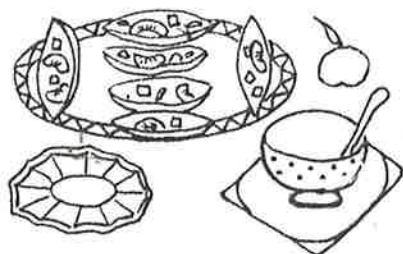


# Salade d'hiver.



## Les produits



• 1 endive



• 1 pomme acide



• 1 clémentine



• 1 citron



• sel et poivre



• ciboulette

## Prépare



## La recette



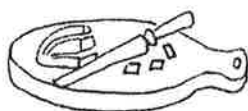
• Détache 6 larges feuilles d'endive. Lave - les puis essue - les avec un papier absorbant.



• Découpe le reste en fines lanières.  
• Verse - les dans un saladier.



• Epluche la clémentine, enlève les filaments.  
• Sépare les quartiers.



• Epluche la pomme.  
• Découpe - la en dés.  
• Ajoute - les aux quartiers de clémentine.



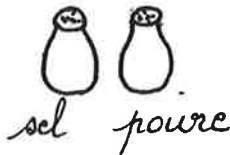
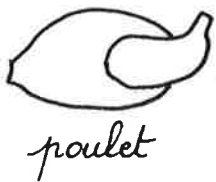
Prépare la sauce avec  $\frac{1}{4}$  de cuill. à café de sel, un peu de poivre et 1 cuill. à soupe de jus de citron.



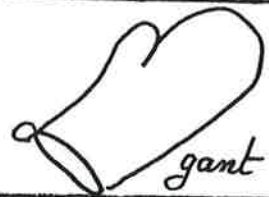
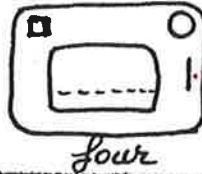
• Garnis les feuilles d'endive avec la salade fruits - légumes. Arrosee de sauce et parseme de bâtonnets de ciboulette, la  $\frac{1}{2}$  et égouttée.

# cuisses de poulet à la moutarde

## Les produits



## Prépare



## La recette



- mettez le four à chauffer 220°C (thermostat 7)

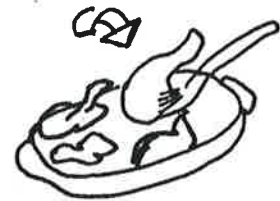
- posez les morceaux de poulet dans le plat. Salez-poivrez - recouvrez-les de moutarde



- frotter le thym entre vos mains de manière à ce que les feuilles tombent sur la viande



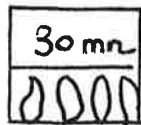
- retournez les morceaux - salez poivrez



- posez dessus les 6 feuilles de laurier

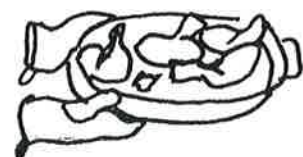


- coupez le beurre en gros morceaux - recouvrez d'huile



- glissez le plat dans le four - laissez cuire 30 minutes

- retirez le plat du four avec les 2 poignées



## rapés de pommes de terre

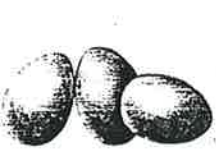
- 1 pomme de terre par personne
- 2 œufs
- 100 gr de gruyère
- huile, sel, poivre.

- épluchez les pommes de terre, les lavez.
- râpez les pommes de terre finement - comme pour des carottes.
- mettre les pommes de terre râpées dans un saladier on y ajoutant les œufs, le gruyère, sel et poivre.
- mélangez le tout.
- faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et préparez des petits tas réguliers et plats.
- les cuire quelques minutes dans une poêle.



# Le gâteau à la banane

MIAM!



3 œufs



150 g  
de farine



150 g  
de sucre



1/2 paquet  
de levure



150 g  
de beurre



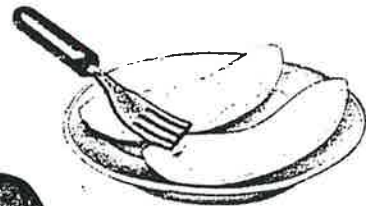
3 bananes



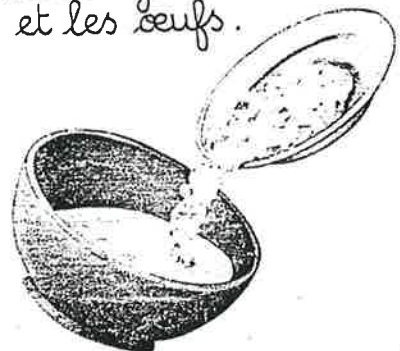
Dans un saladier,  
mélange le sucre  
et les œufs.



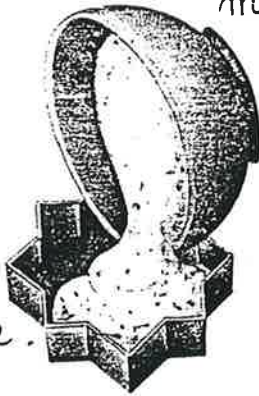
Ajoute  
le beurre fondu,  
puis la farine  
et la levure  
mélangées.



Écrase  
deux bananes  
dans  
une assiette.



