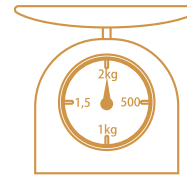


# DIP DE CAROTTES



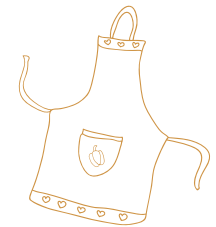
**À FOND  
L'AUTOMNE!**

## DIP DE CAROTTES



### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- ± 240 g de carottes cuites
- Un bocal de 240 g de haricots rouges cuits
- 1 cuillère à café de curcuma
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel et de poivre
- 2 cm de gingembre frais
- Un mixeur
- Couteaux et planches
- Une passoire



### PRÉPARATION

1. Vide l'eau des haricots.
2. Epluche le gingembre et coupe le finement.
3. Mixe tout jusqu'à obtenir un mélange bien lisse.



### SUGGESTION :

DÉLICIEUX EN TREMPETTE  
OU SUR UN SANDWICH.



# POTION MAGIQUE

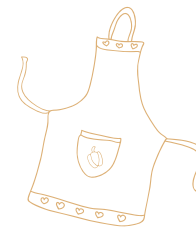
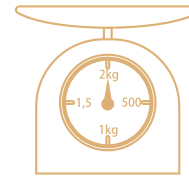


**À FOND  
L'AUTOMNE!**

## POTION MAGIQUE

### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 4 pommes
- 7 carottes
- 2 betteraves rouges
- Couteaux et planches
- Un extracteur de jus

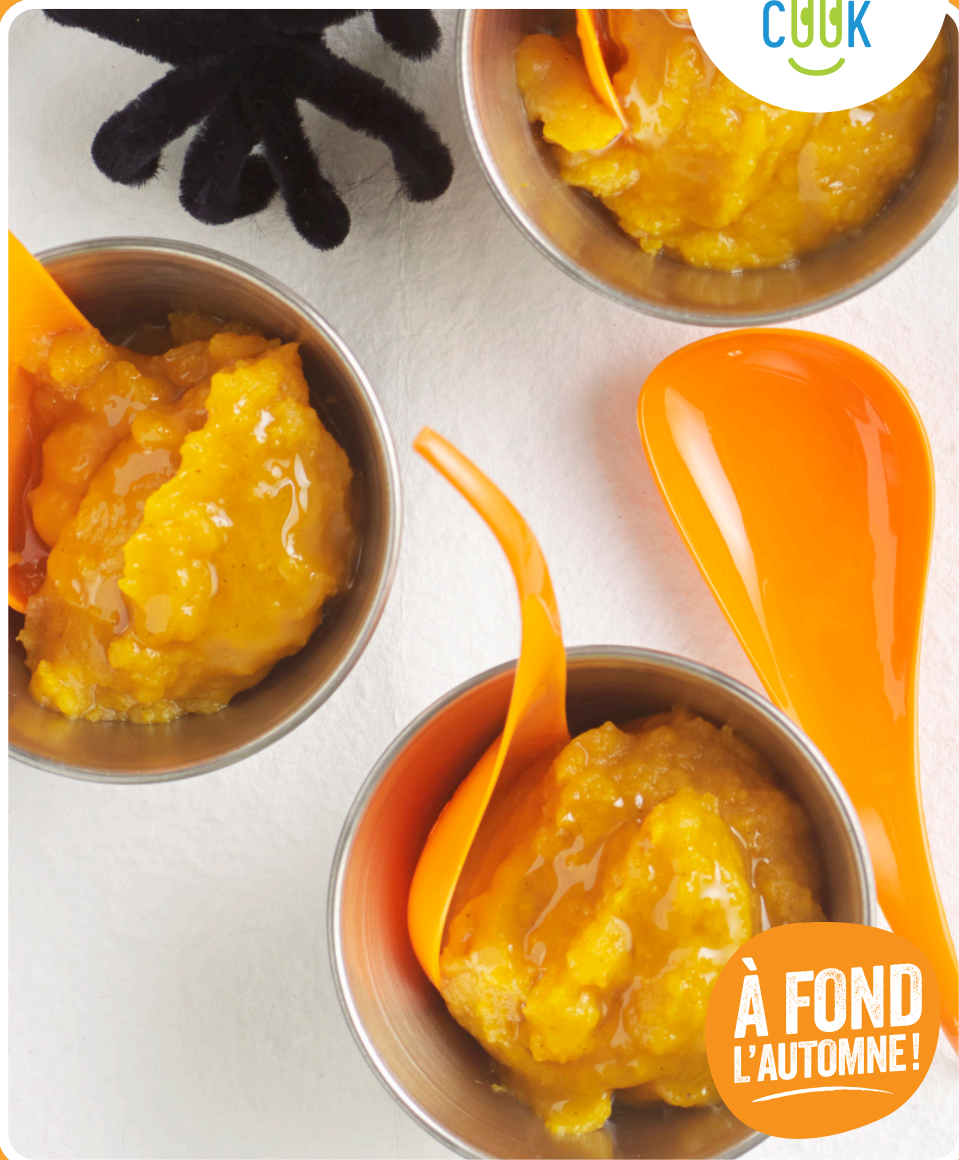


### PRÉPARATION

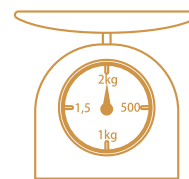
1. Lave tous les ingrédients.
2. Coupe-les en petits morceaux.
3. Passe le tout dans l'extracteur de jus et sers immédiatement.



# COMPOTE POIRE, POTIRON

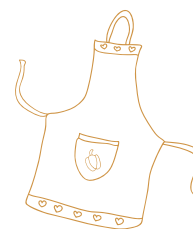


## COMPOTE POIRE, POTIRON



### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 100 g de potiron
- 300 g de poire
- 1 cuillère à café de cannelle
- Couteau et planche
- Une casserole



### PRÉPARATION

1. Découpe le potiron en petits morceaux. Fais de même avec la poire en l'épépinant.
2. Cuis le potiron 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



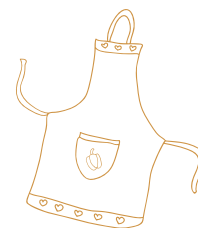
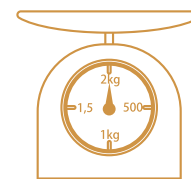
**À FOND  
L'AUTOMNE!**

## CRUMBLE



### DE QUOI AI-JE BESOIN?

- 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 g de beurre OU 100 g d'huile de tournesol
- Une pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- Couteau et planche
- Un plat pour le four



### 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, le beurre, la cannelle 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.
- 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.

