



## MENU DU MOIS D'OCTOBRE

### **Salade d'automne sucrée-salée**

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 pomme et 1 poire
  - 2 endives et 2 carottes
  - 8 cerneaux de noix et/ou 12 noisettes
  - 2 càc de graines de lin
  - 2 branches de persil
  - 1 càs de vinaigre de cidre
  - 2 càs d'huile de colza
  - 1 pincée de curry
  - Sel, poivre
- ✓ Laver et couper en dés le potimarron
- ✓ Peler l'oignon rouge et l'émincer finement. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajouter les dés de potimarron. Saler. Faire revenir pendant 5 minutes à feu vif en mélangeant puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.
- ✓ Dans un bol mélanger les 5 épices et la crème fraîche allégée, verser le mélange sur les légumes. Ajouter un petit verre d'eau, porter à ébullition tout en surveillant puis baisser tout de suite le feu. Ajouter les pois chiches et les épinards. Couvrir et faire cuire 5 minutes à feu doux.

**Astuce : Les noix, noisettes et graines de lin viennent apporter le croquant pour le plaisir et les oméga 3 qui protègent notre santé !**





## MENU DU MOIS D'OCTOBRE 2023

### **Ragout de potimarron aux 5 épices**

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 1 potimarron
- 200gr d'épinards
- 100gr de pois chiches
- 1 oignon rouge
- 2 càs d'huile d'olive
- 20cl de crème fraîche allégée
- 1 càs de 5 épices
- Sel, poivre

Temps de cuisson : 30 minutes

- ✓ Laver et couper en dés le potimarron
- ✓ Peler l'oignon rouge et l'émincer finement. Dans une cocotte, faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive pendant 5 minutes, puis ajouter les dés de potimarron. Saler. Faire revenir pendant 5 minutes à feu vif en mélangeant puis couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 15 minutes environ.
- ✓ Dans un bol mélanger les 5 épices et la crème fraîche allégée, verser le mélange sur les légumes. Ajouter un petit verre d'eau, porter à ébullition tout en surveillant puis baisser tout de suite le feu. Ajouter les pois chiches et les épinards. Couvrir et faire cuire 5 minutes à feu doux.
- ✓ Déguster !

**Astuce : On peut intégrer dans cette recette de nombreux légumes d'automne : patate douce, rutabaga, panais, carotte, céleri rave...selon vos goûts pour varier les plaisirs**



Le DAC 34 reste à votre disposition, n'hésitez pas à nous solliciter -  
04 11 93 81 05 - [contact@dac34.org](mailto:contact@dac34.org) - [www.dac34.com](http://www.dac34.com)



## MENU DU MOIS D'OCTOBRE 2023

### **Clafoutis aux deux raisins**

#### Ingrédients pour 4 personnes :

- 400gr de raisins blancs et 400gr de raisins noirs
  - 60gr de sucre
  - 100gr de Maïzena
  - 4 œufs
  - 50cl de lait
- 
- ✓ Préchauffer le four à 180°C
  - ✓ Laver et égrapper les raisins
  - ✓ Dans un saladier, battre les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la fécule de maïs et le lait délicatement.
  - ✓ Dans un plat allant au four, répartir les fruits puis verser la préparation.
  - ✓ Enfourner pour 40 minutes
  - ✓ Déguster tiède ou froid.

**Astuce : La fécule de maïs ou de pomme de terre remplace la farine pour plus de légèreté en bouche !**

