



Fruits et
légumes au fil
des saisons





GOODPLANET BELGIUM

GoodPlanet Belgium encourage toutes les générations à s'engager et à construire une société durable grâce à la mise en œuvre d'actions positives et au partage d'expertise.

GoodPlanet développe et supervise des projets, donne des formations et conçoit du matériel pédagogique sur toutes les thématiques liées au développement durable. 50 collaborateurs compétents et une dizaine de bénévoles s'impliquent avec passion et aux quatre coins de la Belgique pour encourager chacun à vivre plus durablement. Chaque année, ses collaborateurs éducatifs sensibilisent plus de 350.000 élèves et adultes.

Devenez GoodFriend sur www.goodplanet.be !





GOOD COOK, ATELIERS AUTOUR DES LÉGUMES ET DES FRUITS

GoodPlanet Belgium et Delhaize s'associent pour sensibiliser les élèves à l'importance des fruits et légumes au sein d'une alimentation saine, de qualité et au plaisir de manger des produits locaux et de saison.

AU MENU

Entrée

Des activités ludiques et sensorielles pour découvrir les fruits et légumes de chez nous. Faire le lien entre une alimentation bonne pour la santé et pour notre planète. Voir, toucher, sentir et apprendre les saisons de récolte.

Ces animations sont données aux écoles belges de la 4e à la 6e primaire.

Plat principal

Découper, mélanger, cuisiner et déguster des petites recettes savoureuses et créatives pour aider les enfants à apprécier les légumes et les fruits de chez nous !

Dessert

Chaque élève reçoit ce livret pour vous proposer, à vous parents, à chaque saison, des petites recettes gourmandes et faciles à réaliser à la maison avec vos enfants.

Bon appétit à tous !



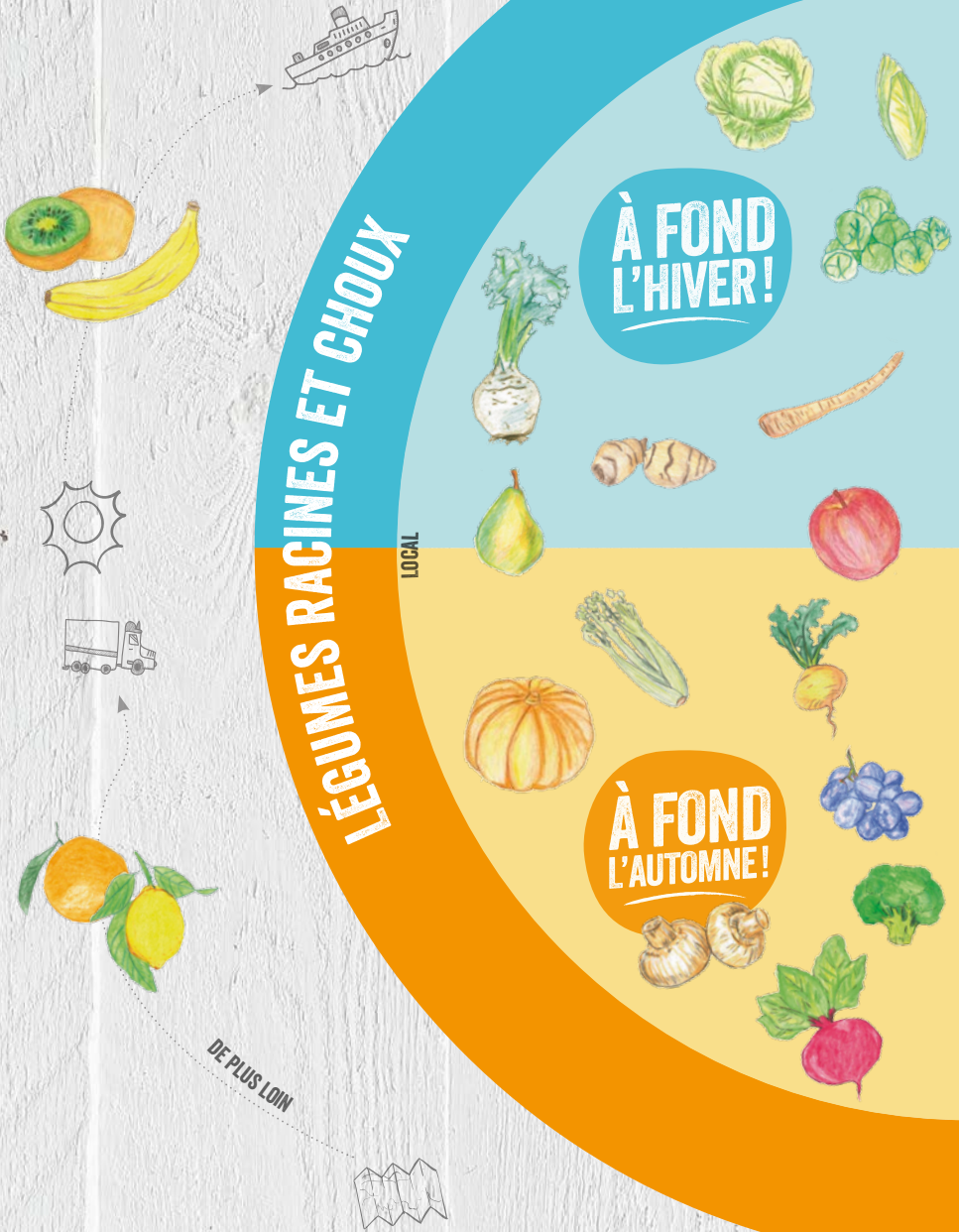


SUGGESTIONS À LA CARTE

- **Un max de légumes** pour booster l'immunité et se protéger des virus. Les légumes sont remplis de vitamines, minéraux et fibres indispensables à notre bonne santé.
- **Des couleurs dans l'assiette** pour un moral et un corps au top ! Ce qui est beau à l'extérieur fera aussi du bien à l'intérieur. Pensez donc à varier les couleurs lors de vos repas en y incorporant des fruits et des légumes !
- Manger **local et de saison** pour profiter au mieux de la saveur des fruits et légumes. Suivre le rythme de Dame Nature, c'est aussi tout bon pour l'environnement et pour votre porte-monnaie.
- **Du fait maison** avec des produits frais c'est bon car on sait ce qu'on mange. On choisit soi-même les ingrédients et on adapte les dosages.
- **Manger vege** au moins une fois par semaine pour découvrir de nouveaux goûts. Varier les sources de protéines pour la santé et l'environnement. Laissez-vous tenter par des recettes de tofu ou de légumineuses comme les lentilles, pois chiches et haricots secs.
- **Des aliments peu emballés** pour le bien-être de la planète. Pensez aux fruits et légumes en vrac et à votre sac réutilisable pour emporter vos achats.
- **Moins de gaspillage alimentaire** en faisant une liste de courses, en planifiant ses achats et en accommodant les restes.
- **Composter** vos déchets organiques et vous obtiendrez un terreau fertile, gratuit et 100% naturel.
- Et pourquoi pas **cultiver soi même** pour se reconnecter au cycle de la nature ? Du simple pot de persil aux plantations sur le balcon, dans le jardin ou dans des potagers collectifs, quel plaisir de déguster un légume qu'on a vu grandir grâce à ses soins.

