

### Fruits de saison

Ananas – banane – clémentine – litchi – orange – mandarine  
 mangue – pamplemousse – poire – pomme



### Galette des rois à la frangipane et crème pâtissière

**Ingrédients :** 2 rouleaux de pâte feuilletée – 1 jaune d'oeuf pour dorer. Ne pas oublier la fève !

**Crème pâtissière :** 20 g de sucre – 20 g de farine ou féculé de maïs – 1 jaune d'oeuf – 125 ml de lait  
 Faire bouillir le lait. Dans une terrine, fouetter le jaune d'oeuf avec le sucre puis ajouter la farine ou la maïzena. Verser le lait sur la préparation puis remettre le tout sur feu vif. Laisser la crème s'épaissir pendant environ 3 min sans cesser de remuer.

**Crème d'amande :** 100 g de poudre d'amande  
 80 g de sucre – 1 oeuf – 50 g de beurre mou.  
 Mélanger le beurre mou avec le sucre. Incorporer l'oeuf puis la poudre d'amande.  
 Ajouter la crème pâtissière. A ce stade, on peut réserver la frangipane au réfrigérateur pour la raffermir un peu, ce qui facilite le montage de la galette.

Préchauffer le four à 180°C. Etaler un rouleau de pâte feuilletée. Disposer la frangipane jusqu'à 3 cm des bords. Déposer la fève. Mettre sur les 3 cm de pâte un peu de blanc d'oeuf avec un pinceau pour mieux souder les bords. Poser le second disque de pâte et souder les bords. Dorer au jaune d'oeuf le dessus et réaliser des motifs à l'aide d'un couteau ou d'une fourchette.

Enfourner la galette 25 à 30 min à 180°C.

**Astuce :** Pour une galette allégée, il est possible de remplacer le beurre par 1 petit-suisse.

CÔTÉ TAMBOUILLE

### Légumes de saison

Betterave rouge – carotte – céleri – chou – chou de Bruxelles – chou fleur – échalote – endive – mâche – navet  
 oignon – poireau – pomme de terre – potiron – salsifis – topinambour

# JANVIER

## TRUCS

### INGRÉDIENTS DE 1<sup>ère</sup> NÉCESSITÉ

**Placard :** huile – vinaigre – moutarde – café  
 thon – sucre – lait – farine – levure – pâtes  
 épices – riz

**Réfrigérateur :** beurre (et/ou margarine)  
 oeufs – crème fraîche – fromage rapé – yaourts

### UTILISATION DES RESTES

Avec des restes de blancs d'oeufs, on peut faire des meringues.

4 blancs d'oeufs, 200 g de sucre et 50 g de sucre glace : battre les blancs en neige ferme puis ajouter le sucre. Mélanger délicatement. Pendant que la préparation repose, beurrer un plat de cuisson. A l'aide d'une cuillère, disposer de petites boules dans le plat puis faire cuire au four T4 (doux) pendant 1h à 1h30.

S'il reste des bananes un peu mûres, il est possible de les mixer avec du lait. Cela donnera un délicieux milk-shake. La texture onctueuse de la banane s'y prête bien. Pour les plus gourmands, ajouter 2 boules de glace vanille dans le blender avant de mixer le tout !

Réduites en purée, les bananes donnent du moelleux à un gâteau. Il faut alors penser à réduire la quantité de matière grasse.



CÔTÉ BIDOUILLE



# notes



**Fruits de saison**  
Banane - mandarine - orange - pamplemousse - poire - pomme



CÔTÉ TAMBOUILLE

### Chou braisé aux lardons

**Ingrédients :** un chou bien serré - 250 g de lard fumé (ou saucisses de volaille) - 60 g de beurre - une grande tasse de bouillon - sel, poivre, ail.

Nettoyer le chou, enlever les grosses côtes. Laver, égoutter, puis découper de fines lanières. Faire fondre le beurre, ajouter les lardons ou saucisses de volaille coupées en petits morceaux. Faire revenir à feu doux. Ajouter les morceaux de chou, saler et poivrer. Couvrir et laisser cuire dans le jus. Mélanger souvent le chou afin qu'il n'attache pas. Arroser avec le bouillon. Après 45 min, le chou doit être fondant et prêt à être servi.

### Ficelle picarde

**Ingrédients pour la pâte** (pour 12 crêpes) : 180 g de farine - 3 œufs - 500 ml de lait - 1 cuillère à soupe d'huile - sel.

**Garniture :** 5 tranches de jambon (ou jambon de volaille) - 300 g de champignons - 2 échalotes - 60 g de beurre - 30 g de farine - 300 ml de lait - 200 ml de crème fraîche - 150 g d'emmental râpé - Sel et poivre.

Préchauffer le four à 220 °C (th 7-8). Préparer la pâte à crêpes : mélanger le lait et les œufs, verser la farine tamisée en pluie. Ajouter l'huile et une pincée de sel. Laisser reposer la pâte pendant environ 1h.

Pendant ce temps, faire fondre 30 g de beurre dans une sauteuse. Ajouter les échalotes émincées et les laisser fondre sans trop colorer. Couper les champignons en fines lamelles et les verser dans la sauteuse. Saler et laisser cuire à couvert sur feu doux jusqu'à évaporation de l'eau. Dans une casserole, faire fondre 30 g de beurre, ajouter 30 g de farine hors du feu. Incorporer le lait chaud et faire épaissir sur feu doux sans cesser de mélanger. Saler, poivrer. Ajouter 100 g d'emmental râpé, le jambon coupé en lamelles, les champignons et les échalotes.

Confectionner les crêpes. Les garnir ensuite avec la préparation. Les rouler et les placer sur un plat de cuisson beurré. Napper de crème fraîche et répartir le fromage râpé restant.

Mettre au four environ 10 min pour les faire gratiner.

