

SUPERMARCHÉ
MATCH

DÉCEMBRE 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 <i>Hiver</i>	22	23
24	25 <i>Noël</i>	26	27	28	29	30
31						

Ma liste de produits de saison

- avocat
- fruit exotique
- saint jacques
- chapon
- dinde
- marron
- gibier
- mache
- clémentine
- mandarine
- navet
- huitre
- pintade

LE PRODUIT
DU MOIS

Savourez
le saumon !

A la fois poisson de mer et d'eau douce (aumentement de la reproduction), le saumon d'Atlantique fait l'unanimité auprès des gourmets. Sa saveur raffinée en fait un mets de choix pour des repas de fête mais aussi pour tous les jours. Entier, en pavés, en filets, en darnes, le saumon frais offre plein la haute saison de pêche pour en consommer.



LA RECETTE
EXPRESS



Verrines avocat
et saumon

Pour 8 personnes

- 8 verrines (petits verres transparents)
- 2 avocats murs
- 200 - 300 gr de saumon fumé
- 1/2 citron
- 150 fromage ail et fines herbes
- 20 cl crème fraîche

Pelez les avocats, coupez-les en morceaux. Mettez-les dans le robot, ajoutez la crème fraîche, le jus de citron, salez, poivrez et ajoutez l'aneth. Broyez le tout pour obtenir une mousse. Coupez les tranches de saumon fumé en petits morceaux. Remplissez à moitié chaque verrine de mousse d'avocat puis posez par dessus les morceaux de saumon et parsemez d'aneth.

MIEUX
CONSOMMER

Fondez pour l'avocat !

A l'heure de l'apéritif, transformez-le en guacamole, une fondante purée d'avocat additionnée de jus de citron, de coriandre et oignon frais émincés. Pour une entrée, coupez-le en deux et appréciez-le cru, juste agrémenté d'une petite vinaigrette ou garni de crevettes en sauce cocktail. En salades, associez-le à des magrets de canard fumé ou du saumon fumé avec quelques feuilles croquantes de laitue !