

RECETTES D'HIVER

DÉCOUVREZ LE CALENDRIER DES FRUITS ET
LÉGUMES DE SAISON AINSI QUE 4 RECETTES
POUR AFFRONTER L'HIVER

VELOUTÉ DE SAISON

Une recette simple et
gourmande, à découvrir et
redécouvrir tout l'hiver

QUICHE AUX POIREAUX

La simplicité au service de
vos papilles

CAKE AU CITRON

Un indémodable pour le
bonheur de toute la famille

SMOOTHIE VITAMINÉ

Une boisson saine et
délicieuse apportant des
vitamines pour affronter
l'hiver



En hiver, rien ne vaut un velouté...

... Pour réchauffer les coeurs et vos papilles.

Ici on mise sur l'originalité avec l'ajout de la crème de coco et d'épices se mariant aussi bien à la carotte qu'à la coco.

Ingrédients

500g	de carottes
1	oignon
2	gousses d'ail
200 ml	de crème de coco
250 ml	d'eau
1	cuillère à café de gingembre
1	cuillère à soupe d'huile d'oliver
	Coriandre fraîche

1. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, puis faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés.
2. Ajoutez les rondelles de carottes et le gingembre dans la casserole. Faites revenir pendant quelques minutes en remuant pour bien enrober les carottes des saveurs.
3. Versez le lait de coco et l'eau dans la casserole. Mélangez bien et portez à ébullition.
4. Réduisez le feu et laissez mijoter jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
5. Utilisez un mixeur plongeant pour réduire la soupe en purée lisse. Si nécessaire, ajustez la consistance en ajoutant plus d'eau.
6. Assaisonnez le velouté avec du sel et du poivre selon votre goût. Mélangez bien.
7. Ajouter un peu de coriandre fraîche avant de servir.





Quiche aux poireaux

La quiche aux poireaux est un classique de l’hiver, apprécié de tous, même des enfants !

Ingrédients

4	poireaux
1	pâte brisée
1	pincée de noix de muscade
4	oeufs
25 cl	de crème
20 cl	de lait
50g	de fromage rapé
200g	de lardons

1. Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6).
2. Nettoyez les poireaux et coupez-les en rondelles.
3. Faites revenir les poireaux dans une poêle avec un peu d’huile d’olive jusqu’à ce qu’ils soient tendres. Ajoutez les lardons et faites-les revenir jusqu’à ce qu’ils soient dorés. Réservez.
4. Abaissez la pâte brisée dans un moule à tarte préalablement beurré et fariné. Piquez le fond avec une fourchette.
5. Dans un bol, battez les œufs. Ajoutez la crème, le lait, la noix de muscade, et mélangez bien.
6. Répartissez le mélange de poireaux et lardons sur le fond de tarte.
7. Versez le mélange œufs, crème, lait sur les poireaux et lardons.
8. Saupoudrez de fromage râpé sur le dessus.
9. Enfournez la quiche pendant environ 30 minutes, ou jusqu’à ce que la pâte soit dorée et la garniture prise.

Un gâteau pour régaler toute la famille

Ingrédients

100g	de beurre
120g	de sucre
200g	de farine
4	oeufs frais
1	sachet de levure
1 ou 2	citrons (selon votre préférence)

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Séparez les blancs des jaunes d’œufs.
3. Dans un grand bol, mélangez les jaunes d’œufs avec le sucre jusqu’à obtenir un mélange homogène.
4. Ajoutez la farine et la levure chimique au mélange.
5. Faites fondre le beurre et incorporez-le au mélange.
6. Pressez le(s) citron(s) pour en extraire le jus et ajoutez-le à la pâte. Ajoutez également les zestes de citron.
7. Battez les blancs d’œufs en neige ferme.
8. Incorporez délicatement les blancs en neige à la pâte.
9. Versez la pâte dans un moule à cake préalablement beurré et fariné.
10. Enfournez pendant 30 à 40 minutes, ou jusqu’à ce que le cake soit doré. Vérifiez la cuisson en insérant une lame de couteau au centre.
11. Laissez refroidir avant de démouler.





Smoothie Vitaminé d'Hiver aux Fruits Rouges

Pour faire le plein de vitamines en hiver; un smoothie au quotidien éloigne les maux d'hiver !

Ingrédients

1	verre de fruits rouges mélangés (congelés ou surgelés)
1/2	banane
1/2	pomme
1	yaourt grec nature
1	cuillère à soupe de miel
1/2	cuillère à café de cannelle
1	cuillère à soupe de graines de chia (facultatif)
	quelques glaçons

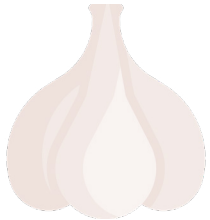
1. Placez tous les ingrédients dans un mixeur.
2. Mixez jusqu'à obtenir une consistance lisse.
3. Goûtez et ajustez la quantité de miel si nécessaire.
4. Ajoutez des glaçons et mixez à nouveau pour obtenir une texture fraîche.
5. Versez le smoothie dans des verres et dégustez immédiatement.

LE SAVIEZ-VOUS ?

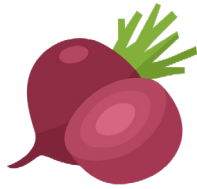
Les processus de surgélation des fruits et légumes interviennent rapidement après la cueillette. Ces processus préservent l'essentiel des vitamines contenues dans les fruits et légumes.

Fruits & légumes d'hiver

LÉGUMES



Ail



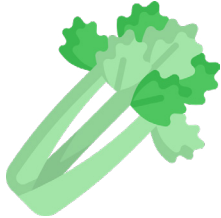
Betterave



Brocoli



Carotte



Céleri



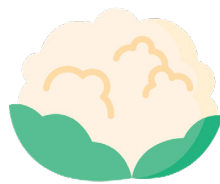
Céleri rave



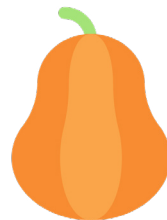
Chou



Choux de
Bruxelles



Chou-fleur



Courage



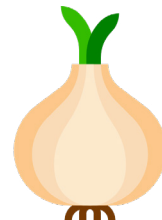
Endive



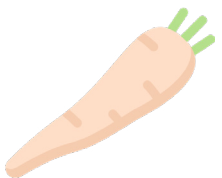
Épinard



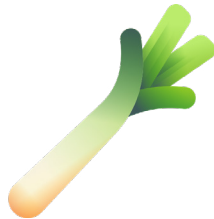
Navet



Oignon



Panais



Poireau

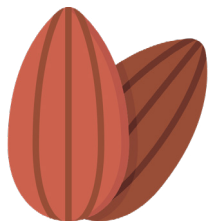


Pomme de terre



Potiron

FRUITS



Amande



Avocat



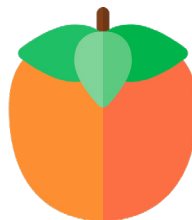
Banane



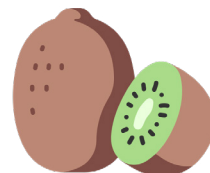
Citron



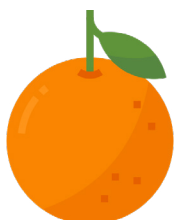
Clémentine



Kaki



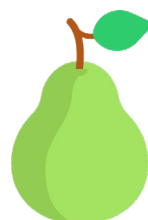
Kiwi



Orange



Pamplemousse



Poire



Pomme