### Légumes de saison

Betterave rouge - carotte - céleri - chou blanc - chou rouge - chou vert - chou de Bruxelles - endive - mâche - navet - oignon - poireau - pomme de terre - potiron - salsifis - topinambour

FÉVRIER

### DEVINETTE

On me dit rouge mais je suis violet. Qui suis-je ?

Réponse : Le chou rouge.

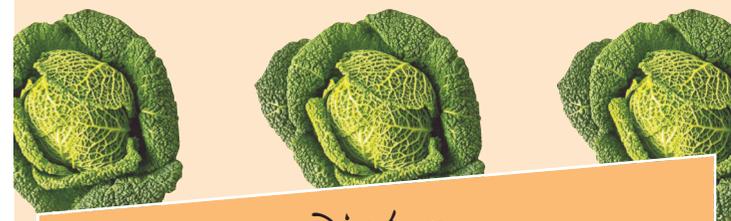
### BIENFAITS DU CHOU

Le chou contient des vitamines et des sels minéraux.

### ASTUCES

Utilisation des restes : avec les restes du chou, on peut faire une bonne soupe en ajoutant 1 oignon, 1 pomme de terre et 2 carottes.

Une cuillère à café rase de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson du chou facilite sa digestion.



### Dicton

" Février, c'est le mois le plus court,  
passons le plus joyeux !"  
(Louis-Honoré Fréchet)



CÔTÉ BIDOUILLE



# notes



# MARS

## Fruits de saison

Mandarine - orange - pamplemousse - poire - pomme



### Blanquette de dinde aux petits légumes

**Ingrédients** (6 personnes) : 1,2 kg de morceaux de dinde  
1 poireau - 2 carottes - 1 bouquet garni - 1 oignon - 1 clou de  
girofle - 30 g de beurre - 1 cuillère à soupe d'huile - 2 jaunes  
d'oeuf - 1/2 citron 1 cuillère à soupe de farine - 100 g de crème  
fraîche - sel et poivre.

Dans une grande casserole, faire chauffer le beurre et l'huile. Y  
faire revenir les morceaux de viande. Lorsqu'ils sont dorés, les  
saupoudrer de farine puis les recouvrir d'eau chaude. Laisser  
cuire pendant 40 min. Ajouter les légumes épluchés et coupés en  
petits morceaux ainsi que l'oignon piqué d'un clou de girofle et le  
bouquet garni. Après une bonne heure de cuisson, ôter la viande,  
la réserver sur un plat chaud. Laisser réduire le bouillon.

Dans une terrine, délayer les jaunes d'oeuf avec la crème et le jus  
de citron. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon puis chauffer  
sans porter à ébullition. En napper la viande.

**Truc** : Si le plat est préparé de la veille, il ne faut lier la sauce  
qu'au moment de servir.

### Pudding aux poires et coulis de chocolat

**Ingrédients** (6 personnes) : 4 poires à cuire - 200 g de fromage  
blanc - 2 cuillères à soupe de sucre - 1 sachet de sucre vanillé  
20 cl de jus de fruits - 20 tranches de pain brioché (ou tranches  
de brioche).

Coulis de chocolat : 15 cl de crème liquide - 100 g de chocolat.

Eplucher les poires, les couper en morceaux. Les faire cuire une  
dizaine de minutes pour les réduire en compote. Laisser  
refroidir.

Dans un saladier, mélanger le fromage blanc, le sucre et le sucre  
vanillé. Mélanger au fouet.

Verser le jus de fruits dans une assiette creuse. Mouiller rapide-  
ment, une par une, les tranches de pain brioché et les disposer  
dans un moule à gâteau rectangulaire ou un moule à charlotte.  
Quand le fond et les bords sont tapissés, remplir avec la moitié  
du fromage blanc et la moitié de la compote de poires. Disposer  
à nouveau des tranches de pain brioché et ajouter le reste de  
fromage blanc et de compote. Terminer par des tranches de pain  
brioché trempées. Mettre un film plastique sur l'ensemble puis  
placer une assiette avec un poids et mettre au réfrigérateur  
pendant une douzaine d'heures.

Avant de servir, découper des parts de pudding et les disposer  
dans des assiettes. Faire fondre le chocolat, y ajouter la crème.  
Bien mélanger et verser sur les parts de pudding.

CÔTÉ TAMBOLILLE

## Légumes de saison

Betterave rouge - carotte - céleri - choux - épinard - endive - mâche - navet - pomme de terre  
salsifis - topinambour



CÔTÉ BIDOLILLE

## DEVINETTE

De couleur verte, originaire de Nantes, je  
me présente en petits bouquets et je suis  
pleine de fer. Qui suis-je ?

*Réponse : La mâche.*

## ASTUCES

Il est important de nettoyer régulièrement four,  
micro-ondes, réfrigérateur et congélateur... et c'est  
encore mieux d'utiliser des produits naturels !

### RECETTE D'UN NETTOYANT DÉSINFECTANT MULTI-USAGES

**Matériel** : 1 bidon opaque de 2 litres, 1 entonnoir, 1  
cuillère à soupe.

**Ingrédients** : 2 cuillères à soupe de bicarbonate de  
soude, 2 l d'eau chaude, 1 cuillère à soupe de vi-  
naigre blanc, 1 à 3 gouttes d'huile essentielle (au  
choix : pin, citron, tea tree, eucalyptus, etc...)

A l'aide de l'entonnoir, mettre 2 cuillères à soupe  
de bicarbonate de soude dans le bidon opaque. Y  
ajouter 2 l d'eau chaude. Bien mélanger. Ajouter 1  
cuillère à soupe de vinaigre blanc et les gouttes  
d'huile essentielle (citron, pin, tea tree, eucalyptus,  
etc...). Bien mélanger et secouer avant chaque em-  
ploi.