CALENDRIER DES SAISONS

Ce calendrier vous aidera à respecter les saisons des fruits et légumes lors de vos achats pour préparer vos menus tout en respectant notre planète et votre santé.



LÉGUMES FEUILLES

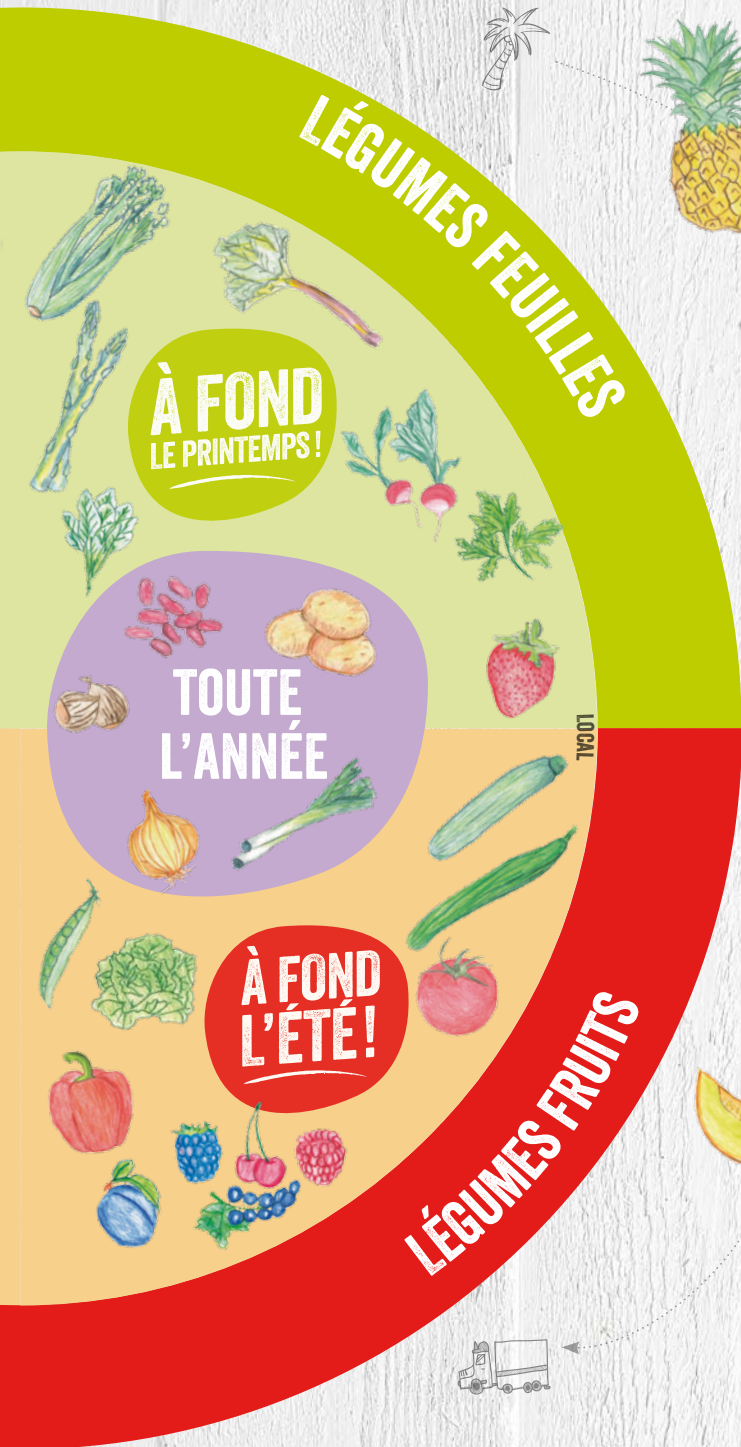
**À FOND
LE PRINTEMPS!**

**TOUTE
L'ANNÉE**

**À FOND
L'ÉTÉ!**

LOCAL

DE PLUS LOIN

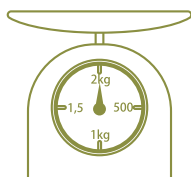


POWER PESTO



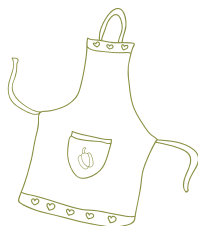
À FOND
LE PRINTEMPS!

POWER PESTO



INGRÉDIENTS

- 1 poignée d'épinards (+/- 25 g)
- 1 poignée de graines de courge (+/- 50 g)
- Un peu d'eau
- Facultatif : 1 petite gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Rince les graines dans une passoire.
1. Fais revenir les graines de courge dans une poêle à sec.
1. Mixe tous les ingrédients ensemble.

SUGGESTIONS :



- VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS : DES FEUILLES DE CHOU KALE EN HIVER ET EN ÉTÉ, MIXE DES TOMATES SÉCHÉES, DES NOISETTES, DE L'HUILE D'OLIVE ET UN PEU D'EAU POUR UN PESTO TOUT ROUGE.
- TROP BON SUR DES TOASTS OU COMME SAUCE POUR DES PÂTES.

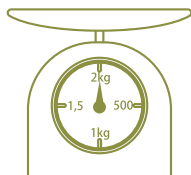


TREMPETTE DE HEROS



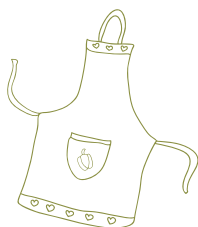
À FOND
LE PRINTEMPS!

TREMPETTE DE HEROS



INGRÉDIENTS

- 1 botte de radis
- 1 pomme
- 1 botte de ciboulette
- 200g de fromage blanc
- Sel et poivre



PRÉPARATION

1. Coupe les radis et la pomme en petits morceaux.
2. Émince la ciboulette.
3. Ajoute le fromage, le sel et le poivre. Mélange bien le tout.



