Hiver ···

JANVIER

Entre la raclette et la fondue, vous reprendrez bien un peu de soupe de légumes ? Soupes aux choux, soupes de courges, soupes à l'oignon, après les fêtes, place aux légumes détox pour retrouver la ligne.

Velouté de pommes de terre, feuilletage croquant de radis et navet, sorbet pomme

Pour 4 personnes :

500 g de pommes de terre
1 rouleau de pâte feuilletée
100 g de radis
100 g de navets
50 g de maïzena
Crème, sel, poivre
Sorbet pomme

- Pour le velouté, éplucher et cuire les pommes de terre dans l'eau. Ajouter la maïzena, puis la crème fraîche, assaisonner et mixer.
- Pour le feuilletage, laver et tailler vos légumes en fines rondelles. Étaler la pâte feuilletée et disposer vos légumes, cuire à 180°.
- Disposer le sorbet pomme. Déguster.

Côté primeur, c'est la pleine saison :

Pommes

Épinards

Navets

Noix

Choux-fleurs

Potimarrons

À cuisiner avec :

- *Coquillages et crustacés : moule, Saint-Jacques, huître, crevette*
- *Poissons : dorade grise de ligne, merlan et hareng*
- *Viande : sanglier, faisan, lièvre, caille, pintade, oie, canard, chapon, bœuf, porc*
- *Fromage : roquefort, crottin de Chavignol, brie de Meaux, munster, Pont-l'Évêque, livarot*

Le saviez-vous ?

Le chou, ou plutôt les choux sont anti-cancérigènes. Chou frisé, brocoli, choux de Bruxelles et bien d'autres légumes de la famille des crucifères inhibent à 100 % les cellules cancéreuses. Attention, ce n'est pas le cas des légumes industriels et transformés qui contiennent très peu d'antioxydants.

L'astuce BoCal

Et si votre première résolution était d'adopter des gestes "anti-gaspi" ? Ne jetez plus vos épluchures, graines et fanes de légumes bio. Il existe de nombreuses recettes astucieuses pour cuisiner les restes : des salades à base de fanes et de graines grillées, des chips d'épluchures de carottes ou de betteraves… Vous pouvez aussi faire du compost avec vos biodéchets, dans un bac fait maison, dans le bac orange, le composteur mis à disposition par la Métropole ou le lombricomposteur (achat subventionné à hauteur de 50 € par foyer). Autre idée : adoptez des poules. Une poule élimine à elle seule 160 kg de déchets organiques par an, et vous offrira près de 200 œufs sur la même période. Le Pays de l'Or et la Métropole peuvent même vous aider à financer l'acquisition de vos pondeuses. Renseignez-vous !