Il est important d'utiliser un flacon opaque pour  
que l'huile essentielle garde ses propriétés anti-  
septiques et antibactériennes.

### Dicton

*" Mars qui rit malgré les averse  
prépare en secret le printemps "  
(Théophile Gautier - Premier sourire)*



# notes



# AVRIL

## Fruits de saison

pamplemousse – poire – pomme – rhubarbe



### Saumon poché au court bouillon

**Ingrédients** (4 personnes) : 4 pavés de saumon frais  
 un cube de court bouillon – 1,5 l d'eau.

Faire bouillir l'eau avec le cube de bouillon. Pendant qu'elle bout, plonger les pavés de saumon. Laisser cuire 6 min puis les retirer avec une écumoire. Servir le saumon avec une sauce moutarde, accompagné de pâtes ou de pommes de terre et d'épinards.

**Sauce moutarde** : 1 cuillère à soupe de moutarde et 3 cuillères à soupe de crème fraîche.

S'il reste des pommes de terre et des épinards : faire une purée (pas trop sèche) avec le reste de pommes de terre et, dans un plat à four, alterner une couche de purée et une couche d'épinards. Ouvrir une boîte de thon et la répartir sur les épinards. Parsemer ensuite de fromage râpé et mettre au four quelques minutes pour gratiner.

### Tarte à la rhubarbe

**Ingrédients :**

**Pour la pâte** : 200 g de farine – 100 g de beurre – 1 cuillère à soupe de sucre – 1 œuf – 2 cuillères à soupe d'eau très froide  
 1 pincée de sel.

**Garniture** : 800 g de rhubarbe – 150 g de sucre – 1 sachet de sucre vanillé – 2 œufs entiers – 1/2 litre de crème fraîche.

Eplucher la rhubarbe, la couper en morceaux. Préparer la pâte en faisant un puits de farine dans une terrine. Ajouter le sel, le sucre puis le beurre ramolli et coupé en morceaux. Mélanger le tout du bout des doigts pour obtenir une pâte effritée.

Ajouter l'œuf et l'eau froide. Constituer une boule avec la pâte et laisser reposer environ 1h. Etaler ensuite la pâte et la placer dans un moule à tarte. Disposer la rhubarbe au fond et saupoudrer de 100 g de sucre. Faire cuire au four pendant environ 25 min à 220°C. Pendant ce temps, préparer un flan en battant les œufs avec les 50 g de sucre restants, le sucre vanillé et la crème fraîche. Disposer sur la tarte à la rhubarbe et replacer le moule au four à 180° C pendant une dizaine de minutes.

CÔTÉ TAMBOUILLE



## DEVINETTE

Au 1<sup>er</sup> avril, on ne parle que de moi.  
 Qui suis-je ?

*Réponse : Le poisson*

## A SAVOIR

En règle générale, les poissons les plus gras (sardine, saumon, maquereau...) sont riches en oméga 3. Ils sont bénéfiques pour prévenir les accidents cardio-vasculaires et sont une bonne source de vitamine D indispensable à la fixation du calcium sur les os. L'idéal serait d'alterner poisson gras et poisson maigre 2 fois par semaine.

*Dicton*  
 "Belles journées en avril  
 préparent un mois  
 de mai fertile".

CÔTÉ BIDOUILLE

## Légumes de saison

Betterave rouge – carotte – cerfeuil – chou-fleur – endive – épinard – navet – persil  
 poireau – pomme de terre – radis



# notes



# MAi

## Fruits de saison

Abricot – cassis – fraise – framboise – melon – rhubarbe



### Chou-fleur au gratin

**Ingédients** (4 personnes) : 1 chou-fleur – 150 g de comté (ou gruyère) – 1 pincée de muscade – 50 g de beurre ou margarine – 30 g de farine – 20 cl de lait – 20 cl de crème liquide – sel – poivre – vinaigre.

Séparer le chou-fleur en bouquet et le laver dans de l'eau vinaigrée. Bien rincer et le faire cuire 20 min dans de l'eau bouillante salée (ou quelques minutes en autocuiseur).

**Préparer la béchamel** : Faire fondre le beurre (ou la margarine). Ajouter la farine tout en remuant. Ajouter le lait froid et la crème sans cesser de remuer. Porter à ébullition en remuant toujours jusqu'à ce que le mélange épaississe. Saler, poivrer, ajouter la pincée de muscade et la moitié du comté coupé en petits morceaux.

Disposer les bouquets de chou-fleur dans un plat à gratin. Verser la béchamel et ajouter le reste de comté coupé en fines lamelles. Mettre au four préchauffé pour gratiner pendant une dizaine de minutes. Servir bien chaud !

### Douceur rhubarbe et fraise

**Ingédients** (4 personnes) : 4 spéculoos – 500 g de rhubarbe – 50g sucre poudre – 1 sachet de sucre vanillé – 4 fraises – 2 cuillères à café de miel.

**Pour la Chantilly** : Attention la crème et le saladier servant à la préparation doivent être les plus froids possible !

50 cl de crème fraîche (pas de crème allégée !) – 50 g de sucre en poudre ou sucre glace.

**Préparation de la Chantilly** : Sortir la crème fraîche au dernier moment. La verser dans un saladier. Ajouter le sucre. Batta à l'aide d'un fouet électrique pendant 2 à 3 min jusqu'à ce que la préparation monte. La placer ensuite au réfrigérateur.

**Préparation de la compotée de rhubarbe** : Peler les tiges de rhubarbe, les couper en tronçons et les mettre dans une casserole avec le sucre pendant environ 30 min. Faire cuire à feu moyen pendant une dizaine de minutes en remuant régulièrement. Pendant ce temps, émietter les spéculoos au fond de 4 verres ou ramequins. Quand la compote de rhubarbe est refroidie, ajouter le miel et le sucre vanillé. Bien mélanger puis verser le tout sur les biscuits émiettés.

