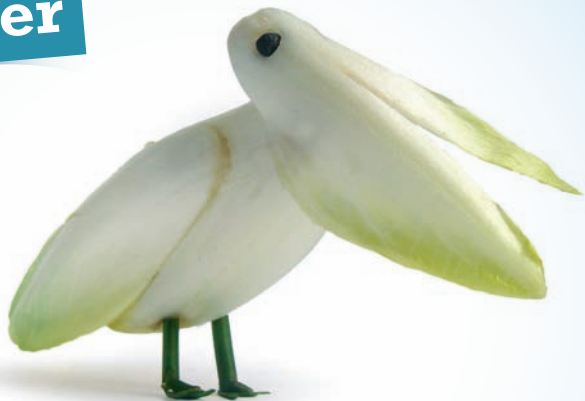


Le
calendrier
de **saison**



Janvier



Fruits : Ananas • Litchi • Mandarine

Légumes : Chou • Endive • Mâche

Viandes : Dinde • Oie

Poissons : Loup • Huître

Fromages : Vacherin • Cancoillotte

La **recette** du **Chou**

Coleslaw

Temps de préparation : 10 minutes

Repos : 1 heure

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 1/4 de chou blanc
- 3 carottes
- ½ oignon
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de vin ou de cidre
- 1 pincée de sucre
- sel et poivre

Préparation :

Râpez le chou, les carottes et l'oignon.

Mettez-les dans un saladier et ajoutez-y la mayonnaise, le vinaigre et la moutarde.

Ajoutez-y le sel, le poivre et la pincée de sucre.

Mélangez bien et laissez reposer 1 heure.

Février



Fruits : Mangue • Kiwi • Papaye

Légumes : Endive • Avocat • Poireau

Viandes : Chevreuil • Bœuf

Poissons : Bar • Hareng

Fromages : Cabécou • Raclette

Pâtes de fruits au **kiwi**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Repos : 3 heures

Ingrédients :

- 500 g de kiwis
- 500 g de sucre en poudre
- le jus d'un demi citron
- 2 cuillères à soupe de sucre cristal

Préparation :

Pelez les kiwis et coupez-les en morceaux, puis réduisez-les en purée dans un mixeur.

Versez cette préparation dans une casserole avec le sucre en poudre et le jus d'un demi citron. Faites cuire à feu moyen 30 min environ en remuant.

Stoppez la cuisson quand la pâte se détache des parois de la casserole.

Versez la pâte sur 2 cm d'épaisseur sur un support tapissé de papier sulfurisé ou dans un moule en silicone. Laissez sécher à l'air libre dans un endroit sec et frais, pendant 3 h, jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts et se détache facilement. Découpez la pâte en losanges ou en carrés, puis roulez-les dans du sucre cristallisé.

Les pâtes de fruits se conservent un mois.

Mars



Fruits : Pomelo • Banane • Pomme

Légumes : Radis • Champignon de Paris

Viandes : Canard • Agneau

Poissons : Carpe • Lotte

Fromages : Reblochon • Feta

Curry de **lotte** au lait de coco

Temps de préparation : *20 minutes*

Temps de cuisson : *20 minutes*

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- *1,8 kg de lotte*
- *1 poivron rouge*
- *1 poivron vert*
- *6 tomates mûres*
- *400 ml de lait de coco*
- *1 cuillère de pâte de curry jaune*
- *sel, poivre*
- *1 morceau de sucre*

Préparation :

Après les avoir lavés, coupez les tomates en quartiers et les poivrons en lamelles.

Mettez-les dans une sauteuse ou un wok et faites-les réduire sur feu moyen puis doux jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de jus.

Versez le lait de coco, délayez le curry et le sucre dans la sauteuse et faites chauffer doucement sans faire bouillir.

Coupez la lotte en cubes et versez dans le mélange lait de coco au curry - fondue de poivrons et de tomates.

Salez et poivrez. Faites cuire environ 15 à 20 min à feu moyen.

Servez avec du riz basmati.

