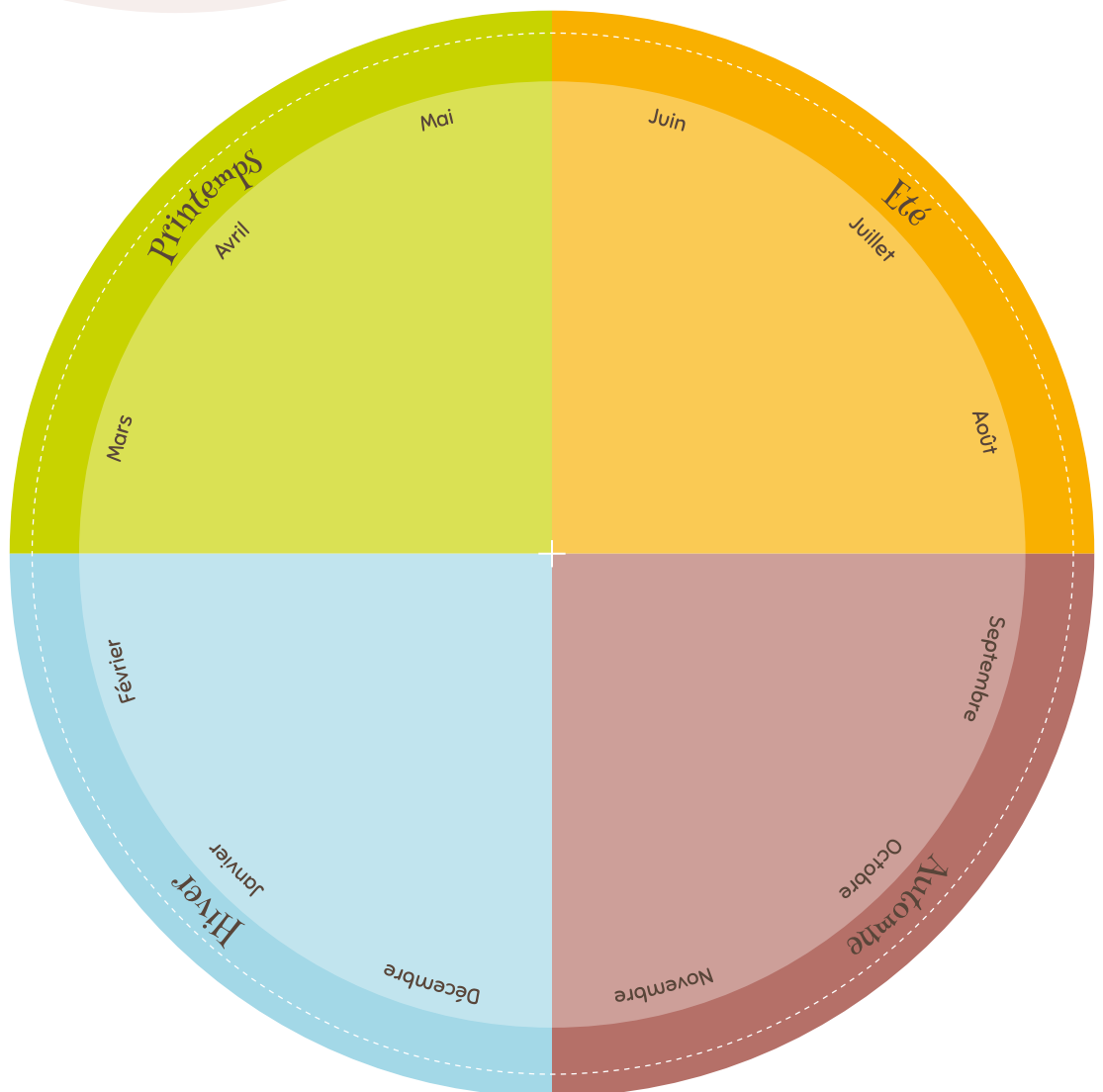




La roue des Saisons

Fruits et légumes :
ils sont bons
quand ils sont de saison !

C'est bon pour mes papilles et ma santé, pour mon porte-monnaie et pour la planète !



Été

Le jus du soleil

Ingrédients (pour 1 verre) :
1 tranche de pastèque
1 tomate moyenne

Mets les ingrédients au frigidaire 15 min. avant pour obtenir un jus bien frais. Enlève la peau de la pastèque et les graines, coupe-la en dés. Coupe la tomate en dés. Mets les ingrédients dans le mixeur avec un peu d'eau, tu obtiendras un jus vitaminé rafraîchissant !

Printemps

Le monstre vert

Ingrédients (4 pers.) :
½ bol de pois chiches cuits
1 bol de petits pois cuits
1 cuillère à soupe d'huile d'olive
1 cuillère à soupe de yaourt

Egoutte les pois chiches et les petits pois, conserve un peu de jus. Mets dans un mixer les pois chiches, petits pois, l'huile, le yaourt et mixe. Ajuste si la consistance est trop pâteuse avec le jus des petits pois. Dispose dans un petit bol et trempe des petits bâtons de légumes préalablement découpés pour un apéritif original.

Automne

Le sandwich Petit chapeau rouge

Ingrédients (4 pers.) : 4 betteraves, 1 bûche de chèvre

Fais cuire les betteraves dans une cocotte. Pour que cela soit plus rapide, pèle-les et découpe-les en tranches. 20 min. à la cocotte. Laisse refroidir.

Dispose dans une assiette une rondelle de betterave, mets une rondelle de chèvre, recouvre d'une rondelle de betterave.

Voilà, tes petits sandwichs sont prêts à la dégustation !

Hiver

Le crumble du verger

Ingrédients (8 pers.) :
3 pommes, 2 poires, 130 gr de cassonade, 100g de farine,
75 gr de beurre mou

Epluche et épépine les fruits, coupe-les en cubes avec 50 gr de cassonade. Dans un plat à gratin beurré, mets les morceaux de fruits dans le fond. Mélange la farine, le reste de cassonade et le beurre, puis malaxe avec les doigts jusqu'à obtenir une pâte sablée. Recouvre les fruits avec la pâte et place le plat au four thermostat 6 pendant 30 min.