Sortir ensuite la Chantilly du réfrigérateur et la répartir sur les ramequins. Placer une fraise au centre de chaque ramequin. Replacer le tout au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

# CÔTÉ TAMBOUILLE

## Légumes de saison

Asperge – aubergine – betterave rouge – blette – carotte – chou-fleur – concombre – courgette – épinard laitue – navet – oignon – petits pois – pomme de terre – radis – salade – tomate



# CÔTÉ BIDOUILLE

## L'OEUF

Il est extra frais pendant les 9 jours qui suivent la ponte. Il peut alors être consommé cru sans crainte. Passé ce délai, il est nécessaire de le faire cuire : dur, en omelette, en entremets, en pâtisserie. Ne pas dépasser 28 jours après la ponte pour le consommer.

Pour savoir si un oeuf est frais, il suffit de le mettre dans un récipient rempli d'eau froide : si l'oeuf coule, aucun problème : il est frais. S'il flotte, attention, il manque de fraîcheur !

## DEVINETTE

Je suis souvent associée aux personnes rousses et les lapins raffolent de moi. Qui suis-je ?

*Réponse : La carotte.*

## GASPILLAGE : LE SAVIEZ-VOUS ?

En France, on jette par an et par personne 7 kg de produits alimentaires encore emballés et non entamés.

*Dicton  
" Au 1<sup>er</sup> mai fleurit le bon muguet "*



# notes



# JUIN

## Fruits de saison

Abricot – cassis – cerise – citron – fraise – framboise – groseille  
 melon – rhubarbe



### Jardinière de légumes

**Ingédients** (pour 6 personnes) : 6 carottes – 2 navets – 6 pommes de terre  
 400 g de petits pois – 1 laitue – 3 oignons – 2 gousses d'ail – 1 bouquet garni – 2 cuil-  
 lères à soupe d'huile – sel et poivre.

Eplucher tous les légumes et les couper en petits morceaux. Effeuille et laver la  
 salade et la découper en rondelles.

Faire chauffer l'huile dans une cocotte, faire rissoler l'ail et les oignons jusqu'à ce  
 qu'ils soient bien dorés. Ajouter les légumes (sauf les pommes de terre et les petits  
 pois). Couvrir d'eau à hauteur, ajouter le bouquet garni, saler, poivrer. Porter à ébul-  
 lition puis couvrir et laisser cuire 30 min à feu doux. Ajouter les pommes de terre et  
 les petits pois. Faire cuire encore 10 min en surveillant le jus de cuisson.

Si l'on utilise des petits pois en conserve, les ajouter à la fin de la cuisson seulement.

**Astuce** : On peut remplacer la laitue par de la salade "montée".  
 Un osso bucco de dinde aux champignons accompagnera très bien cette jardinière  
 de légumes.

### Ossobucco aux champignons

**Ingédients** (4 personnes) : 4 pièces de dinde pour osso bucco – 1 oignon – 1 petite  
 boîte de champignons de Paris – 1 cuillère à soupe de farine – ail, thym, laurier – 12 cl  
 de vin blanc.

Dans une poêle, saisir la viande quelques minutes sous toutes ses faces puis la retirer.  
 Faire revenir l'oignon coupé en morceaux puis l'ail et les champignons. Déposer en-  
 suite la viande. Saler, poivrer. Verser une cuillère à soupe de farine et le vin blanc.  
 Ajouter le thym et le laurier puis recouvrir d'eau. Laisser mijoter à feu doux pendant  
 40 à 50 min.

### Confiture rhubarbe et pommes

**Ingédients** : 1 kg de rhubarbe – 3 pommes – 750 g de sucre cristallisé – le jus d'un  
 petit citron.

Eplucher la rhubarbe et les pommes. Les couper en petits morceaux et les mettre  
 dans une grande marmite. Ajouter le jus de citron puis le sucre. Remuer délicatement.  
 Porter à ébullition et écumer avec soin. Continuer la cuisson à feu vif en remuant avec  
 une cuillère en bois. Au bout de 15 min, vérifier la cuisson en faisant tomber une goutte  
 de confiture sur une assiette froide. Si celle-ci se fige immédiatement pour former une  
 « perle », c'est cuit. Si la goutte s'étale, il est nécessaire de prolonger la cuisson.  
 Verser la préparation dans des pots et laisser refroidir.



## DEVINETTE

Je suis détestée chez le dentiste. Par contre, on m'aime dans les bois. Qui suis-je ?

Réponse : La fraise.

## ASTUCE

Pour une meilleure conservation des confi-  
 tures : une fois fermés, retourner les pots tête  
 en bas et laisser refroidir jusqu'au lendemain  
 avant de les retourner à  
 nouveau.

Dicton  
 " Juin bien fleuri,  
 vrai paradis !

# CÔTÉ BIDOUILLE



# CÔTÉ TAMBOUILLE

## Légumes de saison

Asperge – aubergine – betterave rouge – blette – carotte – chou fleur – concombre – courgette – épinard  
 laitue – navet – oignon – petits pois – pomme de terre – radis – salade – tomate

# notes



**Fruits de saison**  
 Abricot - cassis - cerise - figue - fraise - framboise - groseille  
 melon - mûre - myrtille - nectarine - pêche - prune

# JUILLET



## œufs pochés à la ratatouille

**Ingrédients** (2 personnes) : 2 courgettes - 1 petit poivron - 1 oignon - 3 tomates - sel, poivre, thym, laurier - 2 œufs.

