

CALENDRIER

*De janvier
à décembre*

*Les saisons changent,
les fruits et légumes aussi.*



JANVIER



Betterave



Butternut



Carotte



Céleri branche



Céleri rave



Champignon
de Paris



Chou
de bruxelles



Chou-fleur



Chou vert



Citron



Clémentine



Endive



Épinard



Grenade



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panaïs



Poire



Poireau



Pleurote



Pomme



Pomelo



Potiron



Radis noir



Rutabaga



Topinambour

Ne jetez plus vos écorces d'agrumes

Réalisez un **pot-pourri** :
récupérez les **écorces d'orange**,
de **citron**, de **pamplemousse**...

Déposez-les dans un récipient résistant
à la chaleur et placez-les à proximité
d'un **chauffage**. En quelques jours,
ils sècheront et **parfumeront** votre
intérieur.

N'hésitez pas à ajouter les **épices**
de votre choix : cannelle, anis ou clous
de girofle.



FÉVRIER



Betterave



Carotte



Céleri rave



Champignon
de Paris



Chou
de Bruxelles



Chou-fleur



Chou vert



Citron



Endive



Épinard



Grenade



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panaïs



Pleurote



Poire



Poireau



Pomme



Pomelo



Radis noir



Rutabaga



Topinambour

La tarte aux pommes normandes

Préchauffez votre four à 180°C.
Épluchez et taillez 4 à 6 **pommes**
en quartiers de 2 cm environ.
Battez 2 **œufs** avec 50 g de **sucré**
et 100 g de **crème fraîche**.
Ajoutez si vous le souhaitez
une cuillère à soupe de **calvados**.

Déroulez 1 **pâte brisée** dans un **moule**
à tarte. Disposez les quartiers
de **pommes** et versez le mélange
aux **œufs**. Enfouez 20 à 25 min.



MARS



Artichaut



Betterave



Carotte



Céleri rave



Champignon de Paris



Choux de Bruxelles



Chou-fleur



Chou vert



Citron



Endive



Épinard



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Pleurote



Poire



Poireau



Pomme



Pomelo



Radis



Rutabaga



Topinambour

Redonnez racine à vos légumes

Poireau, laitue, fenouil, céleri : **ne jetez plus** les **pieds** de ces **légumes** à la poubelle.

Redonnez-leur vie en plaçant leurs **pieds** dans un récipient avec un **fond d'eau**, exposé à la lumière.

Changez régulièrement l'**eau** et en quelques jours à quelques semaines, vous verrez apparaître de **nouvelles pousses**!

Une fois bien développés, vous pourrez les **replanter** dans votre **jardin** ou dans des **pots**.



AVRIL



Artichaut



Betterave



Carotte



Champignon
de Paris



Chou-fleur



Chou vert



Citron



Concombre



Endive



Épinard



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Pleurote



Poire



Poireau



Pomelo



Pomme



Radis



Rhubarbe



Rutabaga



Topinambour

Comment préparer les asperges

Coupez d'abord leur **base** sur 2 à 3 cm (la partie la plus « ligneuse »).
Pour les asperges **blanches** ou **violettes**, **épluchez** leur **tige** de la pointe vers le talon à l'aide d'un économe ou en grattant avec un couteau. Vous pourrez les **cuire** **20 min** dans l'eau bouillante salée.

Pour les asperges **vertes**, pas besoin de les éplucher ! **Retirez** simplement les **feuilles épineuses** avec un couteau. Elles sont délicieuses **revenues à la poêle** 10 à 15 min avec un filet d'huile d'olive.



MAI



Artichaut



Asperge



Betterave



Carotte



Cerise



Champignon de Paris



Citron



Concombre



Courgette



Épinard



Fève



Fenouil



Framboise



Fraise



Kiwi



Laitue



Mâche



Navet



Oseille



Petit pois



Pleurote



Pomelo



Pomme



Radis



Rhubarbe



Tomate

Tout est bon dans le radis

Récupérez les **fanés** pour réaliser une **soupe** ! **Rincez** bien les fanés et **retirez** les **tiges épaisses**. Pelez et **coupez** en morceaux une petite **pomme de terre**.