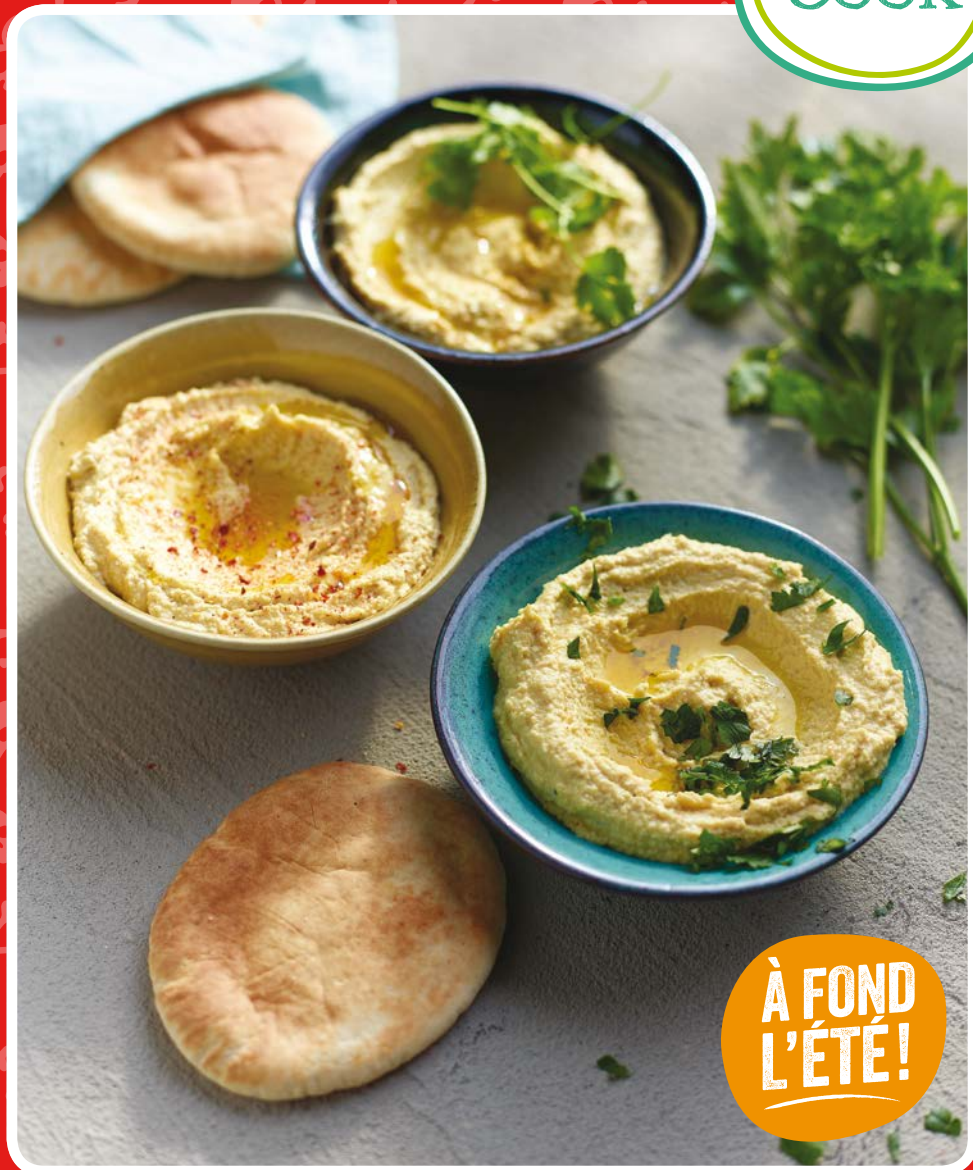
SUGGESTION :

LES FEUILLES DES RADIS S'APPELLENT LES FANES.
ELLES SONT COMESTIBLES.

VOICI UNE IDÉE POUR LES DÉGUSTER ET EN FAIRE
UNE ASTUCE ANTI-GASPI: MIXE-LES AVEC DES HARICOTS BLANCS
POUR EN FAIRE UN DIP.

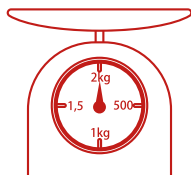


TREMPETTE DE PIRATE



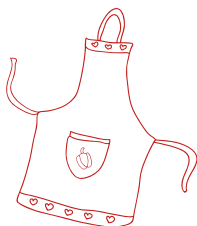
À FOND
L'ÉTÉ!

TREMPETTE DE PIRATE



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de pois chiches
- Le jus d'1/2 citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à soupe de cumin



PRÉPARATION

1. Égoutte les pois chiches.
2. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée bien homogène.



SUGGESTIONS :

- LES LÉGUMINEUSES PEUVENT ÊTRE ACHETÉES SÈCHES ET CUITES PENDANT 1 HEURE APRÈS LES AVOIR FAIT TREMPER UNE NUIT.
- AJOUTE UN LÉGUME CUIT POUR UNE TARTINADE COLORÉE : POIREAU, CAROTTE, BETTERAVE ROUGE OU TOMATES SÉCHÉES.



GOODPLANET.be

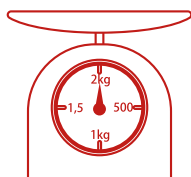


SEMOULE DE CHOU-FLEUR



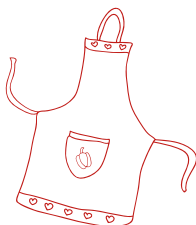
À FOND
L'ÉTÉ!

SEMOULE DE CHOU-FLEUR



INGRÉDIENTS

- 1 chou-fleur
- 1/2 citron bio et son zeste
- 1 poignée de raisins secs
- 1 dizaine de noix
- Persil et coriandre émincés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel



PRÉPARATION

1. Lave le chou-fleur. Ôte le cœur.
Coupe les bouquets en petits morceaux.
2. Mets au fur et à mesure quelques bouquets dans le blender et mixe jusqu'à obtenir la texture d'une semoule. Ne remplis pas trop le mixeur. Il est plus efficace de procéder en plusieurs fois.
3. Verse la semoule obtenue dans un saladier et ajoute les autres ingrédients. Mélange bien.

