

# FLAN DE CAROTTES AU CUMIN ☺☺☺☺

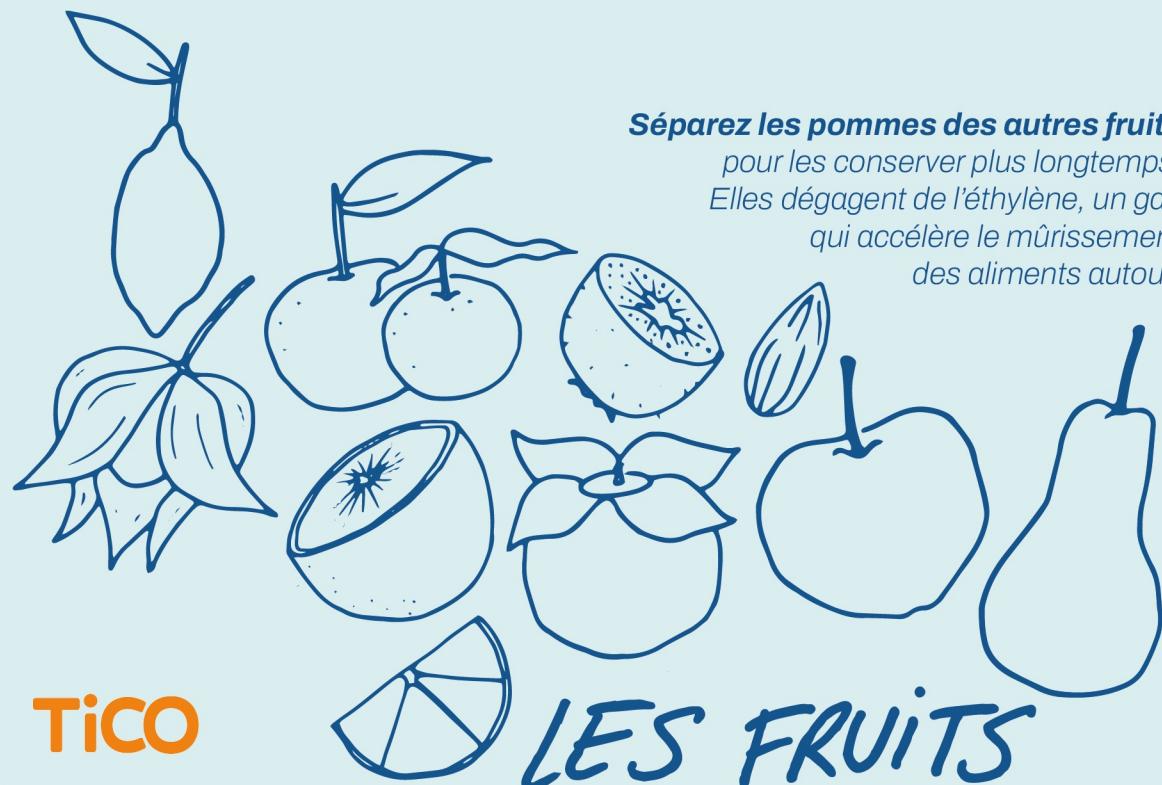
## INGRÉDIENTS

- 500 g de carottes (5 à 6 carottes)
- 3 œufs
- 120 g de fromage râpé
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à soupe de farine
- Bouillon de légumes
- 1 pincée de cumin
- Sel, poivre

## PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 180°C.  
Faites cuire les carottes : épluchez-les, coupez-les en morceaux et faites-les revenir avec un filet d'huile dans une casserole.  
Ajoutez du bouillon de légumes à hauteur et laissez mijoter environ 15 minutes  
Mixez (ou écrasez à défaut) les carottes cuites jusqu'à obtenir une purée lisse.  
Ajoutez les œufs, la crème fraîche, le fromage râpé, la farine et le cumin. Salez, poivrez et mélangez bien.  
Versez la préparation dans un plat légèrement huilé et enfournez pour 30 minutes.

# Janvier



**Séparez les pommes des autres fruits**  
pour les conserver plus longtemps.  
Elles dégagent de l'éthylène, un gaz qui accélère le mûrissement des aliments autour.



**Ne jetez pas les fanes de carottes,**  
faites-en un pesto d'hiver : huile d'olive,  
ail, parmesan et pignon (ou graine de tournesol).

**Les choux sont des bombes de vitamines,**

faites-en des alliés pour l'hiver : crus, en soupe, au four, à la vapeur !



