



Novembre

Brochette de fruits grillés

Ingrédients

- 1 ananas
- 1 mangue
- 4 mandarines
- 2 bananes
- 2 sachets de sucre vanillé



Préparation

- Enlever l'écorce de l'ananas et peler la mangue. Les couper en tranches, puis en morceaux
- Peler les mandarines et couper les quartiers en 2 selon leur taille.
- Peler les bananes et les couper en rondelles
- Piquer les fruits sur des piques à brochettes
- Saupoudrer les brochettes de sucre vanillé et les faire cuire sur un grill préalablement chauffé pendant 4 minutes environ, en les retournant à mi-cuisson.

Gaufres à l'aneth et sauce au fromage blanc

Gaufres pour 4 personnes

- 400 g de pommes de terre
- 2 œufs
- 30g de farine
- 20 cl de crème allégée
- Aneth, sel, poivre

Peler, laver, essuyer et râper les pommes de terre. Les presser dans un linge propre pour extraire l'eau. Battre les œufs avec 20 cl de crème et de farine. Ajouter l'aneth, saler et poivrer. Mélanger les pommes de terre avec la crème aux œufs et faire cuire dans un gaufrier. Servir avec la sauce tartare au fromage blanc



Pour la sauce

- 50g de fromage blanc
 - 1 cuillère à soupe de câpres
 - 4 filets d'anchois
 - 1 cornichon, persil, échalote, poivre
- Peler et hacher finement l'échalote. Hacher les anchois, les câpres, les cornichons et le persil. Mélanger tous les ingrédients et servir frais avec du saumon fumé et une salade verte.

Velouté de Topinambour et panais

Ingrédients pour 6 personnes

- 500g de topinambours
- 2 panais
- 1 oignon
- 1 branche de thym
- 1 c. à soupe de crème allégée
- ½ feuille de laurier, 1 gousse d'ail, persil, sel, noix de muscade



Préparation

- Eplucher et rincer les légumes. Peler et couper les topinambours en 2 ou en 4 selon leur taille. Peler et couper les panais en rondelles épaisses. Dégermer l'ail. Eplucher l'oignon.
- Mettre tous les légumes dans une casserole. Ajouter le thym, le laurier, verser 1,25L d'eau et saler. Porter à ébullition pour laisser cuire à petit bouillon pendant 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer le laurier et le thym et mixer avec une partie de l'eau de cuisson selon la consistance souhaitée. Ajouter la crème. Verser le velouté dans des verres et râper un peu de noix de muscade.

Astuce/info du mois : " Les principales sources de sel dans l'alimentation"