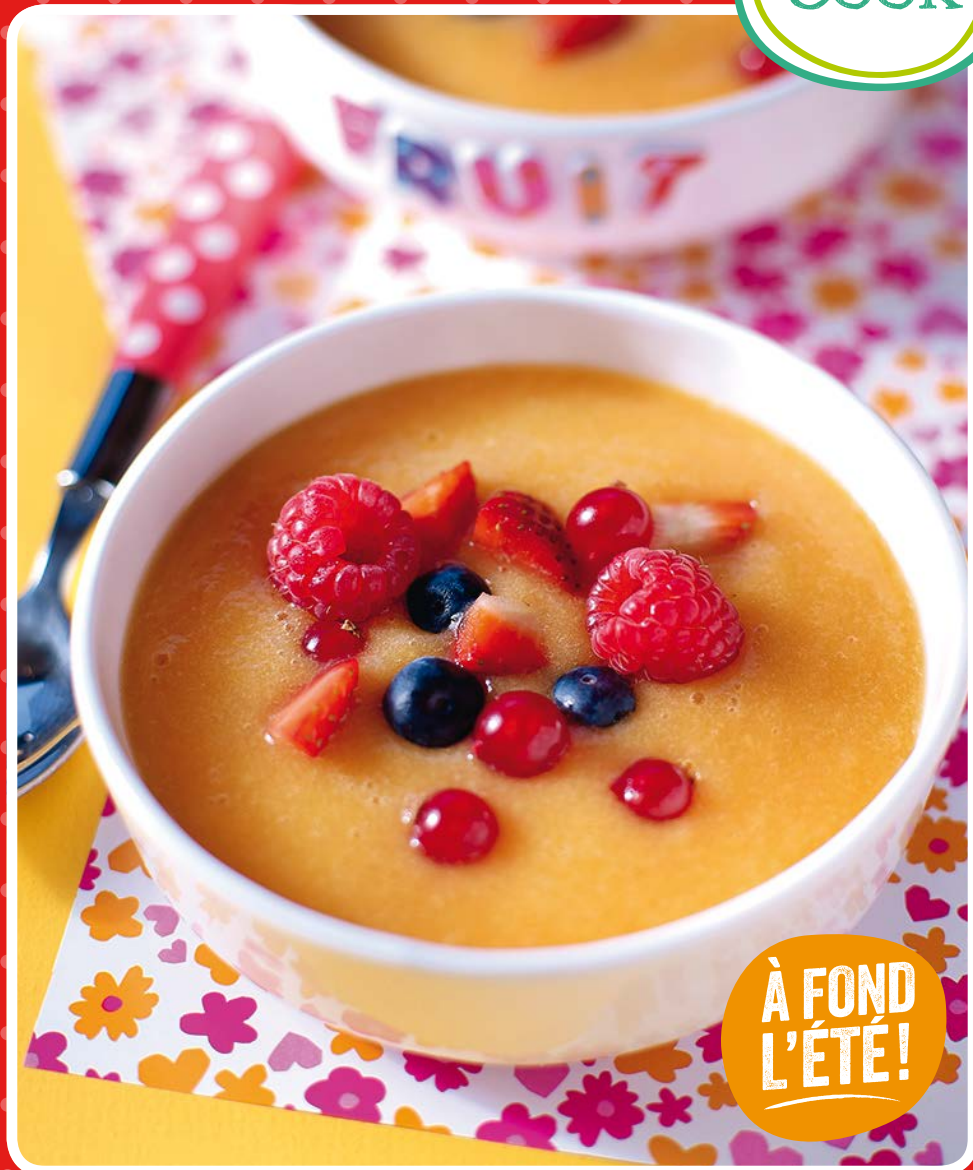


GOODPLANET.be



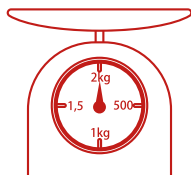
DELHAIZE

SOUPE AUX FRUITS



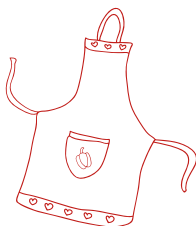
À FOND
L'ÉTÉ!

SOUPE AUX FRUITS



INGRÉDIENTS

- 4 nectarines
- 1 petit melon bien mûr
- 250 g de fruits rouges au choix
- 1/2 citron



PRÉPARATION

1. Pèle les nectarines et le melon, coupe-les en dés et verse-les dans un saladier.
2. Ajoute le jus du demi citron. Mixe longuement, jusqu'à obtenir une "soupe" homogène.
3. Répartis la "soupe" bien froide dans des raviers et ajoute quelques fruits rouges par-dessus.

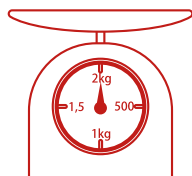


PIZZA DE VOYOU



À FOND
L'ÉTÉ!

PIZZA DE VOYOU



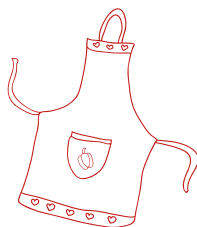
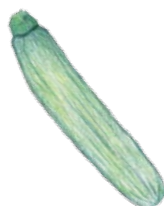
INGRÉDIENTS

Pour la pâte :

- 250 g de farine complète
- 7 g de levure fraîche
- 125 ml d'eau tiède
- 1 cuillère à café de sel

Garniture :

- 1 courgette
- Du pesto maison
(voir recette Power pesto)
- Un peu de fromage
- Une poignée de tomates cerise



PRÉPARATION

1. Mélange la farine, la levure, le sel et l'eau dans un saladier. Pétris jusqu'à obtenir une boule de pâte.
2. Saupoudre un peu de farine dans le fond du saladier, places-y la boule de pâte, couvre avec un torchon humide et laisse lever pendant 10 minutes à température ambiante.
3. Saupoudre la surface de travail avec de la farine. Place la pâte dessus et aplatis la au rouleau.
4. Dispose la pâte sur une plaque du four et garnis-la de pesto, de tranches de courgettes, de tomates cerise coupées en deux et de fromage.
5. Cuis la pizza pendant 15 à 20 minutes dans un four à 220° C.



GOODPLANET.be



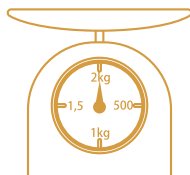
DELHAIZE

TREMPETTE DE PRINCESSE



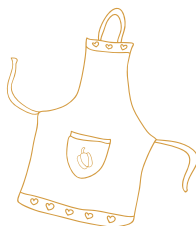
**À FOND
L'AUTOMNE!**

TREMPETTE DE PRINCESSE



INGRÉDIENTS

- 1 boîte de haricots blancs
- 75g de betterave cuite
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Facultatif: 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique ou de citron



PRÉPARATION

1. Égoutte les haricots blancs.
2. Mixe tous les ingrédients jusqu'à obtenir une purée bien homogène.

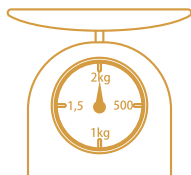


WRAPS DE CHAMPION



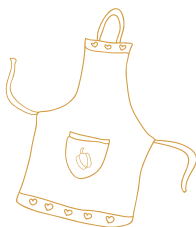
**À FOND
L'AUTOMNE!**

WRAPS DE CHAMPION



INGRÉDIENTS

- Pain à wrap
- Houmous (voir recette Trempette de pirate)
- Carottes râpées
- Champignons crus en lamelles
- Salade de blé



PRÉPARATION

1. Râpe et coupe en petits morceaux les légumes.
2. Tartine chaque pain wrap de houmous en t'arrêtant à un 1/2 cm du bord.
3. Étale au centre du pain les crudités.
4. Roule les wraps et coupe-les pour faire des petits canapés d'apéritif ou à emporter pour ton lunch.



SUGGESTION :

VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS :
DES POUSSÉS D'ÉPINARDS OU DE CERFEUIL AU PRINTEMPS
ET DES TOMATES ET DES CONCOMBRES EN ÉTÉ.

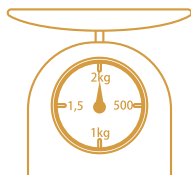


KETCHUP MAISON



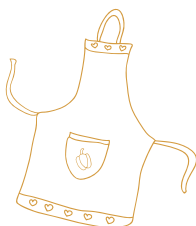
**À FOND
L'AUTOMNE!**

KETCHUP MAISON



INGRÉDIENTS

- 250 g de betterave (1 betterave moyenne)
- 100 g de pomme (1 petite pomme)
- 4 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 350 ml d'eau
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 cuillère à café de sel



PRÉPARATION

1. Épluche la betterave et la pomme et coupe-les en petits dés.
2. Mets les morceaux de betterave et de pomme dans une casserole avec le vinaigre, le sucre, le sel et l'eau.
3. Cuis à feu tout doux pendant environ 30 minutes jusqu'à ce que ça devienne une compote.
4. Quand la betterave est bien tendre, mixe le tout pour obtenir une purée bien lisse.