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES



**LE SAVIEZ-VOUS ?  
TOUTES LES HUILES  
NE SE VALENT PAS !**

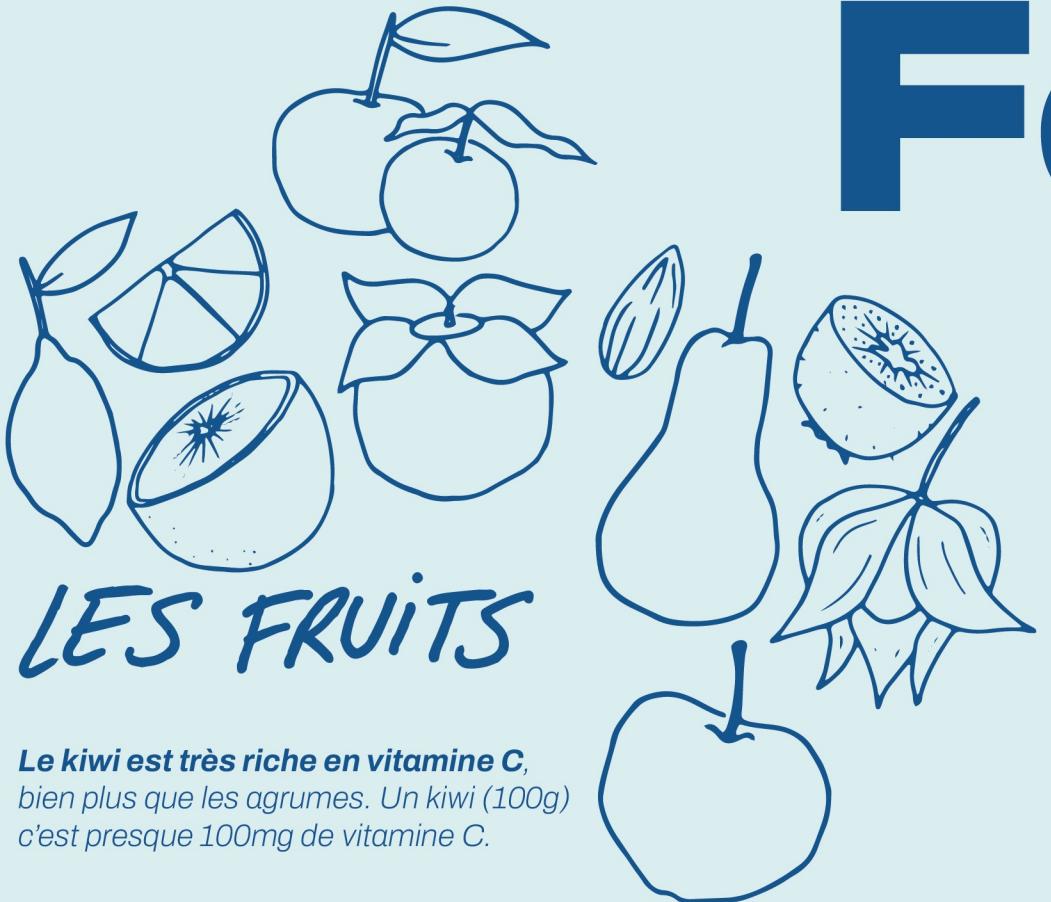
HUILE	CUISISON	INTÉRÊT
Olive	Modérée ( $\leq 180^\circ\text{C}$ )	Riche en antioxydants
Colza	Non	Excellent équilibre oméga-3/oméga-6
Tournesol	Modérée ( $\leq 160^\circ\text{C}$ )	Riche en vitamine E
Lin	Non	Très riche en oméga-3
Chanvre	Non	Bon équilibre oméga-3/6/9
Sésame	Modérée ( $\leq 170^\circ\text{C}$ )	Antioxydante
Noisette	Modérée ( $\leq 180^\circ\text{C}$ )	Riche en acides gras mono-insaturés
Noix	Non	Très riche en oméga-3
Coco	Haute ( $\leq 200^\circ\text{C}$ )	Stable à haute température
Pépin de raisin	Haute ( $\leq 230^\circ\text{C}$ )	Stable à haute température
Arachide	Haute ( $\leq 180-200^\circ\text{C}$ )	Riche en acides gras mono-insaturés

Céréales & légumineuses : lentilles

Fruits : amande sèche, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, physalis, poire, pomme

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de Bruxelles, chou frisé, chou rouge, courge, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre de conservation, salsifi, topinambour

# Février



## LES FRUITS

Le kiwi est très riche en vitamine C, bien plus que les agrumes. Un kiwi (100g) c'est presque 100mg de vitamine C.

TICO

## LES LÉGUMES



Stockez les agrumes au frais, dans le bac à légumes, afin de prolonger leur durée de vie.



Gardez vos épluchures pour faire vos propres bouillons de légumes. Faites sécher au four à 80°C pendant 2 heures les épluchures de carottes, poireaux, oignons, ail, céleri... Une fois bien sèches, mixez-les en poudre avec du sel, du poivre, du curcuma, du thym et du laurier. Conservez ce mélange dans un bocal hermétique.

## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

\* TICO

Céréales & légumineuses : lentilles

Fruits : amande sèche, citron, clémentine, kiwi, mandarine, orange, pamplemousse, physalis, poire, pomme

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou frisé, chou rouge, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre de conservation, radis, salsifi, topinambour

## CHÂTEAU AUX POMMES LÉGER

### INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 150 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- 2 œufs
- 100 g de farine (vous pouvez utiliser de la farine complète pour plus de fibres)
- 30 g de miel ou sirop d'érable
- 1/2 sachet de levure chimique
- 1 cuillère à soupe d'huile de coco
- 1 cuillère à soupe de lait (végétal ou non)
- 1 pincée de sel

### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.

Dans un saladier, battez les œufs avec le miel jusqu'à ce que le mélange blanchisse.

Ajoutez la compote, l'huile et le lait, mélangez bien.

Incorporez la farine (passée au tamis), la levure, et le sel. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Pelez et coupez les pommes en fines lamelles ou petits morceaux, puis incorporez-les à la pâte.

Versez dans un moule légèrement huilé ou recouvert de papier cuisson.

Enfournez pour 30 à 35 minutes, jusqu'à ce que le gâteau soit doré et qu'un couteau en ressorte propre.

Laissez refroidir avant de déguster.

Un gâteau léger sans beurre où la compote apportant du moelleux. Il est parfait pour une collation saine ou un dessert gourmand !



### LE SAVIEZ-VOUS ?

LES ENDIVES POUSSENT DANS L'OBSCURITÉ TOTALE POUR RESTER BIEN BLANCHES ET PRÉSERVER LEUR DOUCEUR. EXPOSÉES À LA LUMIÈRE, ELLÉS VERDISSENT ET DEVIENT PLUS AMÈRES. ALORS PENSEZ À LES RANGER DANS UN SAC EN PAPIER OU UN TORCHON POUR LES GARDER BIEN BLANCHES.

## Les cosses des petits pois font d'excellentes

**soupes vertes.** Mixées avec un bouillon et quelques aromates, elles révèlent toute leur douceur.

## LES LÉGUMES



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Utilisé depuis l'Antiquité pour ses vertus, l'ail est un puissant antibiotique naturel qui aide l'organisme à traverser l'hiver en douceur. Il est également reconnu pour son action sur l'élimination des parasites intestinaux.

Entre ail frais, ail vieilli ou ail désodorisé, tous les produits à base d'ail ne se valent pas !

Pour profiter pleinement de ses composés actifs, privilégiez l'ail cru ou cuit.

Une astuce : après l'avoir émincé ou écrasé, laissez-le reposer à l'air libre au moins 30 minutes avant de le cuisiner. Cela permet aux composés soufrés de se développer et de révéler tout leur potentiel.

