



# Fruits et légumes d'hiver

## Les légumes d'hiver

- Carottes
- Betteraves
- Navets
- Panais
- Radis noir
- Chou-fleur
- Chou rouge
- Chou blanc
- Chou de Bruxelles
- Brocoli
- Chou Kale
- Épinards
- Mâche
- Blettes
- Endives
- Poireaux
- Céleri-rave
- Céleri-branche
- Topinambours
- Potimarron, butternut et autres courges
- Salsifis

## Les fruits d'hiver

- Oranges
- Mandarines
- Clémentines
- Citrons
- Pamplemousses
- Pommes
- Poires
- Coings
- Kiwis
- Kakis (selon régions)
- Fruits oléagineux à coque (noix, noisettes, amandes)



# Menus et recettes d'hiver

Voici une semaine de menus d'hiver pour vous donner des idées. J'ai privilégié les légumes de saison, mais vous pouvez aussi utiliser des légumes en conserves ou surgelés (nature, non cuisinés).

Pour les repas en semaine, vous retrouverez souvent des restes le midi. Pour cela, les quantités ont été augmentées sur les repas du soir afin de prévoir en conséquence.

Lundi	Mardi	Mercredi	Judi	Vendredi	Samedi	Dimanche
<u>Salade composée endives pommes œufs</u>	Restes lundi soir	<u>Potatoes maison</u> , jambon de porc ou de volaille, salade verte	Restes mercredi soir	Wraps thon et crudités (reste sauce fromage blanc)	<u>Quiche aux poireaux</u> + salade	<u>Blanquette poulet</u> + riz complet
<u>Lasagnes saumon épinard</u> + Salade	Salade de betteraves, <u>cake salé à la feta</u>	<u>Gnocchis brocolis façon bolognaise</u>	<u>Légumes et pois chiches rôtis</u> + sauce fromage blanc	<u>Œufs cocotte épinards lardons</u> + pain et salade	<u>Velouté carottes courge</u> + pain et fromage frais	Restes de riz, salade de chou et carottes rapées, omelette

## Salade composée endives pommes œufs (4 personnes)

4 grosses endives (ou 6 petites), salade, 2 pommes, un demi oignon rouge, 4 pommes de terre cuites vapeur, 8 œufs durs, (facultatif : dès de fromage)

Faites cuire les pommes de terre et les œufs (après ébullition : 6 minutes pour des œufs molles, 9 pour des œufs durs). Lavez les endives et la salade avant de les découper en lamelles avec les oignons (vous pouvez garder les oignons à part pour en ajouter dans votre assiette à votre convenance). Assemblez le tout et assaisonnez avec une vinaigrette à base d'huile de noix et vinaigre de cidre (ou fromage blanc moutarde et sel selon vos préférences).

## Lasagnes saumon épinards (4 personnes)

Pâtes à lasagnes, 4 filets de saumon (comptez au moins 120 g par personne), oignon, ail, une brique de crème allégée (20 cl), 1 kg d'épinards (frais ou surgelés), 100 g de fromage râpé (facultatif), aneth, sel, poivre.

Commencez par préchauffer votre four à 180 degrés, chaleur tournante. Faites revenir l'oignon avec les épinards avec un filet d'huile d'olive. Émiettez le saumon et ajoutez-le au mélange. Laissez mijoter quelques minutes avant d'ajouter la crème allégée, le sel, le poivre, l'aneth et l'ail râpé. (Si vous n'aimez pas l'aneth, la ciboulette fonctionne aussi)

Dressez vos lasagnes : une couche de pâtes à lasagnes, une couche de saumon et épinards, une couche de pâtes et ainsi de suite. Gardez un peu de sauce ou de crème pour humidifier le dessus de la dernière couche. Vous pouvez ajouter 100 g de fromage râpé. Enfourez ensuite pour 30 minutes. À servir avec une salade verte.