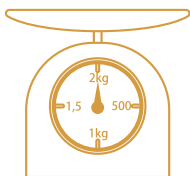


CHAUSSON SURPRISE



**À FOND
L'AUTOMNE!**

CHAUSSON SURPRISE



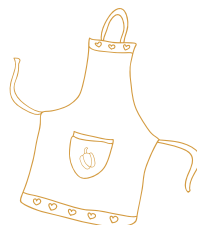
INGRÉDIENTS

Farce :

- 1 potimarron
- 60 g de feta
- Quelques raisins secs
- Cumin
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Pâte :

- 250 g de farine
- Un peu d'eau
- Un peu d'huile d'olive
- Sel



PRÉPARATION

Farce

1. Lave le potimarron et coupe-le en petits cubes.
2. Coupe la feta en petits morceaux.
3. Dans une casserole fais revenir les graines de cumin dans un peu d'huile d'olive et ajoute les cubes de potimarron et les raisins secs. Ajoute un peu d'eau et laisse cuire jusqu'à ce que ce soit bien tendre.
4. Ajoute un peu de sel et de poivre.

Pâte

1. Mélange tous les ingrédients et forme une boule de pâte.
2. Étale-la avec un rouleau à pâtisserie sur du papier cuisson et divise-la en parts.

Chausson

1. Dispose sur la moitié de chaque part de pâte 1 cuillère de légumes et quelques morceaux de feta, sans aller jusqu'au bord de la pâte.
2. Fabrique les chaussons en repliant l'autre moitié de la pâte. Referme-les en mouillant les bords intérieurs de la pâte et en la pinçant avec les doigts.
3. Fais un petit trou avec un couteau en haut du chausson pour que la vapeur puisse s'échapper pendant la cuisson.
4. Mets les chaussons au four pendant 10 minutes à 180° C pendant 15 minutes.



GOODPLANET.be



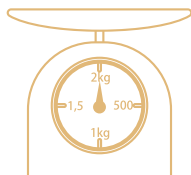
DELHAIZE

POTION MAGIQUE



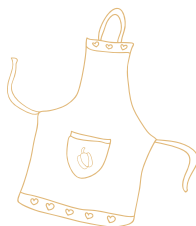
**À FOND
L'AUTOMNE!**

POTION MAGIQUE



INGRÉDIENTS

- 1 pomme
- 300 g de carottes
- 250 g de betteraves crues



PRÉPARATION

1. Brossez les carottes.
2. Coupe la pomme en quartiers.
3. Pèle les betteraves puis coupe-les en morceaux.
4. Passe le tout à la centrifugeuse et sers sans attendre.

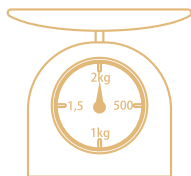


BURGER VÉGÉ



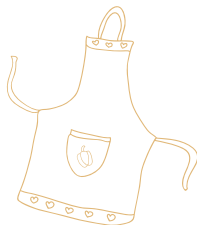
**À FOND
L'AUTOMNE!**

BURGER VÉGÉ



INGRÉDIENTS

- 2 carottes
- Facultatif : 1 gousse d'ail
- 2 œufs
- 150 g de flocons d'avoine
- 4 cuillères à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de curry
- Sel, poivre et un peu de farine



PRÉPARATION

1. Râpe les carottes.
2. Mélange les œufs dans un saladier. Ajoute l'ail écrasé, le sel, le poivre, les épices, l'huile, les carottes râpées et les flocons d'avoine. Mélange bien.
3. Saupoudre un peu de farine sur un plan de travail. Forme des petites galettes avec tes mains. Enrobe-les de farine.
4. Mets un peu d'huile dans la poêle et fais chauffer à feu vif. Baisse le feu et dispose délicatement les burgers dans la poêle.
5. Fais-les cuire de chaque côté en les retournant délicatement avec ta spatule en bois.



SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS:
DU POTIRON EN AUTOMNE/HIVER
ET DE LA COURGETTE EN ÉTÉ.

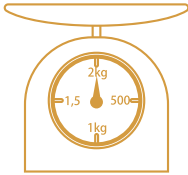


SUCETTES DE POMMES



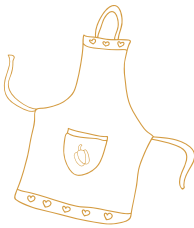
**À FOND
L'AUTOMNE!**

SUCETTES DE POMMES



INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- Du yaourt au soja
- Garniture : noisettes mixées, graines de courge concassées, graines de lin...



PRÉPARATION

1. Coupe les pommes en morceaux d'environ 3 cm.
2. Verse du yaourt dans un bol.
3. Prépare des petites coupelles avec les garnitures.
4. Pique les morceaux de pommes sur les cure-dent puis passe chaque sucette d'abord dans le yaourt puis dans la garniture.



SUGGESTION :

VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS :
DES POIRES EN AUTOMNE/HIVER
ET DES PÊCHES OU DES FRAISES EN ÉTÉ.

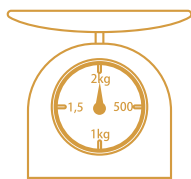


TIRAMISU AUX POIRES



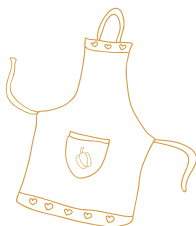
**À FOND
L'AUTOMNE!**

TIRAMISU AUX POIRES



INGRÉDIENTS

- 250 g de fromage frais
- 6 poires
- 2 œufs
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 boîte de spéculoos
- Cannelle en poudre



PRÉPARATION

1. Coupe les poires en petits morceaux. Saupoudre-les de cannelle.
2. Sépare les blancs des jaunes d'œufs.
3. Dans un saladier, mélange les jaunes avec le sucre. Fouette jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Puis ajoute le fromage frais.
4. Monte les blancs en neige jusqu'à qu'ils soient bien fermes.
5. Intègre petit à petit les blancs en neige à la préparation à base de fromage.
6. Réduis les spéculoos en miettes.
7. Prépare les verrines en couches : spéculoos, poires, préparation au fromage et finir par saupoudrer de spéculoos.