 **TICO**

Céréales & légumineuses : lentilles

Fruits : amande sèche, citron, kiwi, orange, pamplemousse, poire, pomme

Légumes : ail, asperge, betterave, blette, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou-fleur, crosne, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre de conservation, radis, salsifi, topinambour

# Mars

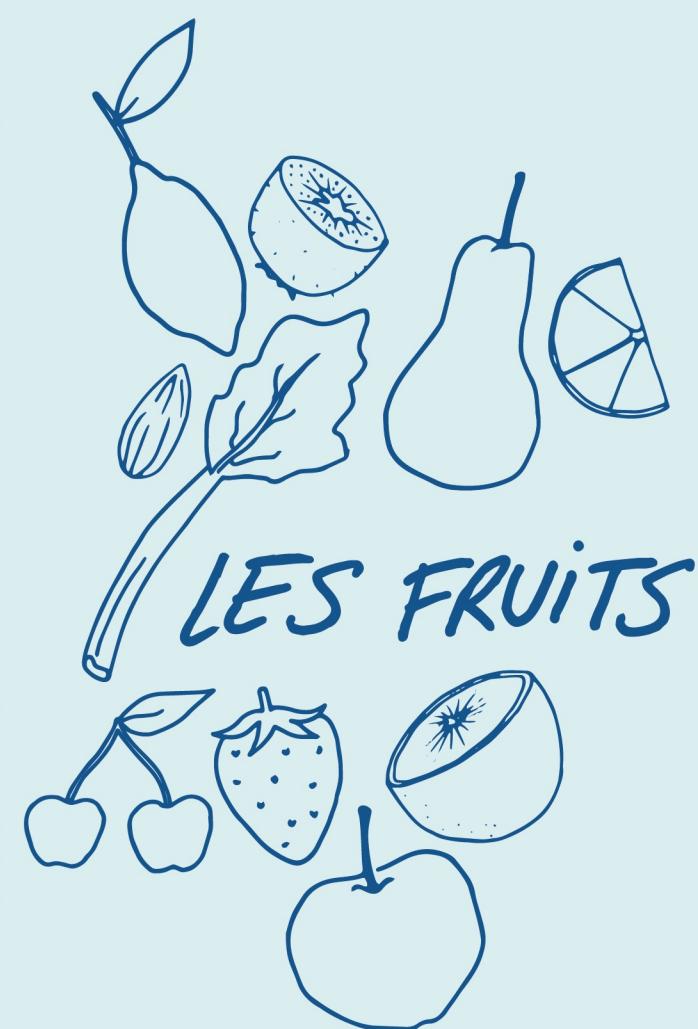
Épicez votre vie ! N'hésitez pas à relever vos plats avec des épices et aromates : curcuma, gingembre, fenouil, sauge, etc. Un geste simple pour des plats savoureux aux mille vertus.

## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

**TICO**

Envie de cultiver des tomates cerises ? Le printemps approche, c'est le moment idéal pour commencer les semis ! Remplissez des boîtes d'œufs avec un terreau léger et bien drainant. Semez 2 à 3 graines par compartiment, à environ 0,5 cm de profondeur et arrosez délicatement. Puis placez-les dans un endroit chaud (20-25°C) et lumineux, idéalement près d'une fenêtre ensoleillée.

Lorsque les premières vraies feuilles apparaissent, sélectionnez le plant le plus vigoureux de chaque pot et repiquez-le dans un contenant plus grand. Habituez-les progressivement à l'extérieur avant de les installer définitivement sur le balcon ou dans le jardin en mai, après les dernières gelées. Il n'y a plus qu'à arroser avec amour et regarder pousser !



## LES FRUITS

# Avril

## Omelette aux asperges

### INGRÉDIENTS

- 6 œufs
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 échalote
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 pincée de muscade
- Parmesan et persil pour servir (optionnel)

### PRÉPARATION

Lavez et coupez le bout des asperges.  
Les cuire à la vapeur ou dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 minutes, puis plongez-les dans de l'eau froide pour garder leur couleur. Coupez-les en tronçons de 3-4 cm. Emincez l'échalote.  
Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites revenir l'échalote émincée, puis les asperges pendant 2-3 minutes.  
Battez les œufs dans un bol, ajouter sel, poivre et muscade.  
Versez les œufs battus dans la poêle et laissez cuir à feu doux jusqu'à ce que l'omelette prenne.  
Pour une touche de gourmandise, ajoutez du parmesan en copeaux et quelques feuilles de persil avant de déguster.



TICO



### Pensez aux eaux aromatisées !

Boire de l'eau est essentiel, mais pour varier les plaisirs, optez pour des tisanes ou des eaux infusées. Concombre, citron, gingembre... Il existe mille façons d'aromatiser votre eau naturellement. Une astuce simple et rafraîchissante pour éviter les boissons sucrées.



### LE SAVIEZ-VOUS ?

C'est la saison des asperges sauvages. Elles sont fréquentes dans les terrains secs, alors c'est le moment d'aller se balader pour les dénicher dans les taillis, haies et autres zones broussailleuses. Elles sont délicieuses en omelettes ou en vinaigrette après un bon nettoyage. Si vous avez un doute, ne consommez pas votre cueillette, cela aura été l'occasion de faire une promenade printanière.

\* TICO

Fruits : amande sèche, citron, pamplemousse, poire, pomme

Légumes : ail, artichaut, asperge, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, endive, épinard, frisée, laitue, navet, oignon, petit pois, poireau, pomme de terre primeur, radis

# Mai



## LES LÉGUMES

Allégez la béchamel avec de la féculle de maïs tout en conservant une texture onctueuse. En général, pour chaque cuillère à soupe de farine, utilisez 2 cuillères à soupe de féculle. C'est aussi une excellente alternative dans les pâtisseries pour alléger la texture tout en gardant de la douceur.

Des œufs colorés pour régaler les yeux et les papilles. Faites tremper des œufs durs écalés dans l'eau de cuisson des légumes, comme celle des betteraves ou des épinards. Plus vous laissez tremper les œufs, plus la couleur sera intense. Pour un effet marbré, cassez légèrement la coquille des œufs avant de les tremper. Laissez-les ainsi pour un joli motif naturel qui fera sensation !



## LES FRUITS

### Avez-vous pensé au compost ?

Certaines communes mettent à disposition des zones de compost.

