

- **Potage de courge butternut + 1 poireau :**

1 courge butternut (taille un petit ballon de rugby) + 1 poireau + curry (de préférence Bio) + sel de guérange + poivre en grains (sous forme de moulin pour expliquer l'intérêt)

Préparation : 15 minutes

Epluchez la courge butternut avec un gros couteau de cuisine. Coupez en gros cubes. Réservez.

Enlevez la première couche de peau du poireau et coupez en gros tronçons. Faites tremper quelques minutes dans de l'eau vinaigrée.

Mettre à cuire 10 minutes à la vapeur. Mettre les légumes et les aromates dans un mixeur ou un blender et programmer 1 minute à 1 minute 30 à pleine puissance selon l'appareil choisi.

- **Gratin de pommes de terre et poisson émietté :**

600g de pommes de terre Bintje + 600g de poisson blanc surgelé (cabillaud MSC, label à expliquer = cf photo) + herbes de provence (bio de préférence) + 4 œufs Bio + 500ml de lait de chèvre + noix de muscade + 50g de gruyère + sel + poivre

Préparation : 30 minutes

Préchauffez le four à 180°C.

Si le poisson est encore congelé, cuisez à la vapeur 5 à 10 minutes et réservez.

Epluchez les pommes de terre et émincez-les à la mandoline ou en tranches fines. Réservez.

Mixez le poisson par pulsion dans un blender ou un hachoir pour l'émietter.

Mélangez dans un récipient les œufs + le lait + la noix de muscade et les herbes de Provence.

Disposez dans un plat à gratin une première couche de pommes de terre.

Répartissez le poisson émietté sur toute la surface + le mélange d'épices qui s'y associe.

Ajoutez de nouveau une couche de pommes de terre.

Recouvrir le tout avec le mélange œufs + lait et aromates.

Saupoudrez d'herbes de Provence et gruyère rapé.

Mettre au four 25 minutes.

- **Gâteau des rois**

Ingrédients

100 g de poudre d'amandes

50 g de farine riz complet ou sarrasin intégral

100 g de compote de pomme sans sucre ajouté

2 gros œufs Bio de préférence

75 g de miel d'acacia

4 cuil. à soupe d'huile végétale (huile de noisettes)

Préparation

1. Préchauffez votre four à 180°C.

2. Séparez les jaunes des blancs d'œufs puis battez les blancs en neige.

3. Mélangez tous les autres ingrédients afin d'obtenir une pâte homogène.

4. Intégrez les blancs d'œufs délicatement.

5. Versez dans un moule à manqué antiadhésif et enfournez pendant 25 à 30 minutes environ

6. Attendez une demi-heure pour le démouler.