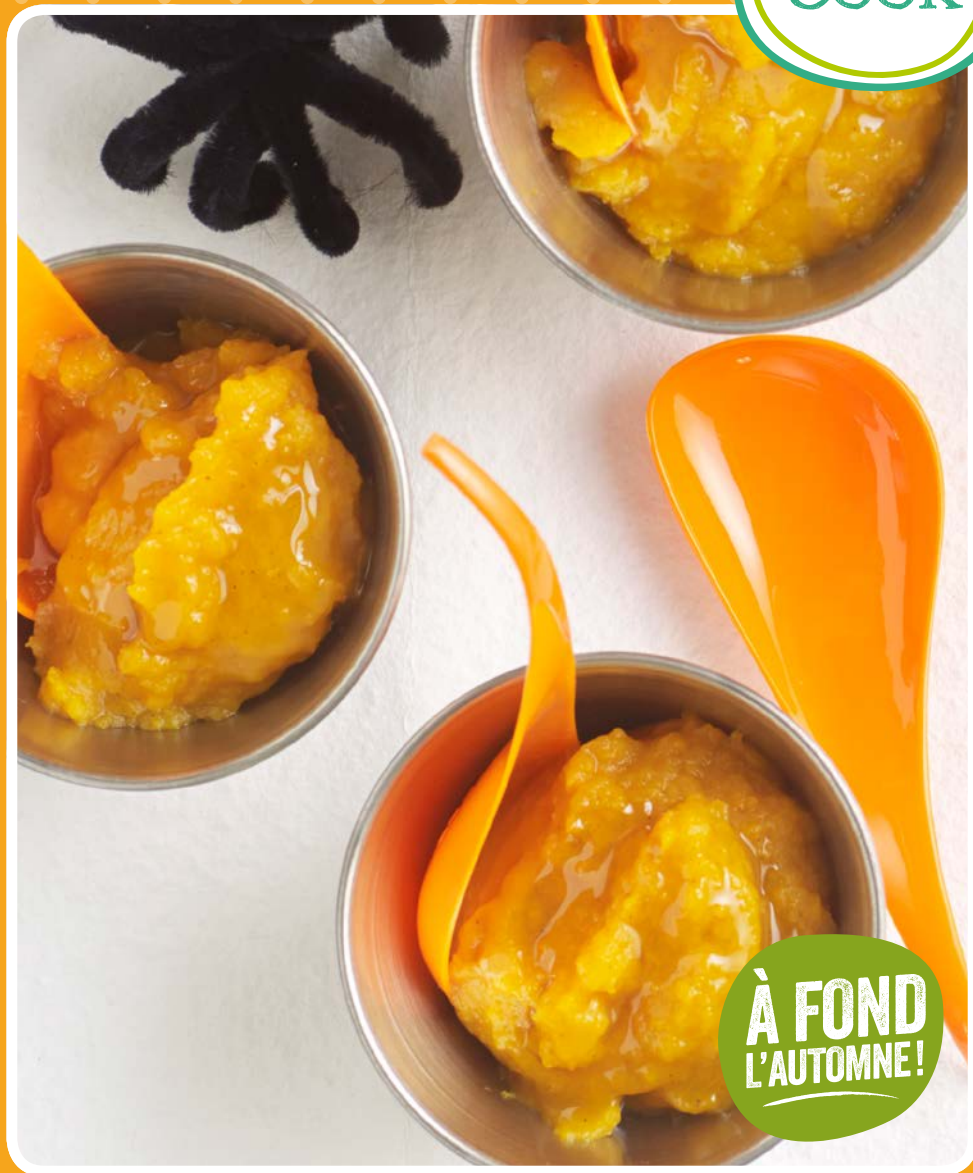


SUGGESTION :



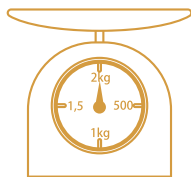
VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS :
DES POIRES EN AUTOMNE/HIVER
ET DES PÊCHES OU DES FRAISES EN ÉTÉ.

COMPOTE POIRE, POTIRON



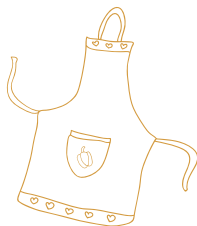
**À FOND
L'AUTOMNE!**

COMPOTE POIRE, POTIRON



INGRÉDIENTS

- 100g de potiron
- 300g de poire
- 1 cuillère à café de cannelle



PRÉPARATION

1. Découpe le potiron en petits morceaux. Fais de même avec la poire en l'épépinant.
2. Cuis le potimarron dans une casserole à feu doux avec un fond d'eau pendant 5 minutes. Ajoute la poire. Poursuis la cuisson pendant environ 10 minutes jusqu'à ce que les deux soient tendres et fondants. Ajoute la cannelle.
3. Mixe la préparation et répartis dans des verrines.

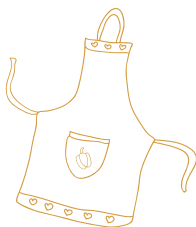
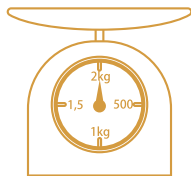


CRUMBLE



**À FOND
L'AUTOMNE!**

CRUMBLE



INGRÉDIENTS

- 2 pommes
- 2 poires
- 120 g de flocons d'avoine
- 100 g d'un mélange de noisettes et de graines concassées au choix (par exemple: graines de tournesol et noix)
- 100 ml d'huile
- Une pincée de sel

PRÉPARATION

1. Coupe les fruits en petits morceaux et mets les dans le plat à four.
2. Prépare le crumble en mélangeant du bout des doigts les flocons d'avoine, le mélange de noix concassées, l'huile et le sel pour obtenir un mélange sablonneux.
3. Recouvre les fruits de crumble.
4. Cuis au four à 200° pendant environ 30 minutes. Le crumble doit être doré.

SUGGESTIONS :

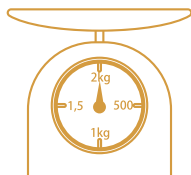
- VARIE LES FRUITS EN FONCTION DES SAISONS : DE LA RHUBARBE AU PRINTEMPS ET DES PÊCHES OU DES FRUITS ROUGES EN ÉTÉ.
- TU PEUX AUSSI FAIRE UNE VERSION SALÉE AVEC DES LÉGUMES DE SAISON ET UN CRUMBLE À BASE DE FARINE, D'HUILE D'OLIVE ET DE PARMESAN.

BROWNIE AUX BETTERAVES



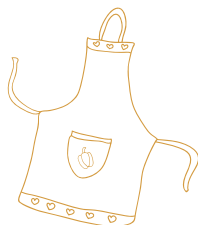
**À FOND
L'AUTOMNE!**

BROWNIE AUX BETTERAVES



INGRÉDIENTS

- 130 g de betterave cuite
- 1,5 cuillère à soupe de graines de lin
- 3 cuillères à soupe d'eau
- 50 g de chocolat noir
- 2,5 cuillères à soupe de poudre de cacao
- 40 ml d'huile de tournesol
- 60 g de sirop de poire
- 100 g de farine fermentante
- 1 pincée de sel
- 1/2 cuillère à café de cannelle



PRÉPARATION

1. Trempe les graines de lin dans l'eau pendant environ 5 minutes jusqu'à absorption de l'eau.
2. Mixe les betteraves.
3. Fais fondre le chocolat noir avec l'huile à feu doux. Retire du feu et ajoute le sirop de poire et mélange bien.
4. Dans un grand plat, mélange la farine, la poudre de cacao, la cannelle et le sel.
5. Ajoute le chocolat fondu aux betteraves mixées. Puis verse-les dans le plat de farine et mélange bien jusqu'à obtenir une pâte homogène.
6. Verse dans un plat à gâteau et cuis dans un four préchauffé à 180° pendant 50 minutes.