Avril



Fruits : Papaye • Banane • Pomme

Légumes : Asperge • Haricot vert

Viandes : Chevreau • Poulet

Poissons : Colin • Daurade

Fromages : Rocamadour • Coulommiers

Aiguillettes de **poulet** aux poivrons

Temps de préparation : *5 minutes*

Temps de cuisson : *25 minutes*

Pour 2 personnes

Ingrédients :

- 8 aiguillettes
- 3 poivrons (3 couleurs)
- 25 cl de crème fraîche
- 2 à 3 pincées de curry
- sel et poivre
- 2 cuillères à soupe
d'huile d'olive

Préparation :

Lavez et coupez les poivrons en petits morceaux.

Faites-les revenir dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajoutez les aiguillettes et laissez cuire, en les retournant de temps en temps (environ 15 min).

Lorsque le mélange poulet, poivron est cuit, mettez la crème fraîche et le curry selon votre goût.

Salez et poivrez.

Mai



Fruits : Rhubarbe • Fraise • Mangue

Légumes : Laitue • Radis • Épinard

Viandes : Veau • Lapin

Poissons : Crabe • Anguille

Fromages : Tomme de Savoie • Morbier

La **recette** de la

Rhubarbe

Confiture de rhubarbe

Temps de préparation : *10 minutes*

Temps de cuisson : *40 minutes*

Pour 5 personnes

Ingrédients :

- *1 kg de rhubarbe*
- *1 kg de sucre*
- *2 gousses de vanille*

Préparation :

Épluchez la rhubarbe et coupez-la en tronçons de 2-3 cm.

Dans une grande casserole ou cocotte hors du feu, mélangez la rhubarbe et le sucre.

Laissez macérer 1 h en mélangeant de temps en temps. Puis faites cuire à feu moyen, ajoutez les gousses de vanille fendues et coupées en 2.

Une fois la confiture cuite, versez-la dans les bols ou pots avec les gousses. Couvrez aussitôt.

Juin



Fruits : Fraise • Cerise • Abricot

Légumes : Aubergine • Concombre

Viandes : Agneau • Magret de canard

Poissons : Raie • Perche

Fromages : Camembert • Curé nantais

La **recette** du

Camembert

Tartine normande

Temps de préparation : 5 minutes

Temps de cuisson : 5 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 tranches de pain spécial aux céréales
- 1 camembert
- compote de pomme
- beurre demi-sel

Préparation :

Réchauffez le pain 5 minutes au four chaud.

Tartinez le pain de beurre, puis mettez une fine couche de compote.

Terminez par des tranches de camembert sur toute la tartine.

Dégustez au dessert.

Juillet



Fruits : Cassis • Melon • Myrtille

Légumes : Poivron • Courgette • Roquette

Viandes : Pigeon • Mouton

Poissons : Écrevisse • Merlu

Fromages : Chaource • Pont l'Évêque

Pigeons aux petits pois

Temps de préparation : 30 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- 4 pigeons
- 2 kg de petits pois frais
avec leurs cosses
- 1 cœur de laitue
- 20 petits oignons grelots
- 1 échalote
- 50 g de beurre
- 2 dl de vin blanc
- 60 g de lardons
- 1 pincée de sucre
- Sel et poivre

Préparation :

Épluchez et émincez les oignons et l'échalote. Écossez les petits pois.

Dans une cocotte, faites revenir l'échalote dans le beurre, puis ajoutez les pigeons. Retournez-les, de façon à ce qu'ils soient dorés. Salez, poivrez.

Ajoutez le vin blanc à la viande et laissez mijoter 20 min. Faites revenir les lardons dans une poêle, ajoutez les petits pois, les oignons, la laitue puis 2 verres d'eau. Salez, poivrez.

Laissez mijoter 15 min. Puis ajoutez-les aux pigeons. Mélangez le tout et laissez cuire encore 5 min.

Août



Fruits : Mirabelle • Litchi • Cerise

Légumes : Aubergine • Tomate

Viandes : Bécasse • Oie

Poissons : Crevette • Perche

Fromages : Gruyère • Cantal

Beignets de **litchi**

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 15 minutes

Pour 5 personnes

Ingrédients :

- 380 g de litchis
- 30 g de beurre
- 125 g de sucre
- 20 g d'amandes en poudre
- 20 cl de crème
- 2 œufs
- la pulpe d'une gousse de vanille

Préparation :

Épluchez les litchis ou égouttez-les si ils viennent d'une boîte de conserve.

Dans un saladier, battez le sucre, le beurre fondu et la vanille jusqu'à obtention d'un liquide mousseux.