**Préparation** : Couper les légumes en petits morceaux. Dans une poêle, faire revenir le poivron puis l'oignon et enfin les autres légumes. Ajouter le sel, le poivre, le thym et le laurier. Laisser cuire pendant 20 à 30 min. A la fin de la cuisson, faire un petit trou au centre de la ratatouille bien chaude et y casser les œufs.

S'il reste de la ratatouille, on peut la transformer en potage en ajoutant de l'eau et un cube de bouillon. On peut aussi en farcir des crêpes ou une tourte.

**Astuce** : Il est intéressant d'acheter en été les légumes du soleil (courgettes, aubergines, poivrons, tomates...). Après avoir été lavés et coupés en morceaux, ils peuvent être congelés pour être consommés en hiver. On y gagne en goût et en qualité. Et le porte-monnaie s'en porte mieux !

## Jus de tomates au basilic

**Ingrédients** (2 personnes) : 2 tomates bien mûres - quelques feuilles de basilic - sel - poivre - jus de citron - 10 cl d'eau.

**Préparation** : Laver, éponger et couper les tomates en petits dés. Ajouter le citron, le sel, le poivre et un peu de basilic et mixer le tout. Dans un chinois, filtrer la préparation. Bien presser pour récupérer le maximum de jus. Goûter et rectifier l'assaisonnement. Verser dans deux verres et décorer avec quelques feuilles de basilic.

## Coulis de tomates

Plonger les tomates dans l'eau bouillante afin de les éplucher plus facilement. Faire revenir 2 oignons et 1 gousse d'ail dans de l'huile d'olive. Ajouter les tomates coupées en morceaux puis le laurier, le basilic et le thym et 1 morceau de sucre ou 1 cuillère à soupe de sucre (pour enlever l'acidité). Saler, poivrer. Laisser mijoter 20 min. Mixer le coulis plus ou moins finement selon les goûts. On peut l'utiliser sur des pâtes immédiatement ou conserver au congélateur.

## Tiramisu aux fraises

**Ingrédients** (6 personnes) : 500 g de fraises - 4 œufs - 250 g mascarpone - 150 g de sucre - biscuits à la cuillère - sirop de fraise ou grenadine.

Verser un peu de sirop de fraise ou de grenadine dans un saladier. Ajouter de l'eau. Y tremper les biscuits sans trop les imbiber puis les placer dans un plat rectangulaire (ou dans 6 ramequins). Laver, équeuter et couper les fraises en petits morceaux. Garder quelques fraises entières pour la décoration. Mixer les fraises coupées pour obtenir un coulis fluide. En verser la moitié sur les biscuits. Pendant ce temps, travailler les jaunes d'œufs avec le sucre. Ajouter le mascarpone puis, délicatement les blancs montés en neige ferme. Verser la moitié de cette préparation sur le coulis de fraises. Recouvrir à nouveau de quelques biscuits imbibés, verser l'autre moitié du coulis de fraises et enfin la seconde moitié de la préparation à base de mascarpone. Placer au réfrigérateur pendant au moins 12 h. L'idéal est de préparer ce dessert la veille.

Au moment de servir, décorer avec les fraises entières.

## LA FRAÏSE

C'est un fruit riche en vitamine C et pauvre en calories. La fraise est particulièrement intéressante sur le plan nutritionnel. Après achat, elle ne se conserve que 2 ou 3 jours au réfrigérateur.

## DEVINETTE

Je suis le fruit le plus détesté des poissons. Qui suis-je ?

Réponse : La pêche.

## Dicton

" Si le début de juillet est pluvieux,  
 le reste du mois sera douteux ".



CÔTÉ TAMBOUILLE

CÔTÉ BIDOUILLE

**Légumes de saison** : Ail - artichaut - aubergine - brocoli - carotte - céleri - chou-fleur - concombre  
 courgette - échalote - épinard - fenouil - haricot vert - laitue - oignon - persil - petits pois - poivron  
 pomme de terre - radis - salade - tomate

# notes



# AOÛT

## Fruits de saison

Abricot - brugnion - cassis - cerise - figue - fraise - framboise - melon  
 mirabelle - mûre - myrtille - nectarine - pêche - prune - raisin



En août, pourquoi ne pas en profiter pour créer des salades composées en tout genre. Fraîches, croquantes, colorées, elles se mangent en entrée ou en plat principal. Voici 2 recettes très faciles à réaliser :

### Taboulé croquant au maïs

**Ingrédients** (6 personnes) : 100 g de semoule moyenne crue - 1 concombre - 1 petite boîte de maïs - quelques cornichons - 2 tomates - 1 petit poivron vert - 1 petit poivron jaune - quelques dés de fromage (gruyère, mimolette...)

Faire cuire la semoule et la laisser refroidir. Laver et couper en petits dés le concombre, les poivrons et les tomates. Couper les cornichons en fines rondelles. Mélanger le tout à la semoule refroidie. Assaisonner avant de servir avec une vinaigrette ou un peu de mayonnaise.

### Salade de haricots verts et pommes de terre

**Ingrédients** (1 personne) : 200 g de pommes de terre 100 g de haricots verts - 1 échalote - persil - sel et poivre vinaigrette.

Laver et éplucher les pommes de terre. Les couper en rondelles. Équeuter les haricots, les laver et les couper en morceaux. Faire cuire ces légumes à la vapeur. Quand ils sont cuits, les déposer dans un saladier. Ajouter l'échalote émincée et le persil. Saler, poivrer. Mélanger le tout et ajouter une vinaigrette. Garder au frais jusqu'au moment de servir.

On peut réaliser cette recette avec des restes de pommes de terre et haricots verts auxquels on peut ajouter des restes de poulet, des oeufs durs ou encore des rondelles de saucisses.

Ces salades sont appréciées en pique-nique ou pour accompagner un barbecue.