Dans une **casserole**, faites revenir une noix de beurre avec les **fanés** et la **pomme de terre** 5 min à feu moyen. Couvrez d'eau et faites cuire 20 min. Salez, poivrez et mixez. Servez avec une cuillère de **crème fraîche** !



JUIN



Abricot



Artichaut



Asperge



Aubergine



Blettes



Brocoli



Carotte



Cerise



Champignon
de Paris



Citron



Concombre



Courgette



Épinard



Fève



Fenouil



Framboise



Fraise



Groseille



Laitue



Melon



Myrtilles



Oseille



Pastèque



Pêche
et Nectarine



Petits pois



Poivron



Radis



Rhubarbe



Tomate

Poêlée de rhubarbe à la vanille

Préparez la **rhubarbe** en l'**épluchant** (sauf si elle est jeune), soit avec un économètre, soit en **tirant** sur sa **peau** à l'aide d'un couteau d'office. Taillez-la en morceaux.

Pour **atténuer** son **acidité**, faites-la **macérer 1h** avec une bonne quantité de **sucré** ou **plongez-la 2 min** dans l'**eau bouillante**. Dans une poêle, faites chauffer noix de beurre à feu moyen à vif. Faites-la revenir 3 à 4 min avec une belle **cuillerée** de **sucré de canne** et/ou de **sucré vanillé**.



JUILLET



Abricot



Artichaut



Aubergine



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri branche



Concombre



Courgette



Fenouil



Framboise



Groseilles



Haricots verts



Laitue



Maïs



Melon



Mûre



Myrtilles



Nectarine



Oseille



Pastèque



Pêche



Poivrons



Prune



Raisin



Rhubarbe

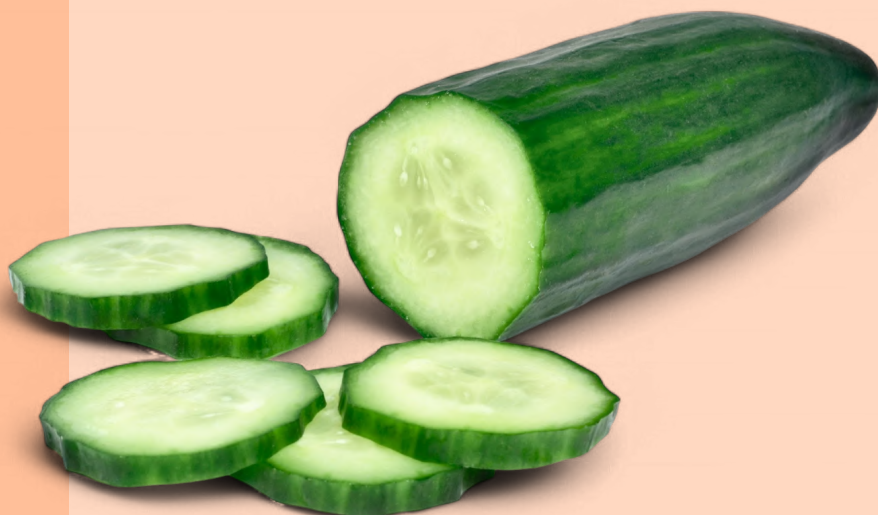


Tomate

Recyclez la peau des concombres

Avec l'**été**, la saison de la salade de concombres bat son plein. Leur **peau** se **mange**, mais si vous préférez l'éplucher, ne la jetez plus !

Faites-en une **eau rafraîchissante** : déposez les **épluchures** dans une **carafe** et remplissez d'**eau**. Ajoutez quelques **feuilles de menthe**, des **zestes d'agrumes** et réservez au frais 1 à 2 h. Voilà une boisson désaltérante maison !



AOÛT



Abricot



Artichaut



Aubergine



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri branche



Concombre



Courgette



Fenouil



Figue



Framboise



Groseilles



Haricots verts



Laitue



Maïs



Melon



Mirabelle



Myrtilles



Mûre



Nectarine



Oseille



Pastèque



Pêche



Poire



Poivron



Prune



Raisin



Tomate

Chutney et confiture de fruits maison

Il vous reste quelques **fruits**
(ou des légumes) un peu **trop mûrs**?
Ne les jetez pas!