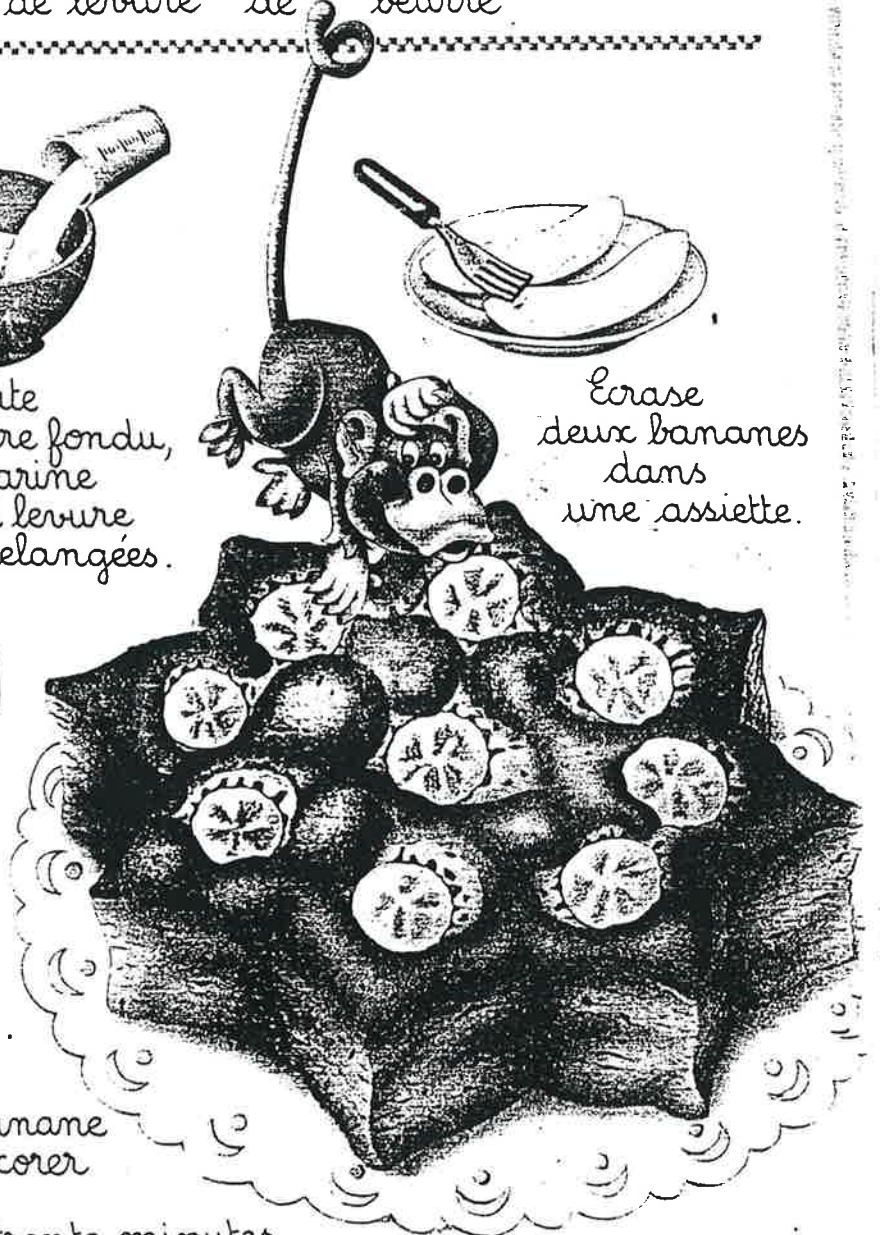
Ajoute les bananes  
écrasées au mélange.



Verse le tout  
dans un moule.

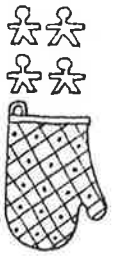


Coupe la dernière banane  
en rondelles pour décorer  
ton gâteau.  
Mets à four chaud trente minutes.

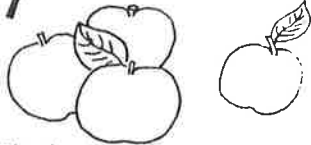




# Pommes en papillotes.



## Les produits



- 4 grosses pommes.  
Choisis des Reinettes ou des belles de Boscop.

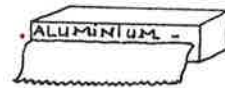
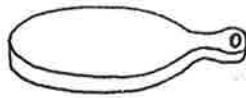
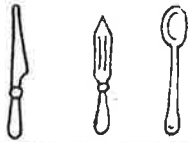


- confiture d'abricot.

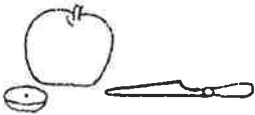


- 1 gousse de vanille.

## Prépare



## La recette



- Lave et essie les pommes.
- Du côté opposé à la queue découpe une petite rondelle pour qu'elles soient bien stables.



- Creuse le centre des pommes avec un couteau économe, mais sans aller jusqu'au fond.



- Dans un bol, mélange :  
- 4 cuillérées à café de confiture d'abricot.  
- 2 cuillérées à café d'eau.



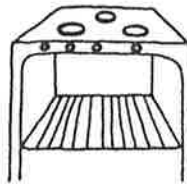
- Fends la gousse de vanille sur toute la longueur.
- Partage-la en 4 bâtonnets.



- Mets à l'intérieur de chaque pomme :  
- 2 cuillérées à café de confiture,  
- 1 bâtonnet de vanille.



- Pose une pomme au centre.
- Réunis les 4 coins au sommet.
- Enveloppe le fruit en repliant et pincant les bords de la feuille.



- Ce que fera ton papa ou ta maman :  
- sur la grille du four il (ou elle) mettra à cuire les papillotes (7 au thermostat, 230°) pendant 45 mn.

Chacun ouvrira sa papillote, posée sur une soucoupe. Attention! la vapeur de cuisson est très chaude



La pomme est un fruit d'automne qui reste présent toute l'année et que les gourmands préparent de mille façons