Séparez les déchets organiques (épluchures, restes de repas, coquilles d'œufs, etc.) et transformez-les en compost pour votre jardin !

Chez vous, un lombricomposteur est aussi une solution pratique même dans les petits espaces. Une manière simple de réduire vos déchets et nourrir vos plantes !



TiCO

### SOUFFLÉ AUX ÉPINARDS

#### INGRÉDIENTS

- 200 g d'épinards frais (ou 100 g d'épinards surgelés bien égouttés)
- 20 g de beurre
- 20 g de farine
- 50 ml de lait
- 3 œufs
- 40 g de fromage râpé (comté)

#### PRÉPARATION

Lavez et équeutez les épinards. Dans une poêle, faites chauffer un peu d'huile et faites-les revenir, pendant 5 minutes. Hachez-les finement. Faites fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine, mélangez et faites cuire 1 minute puis ajoutez progressivement le lait en fouettant jusqu'à épaississement. Assaisonnez avec sel, poivre et muscade. Hors du feu, ajoutez les épinards, le fromage râpé puis les jaunes d'œufs un par un en mélangeant bien. Battez les blancs en neige avec une pincée de sel. Incorporez-les délicatement à la préparation. Beurrez et farinez des moules individuels, versez la préparation et enfournez à 180°C pendant 20 à 25 minutes. À déguster immédiatement pour garantir l'effet soufflé !



### LE SAVIEZ-VOUS ?

LES FEUILLES DE RHUBARBE CONTIENNENT DE L'OXALATE

DE CALCIUM, UN COMPOSÉ TOXIQUE QUI PEUT CAUSER DES TROUBLÉS DIGESTIFS. EN REVANCHE LES CÔTES DE RHUBARBE SONT TOUT À FAIT SÛRES ET DÉLICIEUSES. ELLES SONT PARFAITES POUR RÉALISER DES TARTE, DES COMPOTES OU DE LA CONFITURE. LEUR GÔT LÉGEREMENT ACIDE SE MARIE À MERVEILLE AVEC UNE TOUCHÉ DE SUCRE.

\* TiCO

Fruits : amande sèche, cerise, fraise, pamplemousse, rhubarbe

Légumes : ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, carotte, chou-fleur, concombre, courgette, épinard, laitue, navet, oignon, petit pois, pomme de terre primeur, radis

# Juin

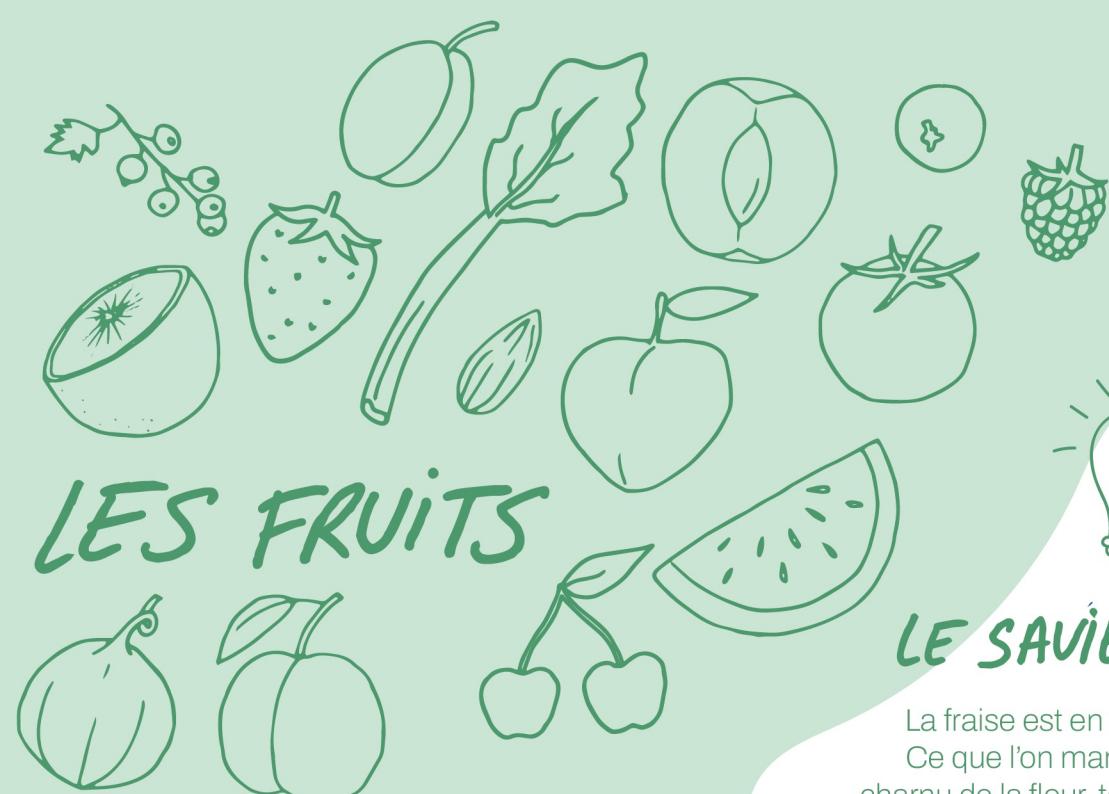


## LES LÉGUMES

*La courgette est composée à plus de 90 % d'eau, ce qui en fait un allié hydratation en été.*

*Faible en calories, elle se prête parfaitement aux salades, soupes froides ou grillades.*

**Faites de l'huile aromatisée.** Blanchissez les feuilles d'un bouquet de basilic frais 10 secondes dans l'eau bouillante, puis plongez-les dans un bol d'eau glacée. Égouttez et séchez dans un torchon propre puis mixez avec 250 ml l'huile d'olive. Passez la mixture à travers un tamis et conservez dans une bouteille stérilisée au réfrigérateur jusqu'à 2 semaines ou dans des bacs à glaçon au congélateur.



## LES FRUITS

**La réfrigération altère la texture et les arômes de nombreux fruits** (fraises, pêches, tomates). Il vaut mieux les conserver à température ambiante. En revanche, une fois bien mûrs, certains comme les raisins ou les agrumes peuvent être mis au frais pour prolonger leur conservation. Si la réfrigération est nécessaire laissez-les revenir à température ambiante avant de les déguster !