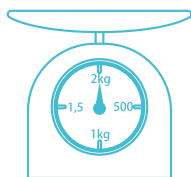


CAKE AUX LÉGUMES



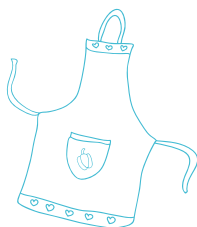
**À FOND
L'HIVER!**

CAKE AUX LÉGUMES



INGRÉDIENTS

- 250 g de poireaux et carottes
- 200 g de farine
- 3 œufs
- 1 cuillère à soupe de levure
- 10 cl d'huile
- 100 ml de lait ou de lait végétal.
- 100 g de fromage râpé
- Sel, poivre



PRÉPARATION

1. Lave les légumes et coupe-les en tous petits morceaux.
2. Fais revenir les légumes dans un peu d'huile d'olive et sale en fin de cuisson.
3. Mélange les œufs, la farine, la levure, l'huile, le lait, une pincée de sel et le poivre. Ajoute les légumes et le fromage. Mélange le tout.
4. Verse la préparation dans un moule à cake et enfourne à 180° pendant environ 20 minutes.



SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS : PAR DU CHOU-FLEUR AU PRINTEMPS, ET DE LA COURGETTE ET DES TOMATES EN ÉTÉ.

TU PEUX AJOUTER DES PETITS MORCEAUX DE DINDE.



GOODPLANET.be



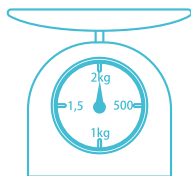
DELHAIZE

ROULEAUX D'HIVER



**À FOND
L'HIVER!**

ROULEAUX D'HIVER



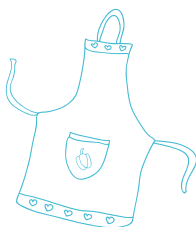
INGRÉDIENTS

- 6 feuilles de riz
- chou
- 5 carottes
- 1 paquet de lamelles de tofu (fumé)
- 1 cuillère à soupe de sauce soja



Pour la sauce :

- 2 cuillères à soupe de purée de cacahuète
- 1 cuillère à soupe de sauce de soja
- 1 cm de gingembre râpé
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 1 cuillère à café de miel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



PRÉPARATION

1. Râpe le chou et les carottes.
Assaisonne-les de sauce soja.
2. Fais revenir les lamelles de tofu dans une poêle et ajoute-les aux crudités.
3. Rempli un saladier d'eau tiède. Plonges-y la feuille de riz, remue la doucement du bout des doigts jusqu'à ce qu'elle soit assez souple pour être roulée. Puis dépose là sur ta planche.
4. Garnis la feuille de riz du mélange de légumes tofu. Replie les deux extrémités vers l'intérieur et roule à partir du bord pour former un rouleau.
5. Répète les étapes 3 et 4, feuille par feuille.

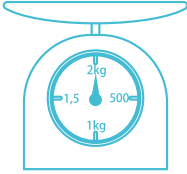


MILLE-PANAIS



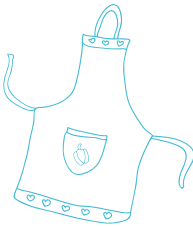
**À FOND
L'HIVER!**

MILLE-PANAIS



INGRÉDIENTS

- 300 g de farine
- 2 œufs entiers
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 75 cl de lait ou d'eau
- 1 pincée de sel
- 1 panais râpé
- Fromage râpé



PRÉPARATION

1. Mets la farine dans un saladier avec le sel.
2. Casse les œufs et bas-les à la fourchette. Ajoute l'huile d'olive et verse le mélange sur la farine. Mélange.
3. Ajoute le lait petit à petit. Mélange doucement au fouet pour éviter les grumeaux. Quand tout le lait est mélangé, la pâte doit être assez fluide.
4. Râpe ton légume. Ajoute le à la pâte à crêpe ainsi que le fromage râpé.
5. Chauffe la poêle et dépose une louche de pâte pour former de petits tas ronds.

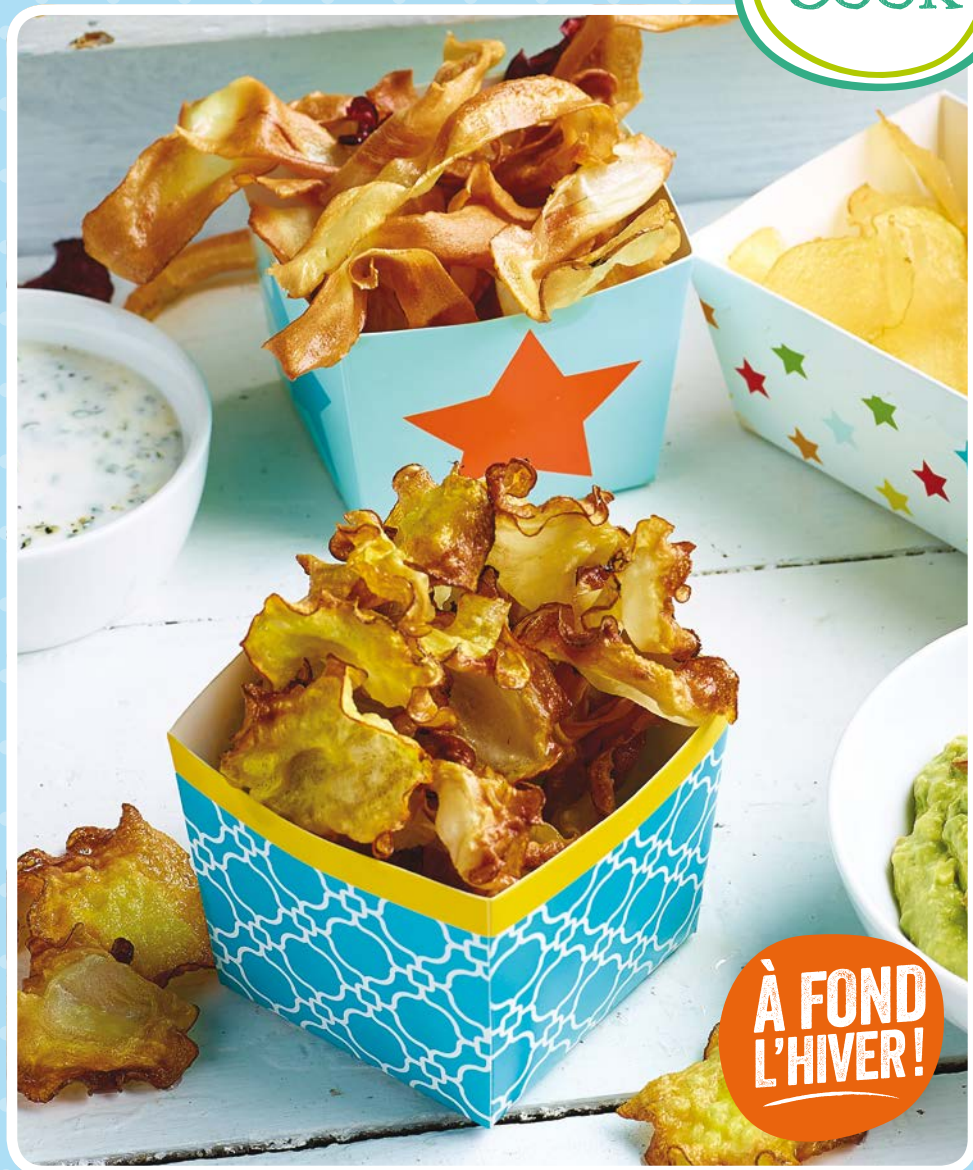


SUGGESTION :