### Escalope de poulet à la crème

**Ingrédients** (4 personnes) : 4 escalopes de poulet - 1 échalote - 1 oignon - 1 bouillon cube - 2 cuillères à soupe de crème fraîche - sel et poivre 25 g de beurre.

Faire revenir les escalopes dans le beurre pour qu'elles roussissent. Ajouter l'échalote et l'oignon coupés en petits morceaux. Séparément, diluer le bouillon cube dans de l'eau bien chaude. Mélanger et en arroser la viande. Laisser mijoter à feu doux quelques minutes. Saler peu à cause du bouillon cube et poivrer. Quand c'est cuit, ajouter les 2 cuillères à soupe de crème fraîche.

### Mousse au chocolat

**Inratable !**

**Ingrédients** (6 personnes) : 200 g de chocolat noir - 6 œufs - 1 pincée de sel.

Faire fondre le chocolat avec 2 cuillères à soupe d'eau. Laisser refroidir quelques instants. Séparer les blancs des jaunes et à l'aide d'un batteur électrique monter les blancs en neige bien ferme avec le sel. Ajouter les jaunes d'œufs battus dans le chocolat fondu. Mélanger énergiquement. Ajouter délicatement en trois fois les blancs battus en neige.

Verser la mousse au chocolat dans un saladier (ou dans des verrines) et placer au réfrigérateur pendant 8h environ.

### Dicton

"A la mi-août, les noix ont le ventre roux".



# CÔTÉ TAMBOUILLE

**Légumes de saison** : Ail - artichaut - aubergine - betterave rouge - brocoli - carotte - céleri - chou fleur  
 concombre - courgette - échalote - épinard - fenouil - haricot vert - laitue - oignon - persil - poireau - poivron  
 pomme de terre - potiron - radis - salade - tomate

# notes



### Fruits de saison

Abricot - brugnion - framboise - kiwi - melon - mirabelle  
 pamplemousse - pêche - poire - pomme - prune - raisin

# SEPTEMBRE



## Escalopes roulées à la rochecorbon

**Ingrédients** (6 personnes) : 6 escalopes - 6 tranches de bacon (ou jambon de volaille)  
 6 fines tranches de Comté - 750 g de poireaux - 1 verre de vin blanc - 1 oignon - 2 cuillères  
 à soupe de crème fraîche - 1 cube de bouillon - sel, poivre.

Etaler les escalopes sur un plan de travail. Bien les aplatir si elles ne le sont pas suffisamment. Recouvrir d'une tranche de bacon et d'une fine tranche de Comté. Rouler et faire tenir avec un cure-dent. Dans une poêle, les faire revenir avec un oignon jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Pendant ce temps, laver les poireaux et les couper en petits morceaux. Les ajouter à la viande roussie et faire revenir quelques instants. Saler, poivrer. Mouiller avec le vin blanc. Ajouter le bouillon cube et laisser mijoter environ 50 minutes. Surveiller de temps à autre en ajoutant de l'eau si nécessaire. En fin de cuisson, ajouter la crème fraîche.

Dresser les escalopes roulées sur un plat de service, disposer la garniture aux poireaux autour et accompagner de riz.

**Recette de restes** : S'il reste du riz, on peut préparer de petites galettes.

## Galettes de riz

Mélanger le reste de riz avec un jaune d'oeuf, du fromage râpé, du poivre et du persil. Bien malaxer le tout et former de petites galettes d'1 cm d'épaisseur. Les rouler dans le blanc d'oeuf conservé puis dans la chapelure et les faire cuire sur chaque face dans une poêle huilée. Penser à les égoutter sur du papier absorbant pour qu'elles ne soient pas trop grasses.

**Astuce pour la chapelure** : on peut utiliser des restes de biscuits apéritifs écrasés avec un rouleau à pâtisserie. Ils donneront davantage de goût que la chapelure ordinaire !

## Gâteau aux pommes

**Ingrédients** : 1 yaourt (garder le pot comme mesure) - 3 œufs - 1 pot et demi de sucre  
 3 pots de farine - 1 pot d'huile - 1 sachet de sucre vanillé - 1 sachet de levure chimique  
 1 pincée de sel.

Verser le yaourt dans un saladier puis les autres ingrédients les uns après les autres. Bien mélanger le tout. Verser dans un moule à manqué beurré et fariné.

Eplucher les pommes, les couper en lamelles et les disposer sur la préparation. Mettre au four à 180°C pendant environ 35 min. Pendant ce temps, faire fondre 60 g de beurre. Ajouter 60 g de sucre et 1 oeuf entier. Bien mélanger. Sortir le gâteau du four et verser la préparation sur le dessus. Remettre au four une quinzaine de minutes.

Servir ce gâteau accompagné d'une crème anglaise et d'une boule de glace à la vanille.



## DEVINETTE

Parmi les fruits et légumes, c'est moi qui défends le mieux ma cause. Qui suis-je ?

*Réponse : L'avocat.*

## LE GRIGNOTAGE, C'EST QUOI ?

C'est le fait d'absorber de petites portions d'aliments plusieurs fois dans la journée et en dehors des repas. Il ne doit pas devenir un mode d'alimentation habituel car il constitue une entrée incontrôlée de calories.

Pour ne pas être tenté(e) de grignoter en faisant les courses, il est recommandé d'y aller l'estomac plein !

**Dicton**  
 " En septembre, quand tu entends la grive chanter, cherche la maison pour t'abriter ou du bois pour te chauffer ".

CÔTÉ BIDOUILLE

CÔTÉ TAMBOUILLE

**Légumes de saison** : Artichaut - aubergine - betterave rouge - brocoli - carotte - céleri - cerfeuil - chou  
 concombre - courgette - épinard - fenouil - haricot vert - laitue - mâche - oignon - persil - poireau - poivron  
 pomme de terre - potiron - radis - salade - tomate



# notes



### Fruits de saison

Banane – framboise – orange – pamplemousse  
 poire – pomme – raisin



### Endives au gratin

**Ingrédients** (6 personnes) : 6 belles endives – 6 tranches de jambon – 15 g de farine – 15 g de beurre ou de margarine – fromage râpé – sel et poivre.

