



## MENU DU MOIS DE JANVIER 2025

### Tartare de betteraves à l'huile de noix

*Ingrédients pour 4 personnes*

- 2 betteraves cuites
- 1 échalote
- Persil
- 3 cuillères à soupe d'huile de noix
- 1 Cuillère à café de câpres
- Vinaigre balsamique
- Moutarde

Découper les betteraves en petits dés. Préparer une vinaigrette à l'huile de noix en mélangeant d'abord le vinaigre et la moutarde. Monter à l'huile puis ajouter le persil et l'échalote et les câpres finement émincés.

**Astuce : On peut ajouter un jaune d'œuf pour épaissir la sauce. Une présentation en verrine est idéale pour l'apéritif.**





## MENU DU MOIS DE JANVIER 2025

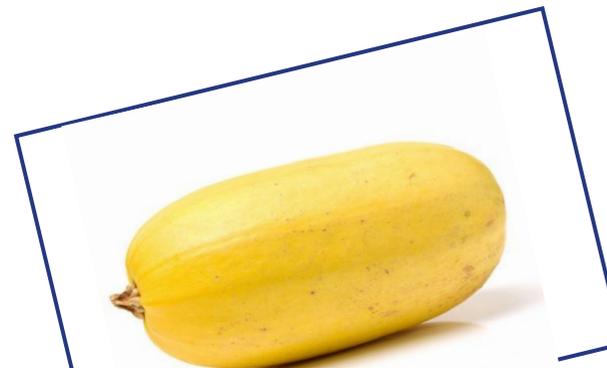
### **Courge spaghetti à la tomate**

*Ingrédients pour 4 personnes*

1 courge spaghetti  
1 boîte de tomate en dés  
1 oignon, 2 gousses d'ail  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel, poivre, cinq épices

1. Laver la courge et la cuire 30 min dans l'eau bouillante entière.
2. Pendant ce temps préparer la sauce tomate. Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajouter les dés de tomate, saler, poivrer et ajouter les épices.
3. Quand la courge est cuite, la découper en deux et retirer les filaments avec une fourchette.
4. Les mélanger avec la sauce tomate. Possibilité de les remettre dans la courge.

Astuce : On peut réaliser la même recette en préparant une sauce bolognaise et on peut ajouter du fromage râpé (emmental ou parmesan) pour la dégustation !





## MENU DU MOIS DE JANVIER 2025

### **Pommes au four personnalisées**

*Ingrédients pour 4 personnes :*

- 4 pommes golden
- 1 sachet de sucre vanillé ou sirop d'agave ou d'érable ou miel ou raisins secs...
- Cannelle
- Laver et évider les pommes à l'aide d'un économe.
- Dans le centre disposer une cuillère à café du sucrant de votre choix.
- Mettre un fond d'eau dans le plat allant au four et y disposer les pommes.
- Saupoudrer de cannelle
- Cuire 30 minutes à 180°C.
- 
- 
- 
- 
- Astuce : On peut déguster ces pommes tièdes ou froides.