### **Cake salé à la feta (4 à 6 personnes)**

La pâte de base de mes cakes salés : 4 œufs, 200 g de farine, 2 pots de yaourt ou 200 g de fromage blanc, 1 sachet de levure chimique, sel, poivre. Vous pouvez la décliner avec des légumes (carottes ou courgettes râpées - attention à faire dégorger ! -, petits pois, chou-fleur, brocoli...) ou tout simplement y intégrer un peu de fromage pour plus de gourmandises.

Préchauffez votre four à 200 degrés, chaleur tournante.

Faites un puits avec la farine et la levure, ajoutez-y les œufs et le yaourt. Mélangez bien jusqu'à avoir une pâte à cake homogène puis ajoutez l'assaisonnement et le légume de votre choix (ici, deux carottes râpées et un paquet de feta allégée, avec un peu de cumin et d'ail semoule).

Enfournez pendant 40 minutes.

Servez avec une salade (ici, salade de betteraves).

### **Potatoes maison (4 personnes, accompagnement)**

4 grosses pommes de terre (ou 6 petites), 2 gousses d'ail, 2 càs d'huile d'olive, paprika (doux ou fumé), sel, poivre.

Préchauffez votre four à 200 degrés, chaleur tournante.

Lavez, épluchez et découpez en quartier vos pommes de terre. Placez-les dans un plat passant au four (avec couvercle) puis ajoutez l'huile, l'ail râpé (ou ail semoule), le paprika, le sel et le poivre.

Fermez le plat de secouez-le pour répartir la marinade et enfournez 30 à 40 minutes selon la taille de vos potatoes. Conseil : si vous le pouvez, placez vos pommes de terre marinées sur une plaque pour une cuisson plus homogène. Vous pourrez laver et garder votre plat refermable pour garder les restes.

Cette recette fonctionne aussi pour **les légumes rôtis** : 2 patates douces (ou une grosse), cubes de butternut, 3 carottes, une petite boîte de pois chiches. La recette se décline en fonction des légumes que vous avez chez vous et permet une cuisson sans (trop) d'huile avec un plat qui se cuit tout seul (en surveillant tout de même, mettez un minuteur ou programmez un timer sur votre four).

### **Gnocchis et brocoli façon bolognaise (4 personnes)**

1 paquet de gnocchis (pour 4 personnes), un brocoli, un oignon, deux gousses d'ail, une boîte de tomates pelées ou concassées (nature, non cuisinés), 2 petites carottes, 400 à 600 g de viande hachée. Fromage râpé (à décompter de votre dessert) : 100 à 120 g.

Commencez par préchauffer votre four à 180 degrés, chaleur tournante. Coupez l'oignon en lamelles, les carottes en petits dés. Lavez votre brocoli et faites-le blanchir à l'eau bouillante quelques minutes avant de le débiter en fleurettes (vous pouvez garder le pied, il se consomme ! Il nécessitera juste d'être coupé sans la partie dure et d'être cuit plus longtemps avec le reste d'eau de cuisson). Faites revenir l'oignon avec un filet d'huile d'olive, ajoutez la viande hachée, les carottes et les tomates.

Laissez mijoter quelques minutes, puis ajoutez l'ail, le sel et le poivre. Ajoutez le brocoli, poursuivez la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit cuite (ajoutez de l'eau si besoin). Pendant ce temps, faites cuire vos gnocchis.

### **Œufs cocotte épinards lardons (4 personnes)**

8 œufs, une brique de crème allégée, 800 g d'épinards (frais ou surgelés), lardons nature (facultatif), sel, poivre, muscade.

Préchauffez votre four à 180 degrés, chaleur tournante. Faites bouillir de l'eau pour blanchir vos lardons quelques minutes, puis égouttez et rincez-les. Dans un plat allant au four, disposez vos épinards, votre crème, les lardons, le sel, le poivre et la muscade. Mélangez bien le tout, puis creusez des puits pour y casser les œufs. Enfournez pour 12 à 15 minutes selon la cuisson désirée.