Faire cuire les endives dans de l'eau salée ou à la vapeur. Les égoutter et conserver l'eau de cuisson pour la béchamel. Faire fondre à feu doux un morceau de beurre ou de margarine dans une casserole. Y ajouter la farine puis l'eau de cuisson des endives louche par louche, jusqu'à obtenir une sauce bien lisse. Saler, poivrer et ajouter un peu de fromage râpé.

Entourer chaque endive d'une tranche de jambon et les disposer dans un plat allant au four. Verser la béchamel et saupoudrer du reste de fromage râpé. Mettre à four chaud (180°C) pendant environ 1h jusqu'à ce que la préparation soit bien gratinée.

**Astuce :** pour éviter d'avoir trop de jus lors de la cuisson au four, faire cuire les endives la veille et les laisser égoutter toute la nuit.

On peut remplacer le jambon par du thon. Dans ce cas, il faut émietter une boîte de thon au-dessus des endives avant de verser la béchamel et le fromage râpé.

### Gâteau au chocolat et aux noix

**Ingrédients :** 100 g de chocolat – 125 g de beurre fondu – 200 g de sucre en poudre – 2 oeufs – 70 g de farine – 1/2 cuillère à café de bicarbonate – 1 verre de noix épluchées.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Pendant ce temps, mélanger les autres ingrédients dans un saladier. Ajouter les noix puis le chocolat. Cuire 30 min à four moyen 160°C.

CÔTÉ TAMBOUILLE

### Légumes de saison

Aubergine – betterave – brocoli – carotte – céleri – cerfeuil – chou – endive – épinard – laitue – mâche – navet  
 poireau – pomme de terre – potiron – salsifi

# OCTOBRE



## SAVEZ-VOUS QU'IL EXISTE PLUSIEURS CATÉGORIES DE LÉGUMES ?

### LES LÉGUMES RACINES :

betterave, carotte, céleri rave, navet, panais, radis, rutabaga, salsifi

### LES LÉGUMES TUBERCULES :

manioc, pomme de terre, topinambour

### LES LÉGUMES TIGES :

asperges, céleri, fenouil, rhubarbe

### LES LÉGUMES BULBES :

ail, ciboule, échalote, oignon, poireau

### LES LÉGUMES FLEURS :

artichaut, brocoli, chou-fleur

### LES LÉGUMES FRUITS :

aubergine, avocat, concombre, courgette, olive, poivron, tomate

### LES LÉGUMES FEUILLES :

chicorée, cresson, endive, épinard, salade

*Sources de vitamines, de minéraux et de fibres, les légumes, comme les fruits, sont des aliments indispensables. Il est important d'en consommer quotidiennement.*

## DEVINETTE

Je suis un légume long, blanc et vert.  
 Je suis aussi le symbole de l'Écosse.  
 Qui suis-je ?

Réponse : Le poireau.

## Dicton

*"C'est l'heure exquise et matinale que rougit un soleil soudain. A travers la brume automnale tombent les feuilles du jardin"  
 (François Coppée "Matin d'Octobre").*



CÔTÉ BIDOUILLE

# notes



# NOVEMBRE

## Fruits de saison

Banane – kiwi – mandarine – orange – pamplemousse  
 poire – pomme



### Carbonnade flamande

**Ingrédients** (6 personnes) : 1,5 kg de viande de bœuf à bourguignon – 2 cuillères à soupe de cassonade – 1 bouquet garni – 3 oignons – 6 tranches de pain d'épices – 1 litre de bière brune – sel – poivre – un peu de moutarde.

Couper la viande en cubes de 2 à 3 cm. Couper grossièrement les oignons. Enduire les morceaux de viande de moutarde et les faire revenir dans une casserole avec les oignons et un peu de matière grasse. La viande doit se colorer de tous les côtés. Ajouter la cassonade puis la bière et le bouquet garni. Saler, poivrer. Recouvrir délicatement la surface avec les tranches de pain d'épices. Laisser mijoter 3 heures. Si la sauce est trop liquide, laisser mijoter encore en enlevant le couvercle. La sauce doit être légèrement collante en surface mais ne doit pas brûler au fond. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

On peut accompagner ce plat de pommes de terre et d'une salade d'endives. Le pain d'épices est encore meilleur quand il est "fait maison".

### Escalopes roulées à la rochecorbon

**Ingrédients** : 325 g de miel liquide – 15 cl de lait – 250 g de farine complète – 8 g de levure chimique – 50 g de poudre d'amandes – 9 g de bicarbonate de soude – 1 cuillère à soupe de mélange 4 épices – 1 zeste d'orange – 1 zeste de citron – 1 oeuf – 1 pincée de sel.

Chauffer le lait et le miel. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, mélanger le reste des ingrédients puis ajouter le lait et le miel. Verser dans un moule à cake beurré puis mettre au four pendant 35 min.

### Tartelette Amandine poire et chocolat

**Ingrédients** (8 personnes) : 6 poires – 170 g de cassonade – 100 g de chocolat noir – 100 g de poudre d'amandes – 4 œufs – 6 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse – 2 cuillères à soupe d'amandes effilées – 1 sachet de sucre vanillé – 2 cuillères à soupe bombées de fécule de maïs – sucre glace.

Mélanger la cassonade, la fécule de maïs et la poudre d'amandes dans un grand saladier. Ajouter les œufs préalablement battus en omelette avec la crème fraîche et le sucre vanillé. Mélanger à l'aide d'un fouet afin d'obtenir un mélange bien lisse.