### TAGLIATELLES DE COURGETTES AUX PETITS POIS, MENTHE & CITRON ☺☺☺

#### INGRÉDIENTS

- 2 courgettes moyennes
  - 100 g de petits pois frais ou surgelés
  - Le zeste et le jus d'1/2 citron
  - 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 6 à 8 feuilles de menthe fraîche
  - Sel, poivre
- Optionnel :
- 1 gousse d'ail
  - 20 g de parmesan ou de feta émiettée
  - Quelques pignons de pin ou amandes effilées grillées

#### PRÉPARATION

Lavez les courgettes et coupez-les en tagliatelles à l'aide d'un économie ou d'une mandoline. Placez-les dans une passoire avec une pincée de sel et laissez dégorger 10 minutes.

Faites cuire les petits pois 3 à 5 minutes dans de l'eau bouillante salée, puis plongez-les dans de l'eau froide pour fixer leur couleur.

Dans une poêle, chauffez 1 c. à soupe d'huile d'olive et faites revenir l'ail haché puis ajoutez les courgettes et les petits pois et faites sauter 1 à 2 minutes à feu moyen (les courgettes doivent rester légèrement croquantes).

Hors du feu, ajoutez le zeste et le jus de citron, la menthe ciselée et un filet d'huile d'olive.

Salez, poivrez et mélangez bien.

Pour servir, ajoutez le parmesan ou la feta et les pignons ou les amandes.

Servez chaud ou tiède.

TICO

## LE SAVIEZ-VOUS ?

La fraise est en réalité un "faux fruit". Ce que l'on mange est le réceptacle charnu de la fleur, tandis que les vrais fruits sont les petits grains jaunes à sa surface, appelés akènes. C'est l'une des rares plantes dont les fruits portent leurs graines à l'extérieur ! Donc pour la culture des fraises, c'est les petits grains jaunes que l'on récupère pour les semis, il faut les gratter délicatement avec un couteau ou les frotter sur un tamis fin !



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

\* TICO

**Céréales & légumineuses :** avoine d'hiver, avoine de printemps, orge d'hiver, pois, seigle

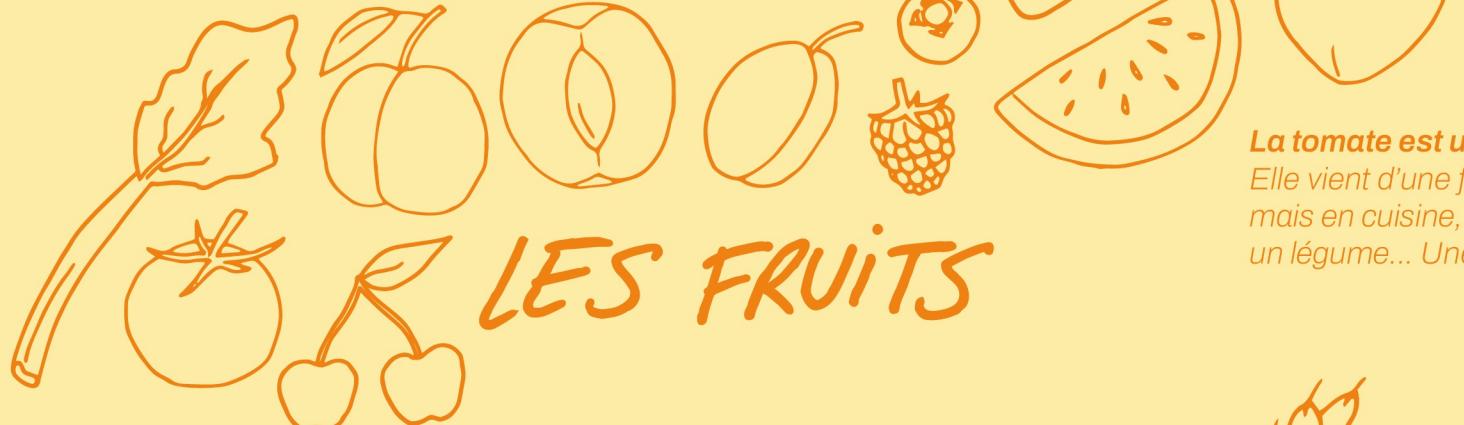
**Fruits :** abricot, amande sèche, brugnon, cassis, cerise, citron, fraise, framboise, groseille, melon, pamplemousse, pastèque, pêche, pomme, prune, rhubarbe, tomate

**Légumes :** ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, chou romanesco, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, navet, oignon, petit pois, poivron, pomme de terre primeur, radis

# Juillet

**Les herbes fraîches se conservent bien au congélateur.**

On en fait des cubes dans un bac à glaçon, après les avoir lavées et séchées, hachées ou laissées entières, puis recouvertes d'eau ou d'huile d'olive. Elles seront utilisables hors saison pour ajouter une touche de fraîcheur à vos plats !



## LES FRUITS

**La tomate est un fruit, botaniquement parlant !**  
Elle vient d'une fleur et contient des graines, mais en cuisine, elle est traitée comme un légume... Une question de point de vue !

C'est la saison de la lavande, cette fleur attire les abeilles qui en font un très bon miel. Il est possible de faire sécher les fleurs afin de capturer leur senteur dans des sachets parfumés.

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Connaissez-vous les graines de kéfir ?

Ce sont en réalité des colonies de bactéries et de levures qui fermentent soit le lait (kéfir de lait) soit les fruits (kéfir de fruit). Ces petites merveilles permettent de créer des boissons et desserts fermentés, riches en probiotiques ! Amusez-vous à les utiliser pour préparer des boissons aromatisées ou des desserts fermentés qui apporteront à la fois saveurs et bienfaits pour la digestion.