Faites **mijoter** à feu doux à moyen pendant
20 min les **fruits** coupés en morceaux
avec la moitié de leur poids en **sucre**.

En **version salée**, transformez-les
en **chutney**: faites-les revenir à feu doux 10
à 15 min dans une sauteuse avec une pincée
de **sucre**, de **vinaigre** et un peu d'**oignon**
ou d'**échalote** ciselés.



SEPTEMBRE



Artichaut



Aubergine



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri branche



Champignon
de Paris



Concombre



Courgette



Épinards



Fenouil



Figue



Framboise



Groseilles



Haricots verts



Laitue



Maïs



Melon



Mirabelle



Myrtilles



Mûre



Noisettes



Poire



Poireau



Pomme



Poivron



Prune



Radis noir



Raisin



Tomate

Figues farcies au chèvre

Préchauffez votre **four** à **200°C**.

Entaillez les **figues** en 4 par le dessus.

À l'aide d'une petite cuillère, **garnissez** les figues de **chèvre frais**.

Déposez-les sur une plaque ou un plat allant au four. Versez une cuillère de **miel** et parsemez de **fruits secs** (raisins secs, noisettes ou amandes).

Enfournez 8 à 10 min jusqu'à ce que les figues soient dorées.



OCTOBRE



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri branche



Céleri rave



Champignon
de Paris



Châtaignes



chou-fleur



Chou vert



Choux
de Bruxelles



Coing



Concombre



Courges



Endive



Épinard



Fenouil



Figue



Kaki



Maïs



Mâche



Mûre



Navet



Noisettes
et Noix



Panais



Poire



Poireau



Pomme



Prune



Raisin

Chaud les marrons chauds !

Le « marron » comestible est en réalité une variété de châtaigne, utilisée pour la culture. La **bogue du marron** ne contient qu'un **seul fruit**, alors que celle de la **châtaigne** peut en contenir **plusieurs**. à ne pas confondre avec les fruits du marronnier d'Inde, qui sont eux toxiques !

Pour faire des **châtaignes chaudes**, préchauffez votre **four à 220°C**. Prudemment, **incisez-les** sur le dessus à l'aide d'un couteau. Enfouissez 20 min. Dégustez chaud ou tiède.



NOVEMBRE



Betterave



Blettes



Brocoli



Carotte



Céleri branche



Céleri rave



Champignon
de Paris



chou-fleur



Chou vert



Choux
de Bruxelles



Clémentine
et mandarine



Courges



Endive



Épinards



Fenouil



Grenade



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Noisettes



Noix



Panais



Poire



Poireau



Pomme



Radis noir



Rutabaga



Topinambour

Graines de courges rien ne se perd, tout se mange

Après avoir extrait vos **graines de courges**, **nettoyez**-les et **séchez**-les bien. Préchauffez votre four à 180°C. Déposez-les dans un bol, salez et ajoutez un filet d'**huile d'olive** et une pincée d'**épices** (cumin, paprika ou herbes de Provence). Enfournez 20 à 25 min. Remuez régulièrement.

Vous pourrez les servir en **apéritif** ou **décortiquées**, dans une salade !



DÉCEMBRE



Betterave



Brocoli



Carotte



Céleri rave



Céleri branche



Champignon de Paris



chou-fleur



Chou vert



Choux de Bruxelles



Clémentine et mandarine



Citron



Courges



Endive



Épinards



Fenouil



Grenade



Kaki



Kiwi



Mâche



Navet



Orange



Panais



Poire



Poireau



Pomme



Radis noir



Rutabaga



Topinambour

La recette du vin chaud

Dans une casserole (de préférence la veille), disposez **75 cl** de **vin rouge**, **125 g** de **sucres roux**, **1 bâton** de **cannelle**, **5 clous de girofle**, **1 cm** de **gingembre** et le **zeste** d'une demi-**orange**. Ajoutez selon vos goûts de la **cardamome**, de l'**anis étoilé**, du **poivre** ou de la **vanille**. Mélangez bien et laissez mariner.

Avant de déguster, faites **chauffer** le **vin** à **feu très doux**, à couvert sans faire bouillir, 20 à 25 min.

