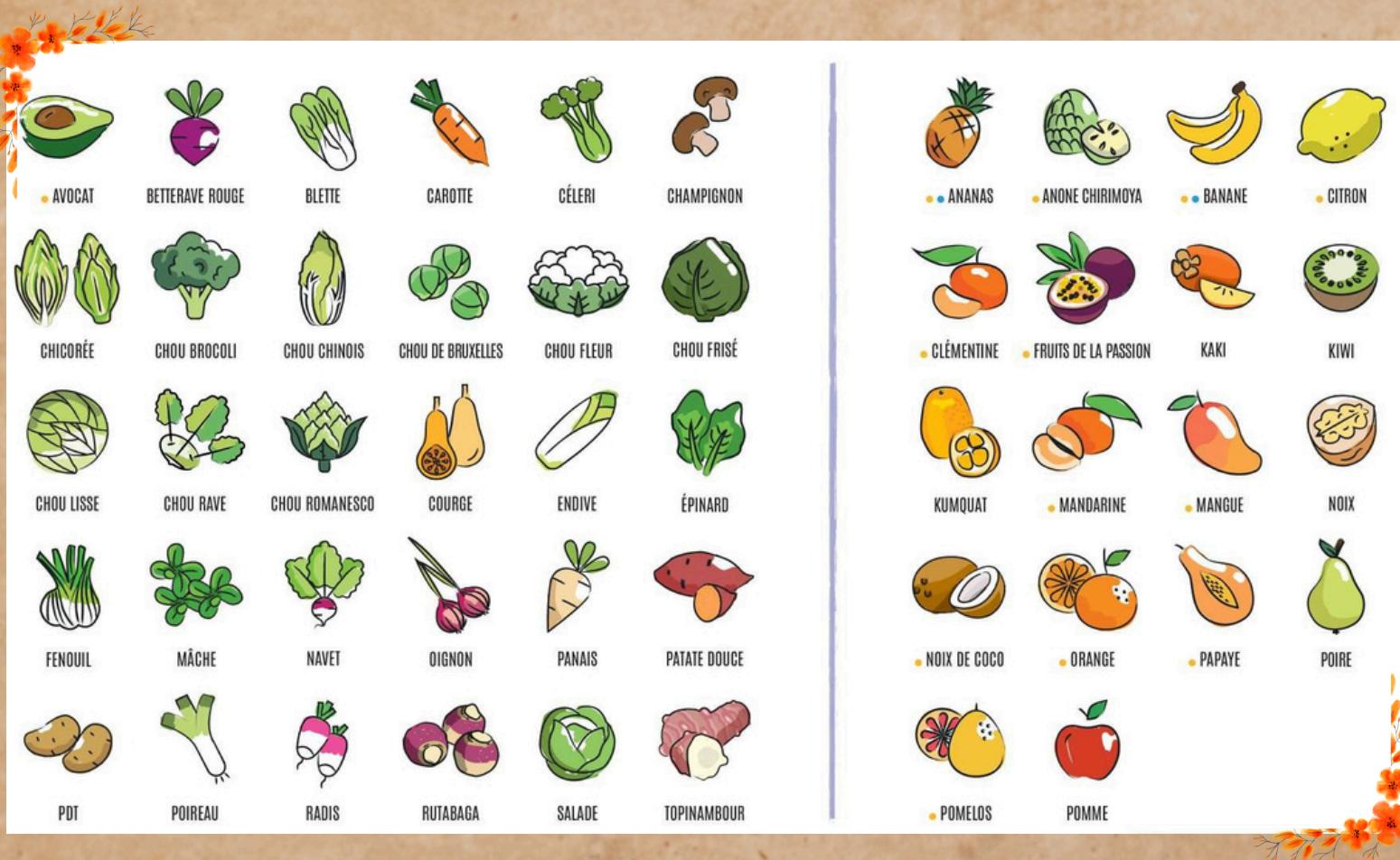


Fruits et légumes de saison

Janvier



Soupe patates douces, poireaux et coco

 4 personnes

 45 min

- 4 beaux poireaux (avec le vert)
- 2 patates douces
- 1 oignon
- 2-3 carottes
- 1 l de bouillon de poule
- 1 feuille de laurier
- 1 brique de crème de coco
- huile d'olive ou huile de coco vierge
- quelques baies roses
- gros sel
- poivre du moulin



Epluchez et lavez soigneusement les légumes. Détaillez en dés les patates douces, émincez les poireaux et les carottes, hachez l'oignon. Chauffez 2 c. à soupe d'huile d'olive (ou de coco) et faites revenir les légumes coupés 5 petites minutes. Ajoutez le bouillon à hauteur (sans noyer les légumes), le laurier et portez à frémissements. Salez au gros sel, couvrez et laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient tendres (comptez 20 min environ). Otez le laurier, mixez la soupe au blender avec la crème de coco. Poivrez au moulin. Si vous souhaitez une soupe moins épaisse, allongez-la avec un peu de bouillon (s'il en reste) ou d'eau. Avant de servir, saupoudrez chaque assiette de baies roses moulues.



Granola d'automne

1 pot

20 min

- 220 g de flocons d'avoine
- 50 g de noix de pécan
- 50 g de noix
- 50 g de graines de courge
- 1 càs de cannelle
- 45 g de sirop d'érable (ou agave)
- 3 càs d'huile de pépin de courge



Préchauffer le four à 170° (chaleur tournante). (Ou cuisson Airfryer possible 12 minutes à 180° en remuant à mi cuisson).

Dans un saladier, déposer tous les ingrédients dans l'ordre de la liste ci dessus et bien mélanger le tout.

Étaler le granola sur la plaque du four recouverte de papier cuisson. Enfourner pendant 15 à 20 minutes selon les fours jusqu'à ce qu'il soit bien croustillant.

Laisser refroidir avant de déguster.

Conservation : dans une boîte ou un pot pendant 1 semaine / 10 jours.