

# Salade de chou rouge, lardons et noix

Bonjour à toutes et tous

Mes gourmands ne sont traditionnellement pas de grands amateurs de salades en hiver. Les légumes sont souvent peu « sexy », les saveurs trop typées, alors ils se détournent volontiers de toute tentative d'entrée saine. Mais il existe quelques exceptions

---

# Flans de blettes à la moutarde à l'ancienne

Bonjour à toutes et tous,

Elles sont grandes, elles sont vertes, elles ont un grand pétiole blanc, elles ont « on ne sait combien de noms selon les régions, et elles sont de saison. Devinez ? Ce sont les blettes.

---

# Salade de radis noir et carottes à l'asiatique

Bonjour à toutes et tous,

Après les fêtes, peut être seriez vous preneur d'un peu de « détox », mais aussi une détox savoureuse. Je vous propose

alors une petite entrée à base de radis noir aux saveurs asiatiques.

---

## **Sucettes de foie gras au pain d'épices**

Bonjour à toutes et tous

J-1 avant Noël, jour des courses et/ou des premiers préparatifs en cuisine. Les menus sont souvent établis dans les grandes lignes; il ne reste 'plus qu'à » où à trouver des dernières idées amusantes pour agrémenter les repas ou l'apéro

---

## **Compote pomme cannelle**

Bonjour à toutes et tous

En automne / hiver, il y a deux plats que je réalise quasi systématiquement chaque week-end : la soupe et la compote de pommes.

---

## **Potimarron rôti au four (et**

# aux épices douces)

Bonjour à toutes et tous

C'est une de mes recettes d'automne favorite que vous retrouverez ici, qui n'a pas son égal en terme de simplicité. En fait, au quotidien, j'apprécie de pouvoir proposer des légumes cuisinés, vite préparés, s'accordant avec tout et préparés sans des montagnes de gras (qui n'a pas pensé aux frites).

---

## Mijoté de filet mignon aux champignons

Bonjour à toutes et tous

Dans des conditions de flemmardise avérée, mes recettes fétiches ce sont les plats mijotés : un peu de viande pour mes carnivore, plein de légumes pour la diététique, une petite sauce légère qui se réalise toute seule. L'ensemble prend à tout casser 15 minutes de préparation

---

## Pintade rôtie, poires épicées et marrons glacés

Bonjour à toutes et tous

Je vois venir gros comme une maison que cette année, le

travail va m'occuper le matin du 24 et rendre la préparation du repas festif difficile. Alors, depuis quelques jours, je cherche des recette vites préparées. Pour le plat, je crois avoir trouvé la bonne recette rapide avec volaille rôtie, et en particulier de la pintade.