

NOVEMBRE 2018

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

Ma liste de produits de saison

- chou
- clémentine
- crevettes
- mandarine
- maroilles
- potiron
- champignon
- châtaigne
- poire
- raisin
- veau
- huîtres
- onglet de boeuf
- oie
- céleri

ASTUCE

Gratins à gogo : pour les petits et les grands !

Les gratins d'hiver sont une aubaine pour faire apprécier les légumes aux enfants ! Vous nappez de béchamel choux-fleurs, brocolis ou poireaux, vous faites gratiner... et c'est gagné ! Quelques autres suggestions pour régaler toute la famille : endives au jambon, pommes de terre au lard, potiron et muscade...

LE PRODUIT DU MOIS

Cuisez tout le céleri !

Etonnant céleri ! Cru ou cuit, croquant ou fondant, ce légume-là révèle une double personnalité bien à lui. Issus de la même plante potagère, céleri branche et céleri rave se distinguent dans les étals. Côté racine ou côté feuilles, c'est une valeur sûre pour de nombreux plats d'automne : soupes, salades, ragoûts... Rave ou en branches, tout est bon dans le céleri !



LA RECETTE EXPRESS



Frites de céleri rave

Pour 4 personnes

- 2 petits bulbes de céleri-rave
- Paprika
- Sel
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de levure
- 1 œuf
- 1 clémentine
- 15 grammes de noix de pécan

Pelez et détaillez votre céleri en frites. Réservez-les dans un saladier, saupoudrez de paprika, ajoutez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et mélangez pour bien enduire le tout. Disposez ensuite les bâtonnets sur une plaque antiadhésive ou utilisez du papier sulfurisé. Mettez 30 mn au four préchauffé à 220 ° et retournez à mi-cuisson.