Servez avec du pain complet en guise de mouillettes.

### **Quiche aux poireaux (4 personnes)**

Une pâte feuilletée, 4 poireaux (ou 2 gros), 1 demi oignon, 3 œufs, 1 verre de lait, 1 càs d'huile, du vinaigre de cidre, du sel, du poivre et du miel. (facultatif : fromage frais, à décompter de votre dessert) Préchauffez votre four à 200 degrés, chaleur tournante et optimisez le préchauffage en faisant blanchir la pâte piquée avant de la sortir du four. Lavez et découpez l'oignon en lamelles et les poireaux en rondelles. Faites-les suer dans une poêle avec de l'huile, puis déglacez au vinaigre de cidre. Vous pouvez rajouter un peu d'eau pour laisser confire 10 à 20 minutes. Pendant ce temps, battez les œufs, ajoutez le lait, le sel, le poivre et le miel. Disposez la fondue de poireaux sur la pâte (avec le fromage frais si vous en souhaitez), ajoutez le mélange œuf / lait. Enfourez pour 30 minutes.

### **Velouté carottes et courges (4 personnes)**

2 pommes de terre (ou une petite patate douce), une courge, 4 carottes, une brique de lait de coco allégée (ou crème allégée), un oignon, 2 gousses d'ail, curry, sel, poivre. Commencez par couper en deux la courge avant de la "griffer" au couteau dans un plat allant au four. Faites cuire 40 minutes à une heure en amont pour récolter la chair sans avoir à éplucher. Si vous le voulez, vous pouvez aussi utiliser des cubes de courge surgelés pour sauter cette étape. Coupez l'oignon en lamelles, épluchez et débitez en morceaux carottes et les pommes de terre, rapez l'ail. Faites revenir dans de l'huile (sésame non grillée si vous en avez) votre oignon avec les légumes, l'ail et le curry. Recouvrez ensuite avec de l'eau et du bouillon de légumes et laissez mijoter 45 minutes. Quand les légumes sont bien cuits, ajoutez le lait de coco, l'assaisonnement et mixer selon la texture désirée.

Astuce : les soupes en hiver, c'est un incontournable ! Vous pouvez décliner cette recette avec des poireaux, du panais, du chou-fleur, des épinards... Pensez aux épices pour relever le goût de vos potages et à en faire en grande quantité à conserver.

### **Blanquette de poulet (4 personnes)**

500 g de sauté de poulet (ou de dinde, ou de porc), 2 gros poireaux (ou 4 petits), 4 carottes, 1 oignon, 1 càs de farine, 1 brique de crème allégée, huile d'olive, bouillon de volaille, sel, poivre, ail. (facultatif : un verre de vin blanc, à consommer avec modération !)

Lavez, épluchez et découpez les légumes en rondelles. Faites revenir l'oignon et le poulet avec un peu d'huile l'olive, ajoutez l'ail rapé. Déglacez au vin blanc si vous le souhaitez ,puis ajoutez les légumes avant de fariner et mélanger l'ensemble. Versez ensuite le bouillon à hauteur et laissez mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajoutez la crème allégée et servez avec du riz (complet, semi-complet ou basmati) ou encore des pâtes complètes ou semi complètes.

### **Bonus : sauce fromage blanc (pour légumes rôtis, crudités ou salade par exemple)**

Une sauce légère et toute simple qui fait son petit effet ! Pour la réaliser, vous aurez besoin de :

- Le jus d'un demi-citron
- Une grosse gousse d'ail rapé
- 4 càs de fromage blanc
- Du sel et du poivre
- Facultatif : de la cébette, des épices (paprika fumé, cumin par exemple), de la moutarde, de la ciboulette, de la menthe, de la coriandre... Faites des tests et voyez comment vous pouvez personnaliser cette base !

Mélangez le tout dans un bol, rectifiez l'assaisonnement : c'est prêt !