TiCO



## LES LÉGUMES

\* TiCO

**Céréales & légumineuses :** avoine d'hiver, avoine de printemps, blé dur d'hiver et de printemps, blé tendre d'hiver et de printemps, féveroles et fèves, haricot blanc, maïs, orge d'hiver, orge de printemps, pois, seigle

**Fruits :** abricot, amande fraîche, amande sèche, brugnon, cassis, cerise, figue, fraise, framboise, groseille, melon, myrtille, nectarine, pastèque, pêche, poire, prune, rhubarbe, tomate

**Légumes :** ail, artichaut, asperge, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche, chou romanesco, concombre, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, laitue, oignon, petit pois, poivron, pomme de terre primeur, radis



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

### TIAN PROVENÇAL ☺☺☺☺ AUX AUBERGINES, TOMATES & HERBES DE PROVENCE

#### INGRÉDIENTS

- 2 aubergines
- 4 tomates
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe d'herbes de Provence
- Sel et poivre

#### PRÉPARATION

Préchauffez le four à 180°C.  
Lavez et coupez les aubergines et les tomates en rondelles. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Dans un plat à gratin, alternez les rondelles d'aubergine et de tomate en les superposant légèrement, en ajoutant quelques rondelles d'oignon et d'ail entre chaque couche. Arrosez le tout d'huile d'olive, puis parsemez d'herbes de Provence, de sel et de poivre. Couvrez le plat de papier aluminium ou cuisez et enfournez pendant 30 minutes. Enlevez le papier puis laissez cuire encore 15 minutes pour que le dessus soit bien doré. Pour plus de gourmandise il est possible d'ajouter des tranches de mozzarella entre les légumes !

# GASPACHO & TARTINES DE RICOTTA AUX OIGNONS ROUGES CONFITS

## INGRÉDIENTS

- 2 poivrons rouges
- 1 tomate bien mûre
- ½ concombre
- 1 petite gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de Xérès
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 100 ml d'eau (ou plus selon la consistance souhaitée)
- Sel, poivre, quelques feuilles de basilic ou de coriandre

## Tartines :

- 2 à 3 tranches de pain de campagne
- 100 g de ricotta
- 1 gros oignon rouge
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de miel ou de sirop d'érable
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Sel, poivre, pignons de pin ou de graines de courge grillés (optionnel)

## PRÉPARATION

Épépinez et coupez les poivrons en morceaux. Pelez et coupez la tomate et le concombre. Épluchez l'ail et retirez le germe si nécessaire. Mixez le tout dans un blender avec le vinaigre, l'huile d'olive, le sel, le poivre et l'eau, jusqu'à obtenir une texture homogène.

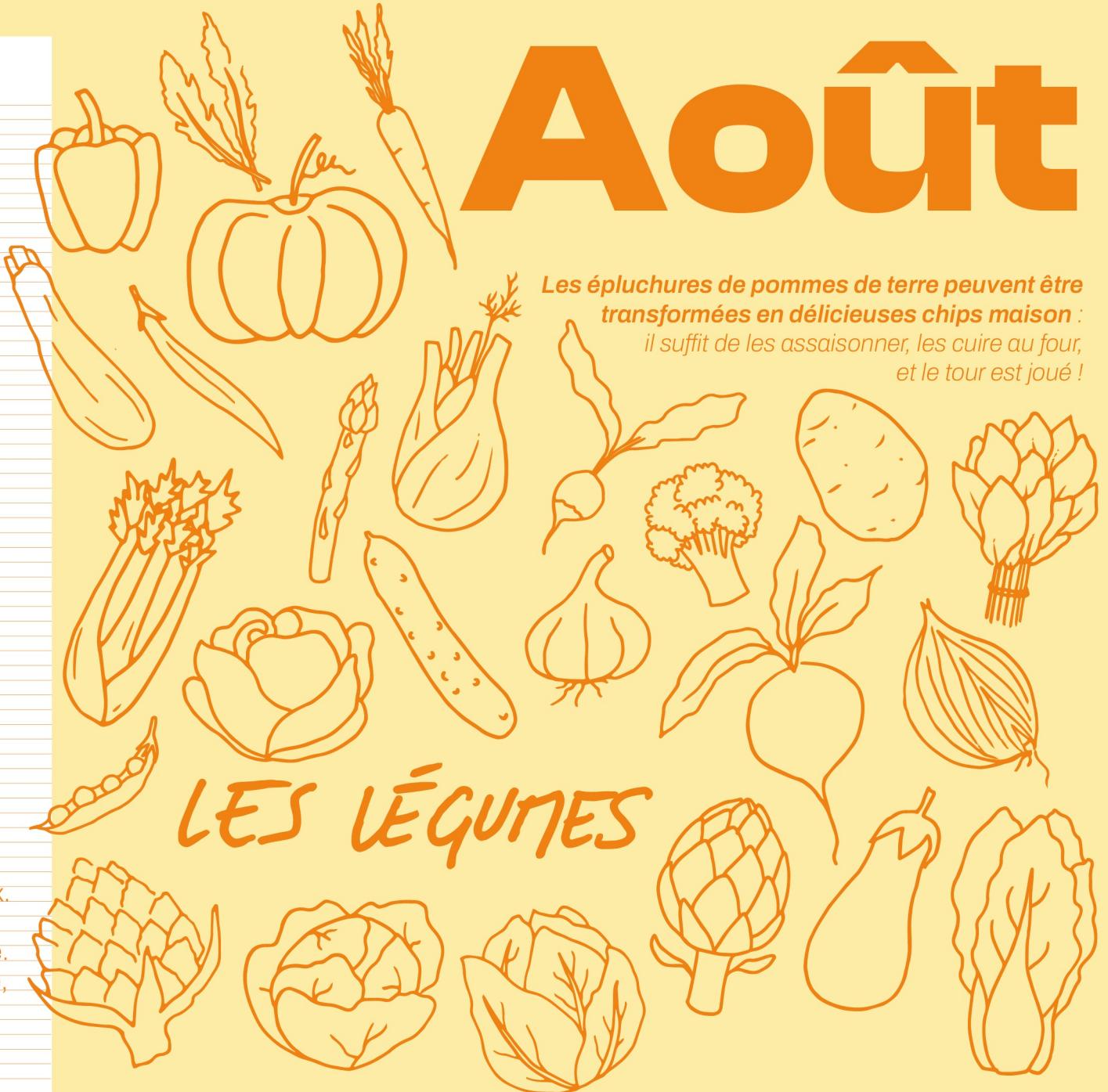
Ajustez l'assaisonnement et la quantité d'eau si besoin. Réservez au frais et servir avec un filet d'huile d'olive et quelques feuilles d'herbes fraîches.

