

# JANVIER 2018

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
1 <i>Jour de l'an</i>	2	3	4	5	6	7 <i>Épiphanie</i>
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## Ma liste de produits de saison

- Poireau
- Pamplemosse
- Haddock
- Kiwi
- Pot au feu

- Chou-fleur
- Cabillaud
- Boeuf
- Pommes

## LA RECETTE EXPRESS



### Galette aux pommes

Pour 6 personnes

- Epluchez et citronnez les pommes. Détaillez-les en dés. Faites compoter les pommes dans une casserole avec le beurre, le sucre et la gousse de vanille. Quand les pommes sont ramollies et en compote, ajoutez la cannelle et le calvados. La compote doit prendre une consistance homogène, elle peut aussi légèrement brunir. Laissez refroidir et enlevez la gousse de vanille.
  - Posez sur une plaque de pâtisserie humide le premier cercle de pâte feuilletée. Au centre, répartissez la compote de pommes. Insérez la fève. Badigeonnez la pâte feuilletée avec la dorure. Disposez le deuxième disque sur le premier. Les disques doivent être posés l'un sur l'autre. Avec les pouces, soudez les cercles bord à bord en prenant soin de ne pas laisser la crème déborder sur les côtés. Badigeonnez la surface de la pâte avec la dorure.
- Faites cuire à four chaud pendant 10 minutes (180°C) et terminez pendant 20 minutes à 170°C.

## ASTUCE

La galette des Rois est consommée à l'origine pour célébrer le 6 janvier l'épiphanie. Vous pouvez l'acheter toute faite mais si vous décidez de la réaliser vous même, badigeonnez la d'un sirop de sucre à la sortie du four pour qu'elle soit bien brillante. Pour maintenir le suspense ne placez pas la fève trop près du centre sinon elle risque d'être aperçue au moment crucial du découpage.

## LE PRODUIT DU MOIS

### Vitaminez votre hiver avec les oranges

Quoi de mieux, pour bien commencer la journée, que le tonus apporté par le jus d'une orange fraîchement pressée ! Mais l'orange n'hésite pas à se couper en quartiers pour d'autres utilisations : salades de fruits, pâtisserie, coulis... Sa douceur acidulée agrémentée aussi les plats de viandes et poissons : canard l'orange, bar aux zests d'orange, truite à l'orange .....