VARIE LES LÉGUMES EN FONCTION DES SAISONS :
ÉPINARDS AU PRINTEMPS, COURGETTE EN ÉTÉ,
POTIRON EN AUTOMNE ET CAROTTE EN HIVER

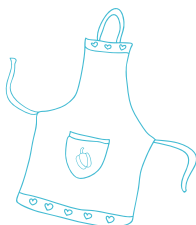
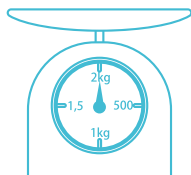


CHIPS DE LÉGUMES



**À FOND
L'HIVER!**

CHIPS DE LÉGUMES



INGRÉDIENTS

- Légumes durs aux choix : carotte, salsifis, céleri-rave, betterave rouge, panais, rutabaga, topinambour, navets
- Huile de sésame ou de tournesol
- Épices au choix : sel, poivre, curry, sel de céleri, origan, herbes de Provence, paprika



PRÉPARATION

1. Coupe les légumes en tranches très fines avec un économe. Ou avec l'aide d'un adulte, utilise une mandoline.
2. Mélange les fines tranches de légumes avec les épices et mouille avec un peu d'huile.
3. Cuis pendant environ 20 minutes dans un four à 180° C. Retourne-les après 10 minute.

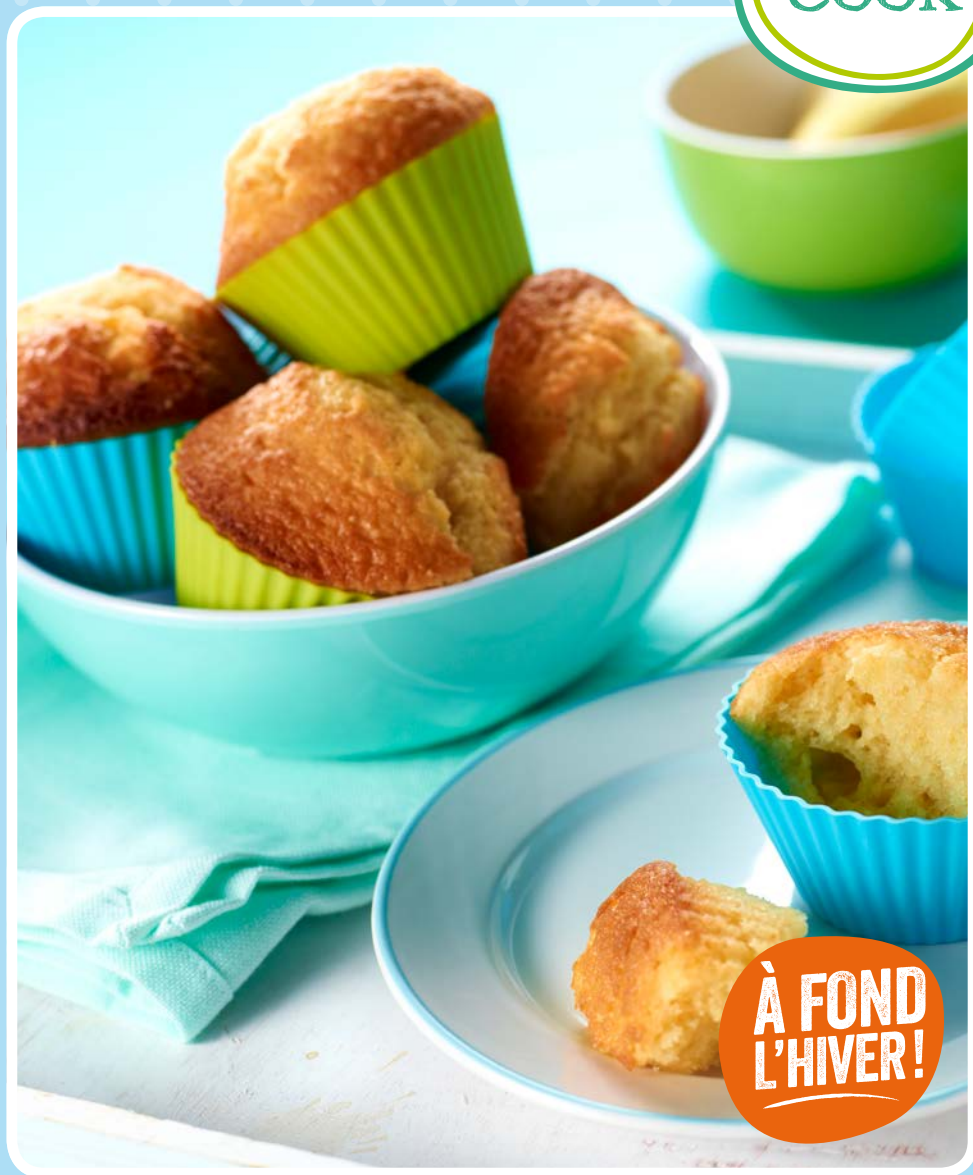


SUGGESTION :

ESSAYE CETTE RECETTE AVEC DU CHOU FRISÉ !

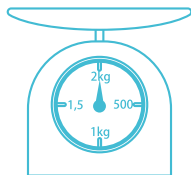


MUFFINS AUX PANAIS



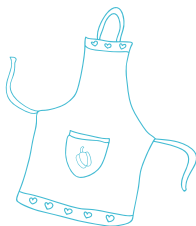
**À FOND
L'HIVER!**

MUFFINS AUX PANAIS



INGRÉDIENTS

- 250g de panais (1 panais)
- 150g de farine
- 50g de sucre
- 140g d'huile de tournesol
- 1 œuf
- 1 cuillère à café de cardamone moulue
- 1/2 cuillère à café de cannelle
- 1 cuillère à café de levure ou de bicarbonate de soude pour faire lever la pâte
- Sel



PRÉPARATION

1. Mélange dans un saladier la farine, les épices, la levure et le sel.
2. Râpe finement le panais.
3. Mélange dans un autre saladier l'œuf, l'huile, le sucre et le panais râpé. Ajoute la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.
4. Remplis des petits moules à muffin et cuis-les au four à 190°C pendant 20 minutes. Vérifie si la cuisson est terminée en piquant une pointe de couteau dans un muffin. La pointe doit ressortir sèche.