Émincez finement l'oignon rouge et faites-le revenir dans une poêle avec l'huile d'olive à feu doux pendant 10 minutes, en remuant régulièrement. Ajoutez le miel (ou sirop d'érable) et le vinaigre balsamique, laissez compoter encore 5 minutes jusqu'à ce que les oignons soient bien fondants.

Salez, poivrez.

Faites griller les tranches de pain, tartinez généreusement de ricotta. Ajoutez les oignons confits sur le dessus. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et ajoutez quelques pignons de pin ou graines de courge grillées...

**Conservez vos fruits préférés pour les déguster en hiver !** Coupez 1 kg de pêches, brugnon ou fraises et faites-les cuire 15 minutes avec un peu d'eau et une cuillère de jus de citron pour éviter l'oxydation. Écrasée ou mixée, votre compotée peut être mise en bocaux stérilisés pour en profiter toute l'année. Vous pouvez aussi préparer des bocaux de sauce tomate maison !



Les épluchures de pommes de terre peuvent être transformées en délicieuses chips maison : il suffit de les assaisonner, les cuire au four, et le tour est joué !



**\* TiCO**

**Céréales & légumineuses :** avoine d'hiver, avoine de printemps, blé dur d'hiver et de printemps, blé tendre d'hiver et de printemps, féveroles et fèves, haricot blanc, maïs, orge d'hiver, orge de printemps, pois, quinoa, seigle

**Fruits :** abricot, amande fraîche, amande sèche, baie de goji, brugnon, cassis, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, mûre, myrtille, nectarine, noisette, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin, tomate

**Légumes :** ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche, chou blanc, chou romanesco, chou rouge, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, laitue, oignon, poivron, pomme de terre primeur, radis

**TICO**



## LE SAVIEZ-VOUS ?

La pastèque est composée à plus de 90% d'eau, ce qui en fait l'un des fruits les plus désaltérants de l'été ! En plus de favoriser l'hydratation, elle apporte des vitamines A et C.

Délicieuse en salade, en smoothie ou simplement nature, elle est parfaite pour se rafraîchir lors des journées chaudes !

# Septembre



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

*Ne jetez pas les tiges et les feuilles des légumes, bien nettoyés ils peuvent aussi se consommer.*

Les pieds des brocolis sont très bons à la vapeur et les feuilles de chou fleurs rôties au four !

Si vous en doutez, vous pouvez toujours les plonger dans un peu d'eau pour en faire le bouillon d'un risotto.



## LES LÉGUMES

\* TICO

### BROCOLIS RÔTIS, POIS CHICHES CROUSTILLANTS & SAUCE TAHINI



#### INGRÉDIENTS

- 1 gros brocoli
- 1 boîte de pois chiches
- 2 cuillères à soupe de tahini
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1/2 cuillère à café de cumin en poudre
- 1/2 cuillère à café de paprika
- Huile d'olive
- Sel, poivre

#### PRÉPARATION

Préchauffez votre four à 200°C.

Rincez et égouttez les pois chiches.

Dans un bol, mélangez une cuillère à soupe d'huile d'olive, le cumin, le paprika, du sel et du poivre, ajoutez les pois chiches pour les recouvrir de la mixture. Étalez les pois chiches sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson et enfournez pour 25 minutes.

Détaillez le brocoli en fleurettes et émincez l'ail, recouvrez d'huile d'olive, sel et poivre. Ajoutez-les sur la plaque des pois chiches après 10 minutes de cuisson et laissez rôtir ensemble.

Mélangez le tahini, le jus de citron et une cuillère à soupe d'eau jusqu'à obtenir une consistance lisse.

Sortez le tout du four, arrosez avec la sauce tahini et servez immédiatement.



## LES FRUITS

**Créez une pâte de bricolage avec des boîtes d'œufs.** Il suffit de déchirer les boîtes d'œufs, de les mixer avec de l'eau pour obtenir une pâte malléable, idéale pour créer des sculptures ou des formes amusantes !

TICO



## LE SAVIEZ-VOUS ?

Appelé «le riz des Incas», le quinoa est souvent associé aux céréales, mais c'est en réalité une graine originaire d'Amérique du Sud. Contrairement aux céréales, il ne contient pas de gluten et est une excellente source de fibres. Avec la forte demande occidentale les cultures se sont industrialisées. Pour augmenter la rentabilité certains plants ont été sélectionnés pour leur faiblesse en saponine (qui permet à la plante de se protéger naturellement des insectes). C'est pourquoi il y a une forte utilisation des pesticides dans ce secteur. Pour votre santé essayez de privilégier le quinoa Bio.

Céréales & légumineuses : haricot blanc, maïs, quinoa, riz, sarrasin, tournesol

Fruits : amande sèche, baie de goji, coing, figue, melon, mirabelle, mûre, myrtille, noisette, noix, pastèque, pêche, poire, pomme, prune, pruneau, raisin, tomate

Légumes : ail, artichaut, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou romanesco, chou rouge, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, laitue, oignon, panais, patate douce, poireau, poivron, pomme de terre de conservation, potiron, radis

# Octobre

## LES LÉGUMES

Les graines de courge grillées ajoutent une touche de croustillant sur vos salades, vos soupes ou n'importe quel plat. Attention, c'est comme du pop-corn, pensez à mettre un couvercle sur la poêle et à bien surveiller.

Ne lavez pas les champignons à grande eau, car ils absorbent l'eau comme des éponges. Nettoyez-les avec un chiffon humide, un pinceau ou un couteau pour enlever la terre. Si c'est nécessaire un filet d'eau pour terminer et un séchage avec un torchon. Mais surtout, évitez de les faire tremper.

## LES FRUITS

Les baies de goji sont surnommées "fruits de la longévité" en Chine, où elles sont consommées depuis plus de 2 000 ans. Acidulées, elles sont riches en antioxydants et vitamines C.