Eplucher les poires. Les couper en petits cubes. Dans des moules à tartelettes beurrés, disposer un lit de poires, quelques morceaux de chocolat noir et verser la crème d'amandes dessus. Parsemer d'amandes effilées et enfourner à 180°C pendant 25 min. Avant de servir, saupoudrer d'un peu de sucre glace et déguster tiède. Le chocolat est meilleur lorsqu'il est encore fondant.

Pour cette recette, on peut également utiliser une grosse boîte de poires au sirop. Dans ce cas, penser à bien les égoutter.



## DEVINETTE

Je suis un poisson et je n'ai jamais d'anniversaire. Qui suis-je ?

Réponse : Le poisson  
 pané (pas né !)

## REFRIGERATEUR BIEN RANGE, BON POUR LA SANTE

De retour des courses, regroupez sur le plan de travail ou la table de cuisine les aliments à ranger en les classant par types d'aliments et par zones de froid. Vous éviterez ainsi d'ouvrir plusieurs fois la porte du réfrigérateur.

### Dicton

"Tonnerre en novembre fait prospérer le blé et remplit le grenier"



CÔTÉ TAMBOUILLE

CÔTÉ BIDOUILLE

## Légumes de saison :

Betterave – brocoli – carotte – céleri – cerfeuil – chou – endive – mâche – navet – poireau  
 pomme de terre – potiron – rutabaga – salsifi – topinambour

# notes



### Fruits de saison

Banane – kiwi – mandarine – orange – pamplemousse – poire – pomme



## Cuisse de canard aux griottes

**Ingédients** (6 personnes) : 6 cuisses de canard – 2 oignons – 100 g d'échalotes – 1 bocal de griottes – 1 cube de bouillon de volaille – 2 cuillères à soupe de crème fraîche – sel, poivre – 1 verre de vin blanc ou 75 cl de cidre.

Faire revenir les cuisses dans de l'huile avec les oignons et les échalotes. Quand elles sont bien dorées, mouiller avec le vin blanc (ou le cidre) et le bouillon de volaille. Saler, poivrer. Laisser mijoter environ 1h10 puis ajouter les griottes et laisser cuire encore 5 à 10 min. Ajouter les 2 cuillères à soupe de crème fraîche avant de servir.

On peut remplacer les griottes par des pommes à cuire. Dans ce cas, il faut les laver, les peler et les couper en quartiers que l'on ajoutera 20 min avant la fin de cuisson de la viande. Il ne faut pas trop remuer pour que les quartiers restent entiers. Les disposer dans l'assiette à côté de la viande, avec une pomme de terre en habit de fête.

## Pommes de terre en habit de fête

**Ingédients** (6 personnes) : 3 grosses pommes de terre ou 6 petites – 20 cl de crème fraîche allégée – 1 barquette de fromage ail et fines herbes – sel, poivre – un peu de beurre (ou margarine) et de fromage râpé.

Faire cuire les pommes de terre 1 h au four à 200°C. Quand elles sont cuites, les laisser refroidir un peu puis les couper en 2 et les vider. Dans un saladier, mélanger la chair des pommes de terre avec la crème fraîche et le fromage ail et fines herbes. Saler (peu à cause du fromage), poivrer. Si la consistance obtenue est trop épaisse, ajouter un peu de lait. Remplir les pommes de terre avec la préparation. Déposer une noisette de beurre ou de margarine sur le dessus des pommes de terre puis un peu de fromage râpé. Passer une dizaine de minutes à four chaud pour gratiner.

## Bûche de Noël

**Ingédients** (6 personnes) : 4 œufs – 125 g de sucre – 125 g de farine – 1 sachet de sucre vanillé – 1 pincée de sel – 200 g de chocolat noir à dessert – 200 g de crème fraîche entière – 50 g de beurre.

Sortir la plaque de cuisson du four. Y déposer une feuille de papier cuisson. La beurrer puis la saupoudrer de farine. Attention, la farine doit recouvrir toute la feuille. Allumer le four à 180 °C. Séparer les blancs des jaunes d'œufs. Dans un saladier, verser le sucre sur les jaunes d'œufs et bien mélanger au fouet pour faire blanchir le mélange. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel et les incorporer délicatement à la préparation. Ajouter la farine en pluie. Mélanger et déposer sur la plaque de cuisson. Faire cuire 10 min. Quand le biscuit est cuit, sans attendre qu'il refroidisse, le détacher de la plaque et poser un torchon humide dessus. Rouler l'ensemble et laisser refroidir un peu. Pour la ganache, faire fondre le chocolat, ajouter le beurre mou puis la crème fraîche. Dérouler le gâteau et étendre la ganache sur toute la surface. En garder un peu pour la décoration. Rouler à nouveau le gâteau sur lui-même. Mettre le reste de ganache sur le dessus du gâteau. Placer au réfrigérateur pendant plusieurs heures.

# DÉCEMBRE

## DEVINETTE

Je suis le fruit le plus ponctuel. Qui suis-je ?

Réponse : La datte (date !)

## ASTUCE

Pour éviter le gaspillage alimentaire, pensez à utiliser vos restes :

- une soupe ou une tourte avec un reste de légumes
- une salade de fruits ou un gâteau avec des fruits qui commencent à s'abîmer
- un pudding, du pain perdu ou de la chapelure avec le pain rassis
- une quiche avec les restes de fromage qui commencent à sécher...

**Dicton**  
 " Si la nature est verte en décembre, pour Pâques, elle sera blanche."



CÔTÉ TAMBOUILLE

CÔTÉ BIDOUILLE

### Légumes de saison :

Brocoli – carotte – céleri – cerfeuil – chou – endive – mâche – navet – poireau – pomme de terre – potiron – rutabaga – salsifi – topinambour

# notes