Cassez les œufs et battez les blancs en neige.

Ajoutez les jaunes et la farine, la crème et les amandes au beurre et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte homogène. Incorporez les blancs d'œufs.

Plongez les litchis dans la pâte puis dans la friture et faites-les dorer.

Parsemez-les de sucre glace et servez.

Septembre



Fruits : Raisin • Amande • Olive

Légumes : Betterave • Chou-fleur

Viandes : Faisan • Chevreuil

Poissons : Moule • Rouget

Fromages : Abondance • Époisses

La **recette** de l'

Epoisses

Toasts d' **Epoisses** sur pain d'épices

Temps de préparation : *5 minutes*

Temps de cuisson : *5 minutes*

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- *1/2 Epoisses*
- *10 tranches de pain d'épices*

Préparation :

Déposez des tranches d'Epoisses sur le pain d'épices.

Passez-les au four à 200 °C pour gratiner. Servez les toasts sur un lit de salade ou de mâche.

Accompagnez votre plat avec un vin blanc de Bourgogne*.

** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant.*

Octobre



Fruits : Noisette • Prune • Pistache

Légumes : Oignon • Mâche • Salsifis

Viandes : Sanglier • Perdreau

Poissons : Limande • Lotte

Fromages : Ossau-Iraty • Roquefort

La **recette** de la

Limande

Limandes flambées au whisky

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 minutes

Pour 8 personnes

Ingrédients :

- 8 filets de limande
- 100 g de beurre
- 100 g d'emmental râpé
- 5 cl de crème fraîche
- 1 verre de whisky*
- sel, poivre

Préparation :

Préchauffez le four (th. 7 - 220°C).
Passez les poissons sous un filet d'eau
et essuyez-les dans du papier absorbant.

Mettez-les dans une assiette et
parsemez-les d'emmental râpé.
Complétez avec une noix de beurre
et roulez-les. Beurrez un plat à four
et mettez les filets. Ajoutez le fromage,
quelques noix de beurre, du sel
et du poivre.

Insérez le plat dans le four et laissez cuire
10 min. Arrosez le plat avec le verre
de whisky. Faites flamber puis ajoutez
la crème fraîche, des fines herbes
et remettez le poisson au four
encore 10 min.

** L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération. La consommation de boissons alcoolisées pendant la grossesse, même en faible quantité, peut avoir des conséquences graves sur la santé de l'enfant.*

Novembre



Fruits : Châtaigne • Poire • Coing

Légumes : Navet • Potiron • Brocoli

Viandes : Perdrix • Porc

Poissons : Lieu • Haddock

Fromages : Saint-Nectaire • Mozzarella

La **recette** de **Poire**

Poire au **Chocolat**

Temps de préparation : *20 minutes*

Temps de cuisson : *20 minutes*

Pour 3 personnes

Ingrédients :

- 3 poires
- 1 citron
- 500 ml d'eau
- 100 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 200 g de chocolat noir
- 30 ml de crème épaisse

Préparation :

Pelez les poires en laissant la queue puis arrosez-les avec le jus de citron.

Dans une casserole, mettez à feu doux l'eau, le sucre et le sucre vanillé.

Posez les poires debout et cuisez pendant 15 min (elles deviendront transparentes). Laissez le tout refroidir dans la casserole puis au réfrigérateur. Cassez le chocolat en morceaux dans une casserole et faites-le fondre doucement, puis ajoutez la crème épaisse et remuez.

Sortez les poires froides et déposez-les dans 3 assiettes à dessert et nappez-les de chocolat chaud.

Décembre



Fruits : Clémentine • Pomelo • Goyave

Légumes : Pleurote • Topinambour

Viandes : Chapon • Veau

Poissons : Saumon • Homard

Fromages : Beaufort • Maroilles

Verrines avocat et **saumon**

Temps de préparation : *20 minutes*

Repos : *20 minutes*

Pour 3 personnes

Ingrédients :

- 8 verrines
- 2 avocats mûrs
- 200/300 g de saumon fumé
- 1/2 citron
- 150 g de fromage
ail et fines herbes
- 20 cl de crème fraîche
- aneth

Préparation :

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.



→ Vous avez **TOUT** à y gagner.

SUPERMARCHÉS
MATCH