 TICO

Céréales & légumineuses : haricot blanc, maïs, quinoa, riz, sarrasin, soja

Fruits : amande sèche, baie de goji, châtaigne, citron, coing, figue, framboise, kaki, myrtille, noisette, noix, physalis, poire, pomme, raisin, tomate

Légumes : ail, aubergine, betterave, blette, brocoli, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, concombre, courge, courgette, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, haricot vert, laitue, navet, oignon, panais, patate douce, poireau, pomme de terre de conservation, potiron, radis, rutabaga, salsaifi, topinambour

## TARTE TATIN DE CHOU ROUGE ☺☺☺

### INGRÉDIENTS

- 200 g de riz basmati
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Émincez l'oignon, l'ail et les champignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis ajoutez l'oignon et l'ail et laissez revenir 2 minutes.

Ajoutez les champignons et faites-les dorer quelques minutes. Puis ajoutez le riz et mélangez bien pour qu'il devienne translucide.

Enfin, versez le bouillon chaud en une seule fois, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à absorption du liquide.

Laissez reposer 5 minutes à couvert hors du feu avant de servir.

Saupoudrez de parmesan pour plus de gourmandise.

Vous pouvez opter pour une version risotto avec une touche de vin blanc !

TICO

## LE SAVIEZ-VOUS ?

Profitez du soleil quand c'est possible, même en hiver et misez sur les aliments riches en vitamine D. Poissons gras (saumon, sardine, maquereau, hareng) et œufs. Et côté végétal peu d'aliments en contiennent, alors misez sur les champignons sauvages.

# Novembre

## Des grogs pour se préparer à l'hiver !

Mélangez du jus de citron, du miel, de l'eau chaude. Ajoutez au choix du thym ou une pincée de cannelle et quelques clous de girofle.

**La châtaigne est riche en amidon**, ce qui en fait une excellente source d'énergie lente. Naturellement sans gluten, elle était autrefois surnommée le « pain des pauvres ».



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES



TICO

## LE SAVIEZ-VOUS ?



Le kaki, aussi appelé "fruit du plaqueminier", peut être cueilli avant d'être mûr, généralement après les premières gelées.

Une fois récolté, il peut être laissé à mûrir à température ambiante, ou avec des pommes, ce qui accélérera le processus. Le fruit devient alors doux, juteux et sucré, prêt à être dégusté !

**Faites repousser vos poireaux.** Placez la base blanche de votre poireau dans un verre d'eau. Placez le verre dans un endroit lumineux et changez l'eau tous les 2-3 jours. En quelques semaines, vous verrez de nouvelles pousses émerger que vous pourrez replanter dans le jardin ou dans un pot.



## LES LÉGUMES

 TICO

Céréales & légumineuses : lentilles, maïs

Fruits : amande sèche, châtaigne, citron, clémentine, coing, kaki, kiwi, mandarine, orange, physalis, poire, pomme

Légumes : ail, betterave, brocoli, cardon, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou-fleur, chou frisé, chou rouge, citrouille, courge, crosne, échalote, endive, épinard, fenouil, frisée, mâche, navet, oignon, panais,, poireau, pomme de terre de conservation, potiron, radis, rutabaga, salsa, topinambour

## RIZ PILAF AUX CHAMPIGNONS DE PARIS ☺☺☺

### INGRÉDIENTS

- 200 g de riz basmati
- 250 g de champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### PRÉPARATION

Émincez l'oignon, l'ail et les champignons.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse puis ajoutez l'oignon et l'ail et laissez revenir 2 minutes.

Ajoutez les champignons et faites-les dorer quelques minutes. Puis ajoutez le riz et mélangez bien pour qu'il devienne translucide.

Enfin, versez le bouillon chaud en une seule fois, couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 15 minutes, jusqu'à absorption du liquide.

Laissez reposer 5 minutes à couvert hors du feu avant de servir.

Saupoudrez de parmesan pour plus de gourmandise.

Vous pouvez opter pour une version risotto avec une touche de vin blanc !

# Décembre

**GALETTES DE PANAIS  
A LA RICOTTA, YAOURT GREC  
& PERSIL FRAIS** ☺☺☺

## INGRÉDIENTS

- 550 g de panais
- 3 œufs
- 100 g de ricotta
- 1 cuillère à café d'origan séché
- Sel, poivre
- Huile d'olive

Pour la sauce au yaourt :

- 1 yaourt type grec
- 1/2 citron
- 1 échalote
- Huile d'olive, sel

## PRÉPARATION

Épluchez et râpez les panais finement.

Mélangez les œufs avec la ricotta, l'origan, du sel et du poivre dans un grand bol.

Ajoutez les panais râpés et mélangez bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle à feu moyen.

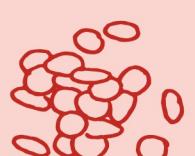
Formez des galettes et faites-les cuire dans la poêle pendant 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et bien cuites.

Pour la sauce, émincez finement l'échalote et mélangez-la avec le yaourt grec, le jus de citron, un peu d'huile d'olive et du sel.

A servir chaud et à déguster trempées dans la sauce au yaourt.



**Privilégiez les branches de sapin pour décorer la maison et pour une décoration éco-responsable, optez pour des guirlandes en papier journal ou des créations en origami, une façon créative de célébrer l'hiver.**



## LES CÉRÉALES & LÉGUMINEUSES

TICO

**Conservez les zestes d'agrumes pour parfumer gâteaux, tisanes ou vinaigres maison !** Faites-les sécher au four à faible température (50°C maximum). Une fois secs, conservez-les dans un bocal hermétique, à l'abri de la lumière.



**Les agrumes sont riches en vitamine C,** un excellent atout pour l'hiver. Dégustez-les en jus pressé ou à pleine dents, plutôt qu'en jus industriels, dans lesquels les fibres sont souvent perdues.

 TICO

Céréales & légumineuses : lentilles

Fruits : amande sèche, châtaigne, citron, clémentine, kaki, kiwi, mandarine, orange, physalis, poire, pomme

Légumes : ail, betterave, carotte, céleri-branche, céleri-rave, chou, chou blanc, chou de bruxelles, chou frisé, chou rouge, courge, crosne, échalote, endive, épinard, frisée, mâche, navet, oignon, panais, poireau, pomme de terre de conservation, potiron, radis, rutabaga, salsifi, topinambour