

OCTOBRE 2018

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

Ma liste de produits de saison

- potimarron
- courge
- dorade
- veau
- démentine
- poire
- chou-fleur
- raisin
- noix
- marron
- saint-jacques
- pomme
- lapin

LA RECETTE EXPRESS



Soupe au potiron et aux légumes

Pour 4 personnes

- 2 poireaux
- 2 carottes
- 2 branches de céleri
- 2 oignons
- 300 g de potirons
- 1 boîte de tomates pelées
- 2 cubes de bouillon de poulet
- 1 noix de beurre
- Sel, poivre

Lavez et coupez grossièrement tous les légumes. Dans une marmite, faites revenir les poireaux, les oignons et les carottes avec du beurre, du sel et du poivre. Ajoutez le céleri, le potiron, la boîte de tomate, les cubes de bouillon de poulet et 1 litre d'eau. Faites cuire à feu doux pendant une heure. Mixez et servez bien chaud

LE PRODUIT DU MOIS

Chaque année, quand l'automne prend ses quartiers, le potiron est de retour pour quelques mois ! Misez sur ce fleuron de la grande famille des cucurbitacées pour confectionner des plats et des potages aussi savoureux qu'économiques. Sa généreuse rondeur, qui le classe parmi les plus gros végétaux, est aussi appréciée pour animer les fêtes d'Halloween



ASTUCE

Les potages : aussi réchauffants que reconstituants !

Une soupe, ça fait toujours du bien et ce n'est pas compliqué ! Un bon conseil pour varier les plaisirs : faites une soupe relativement compacte, dont vous pourrez congeler l'excédent. Il vous suffira ensuite de la rallonger au gré de vos envies avec eau, crème fraîche, lardons, mini-pâtes à potage, épices...