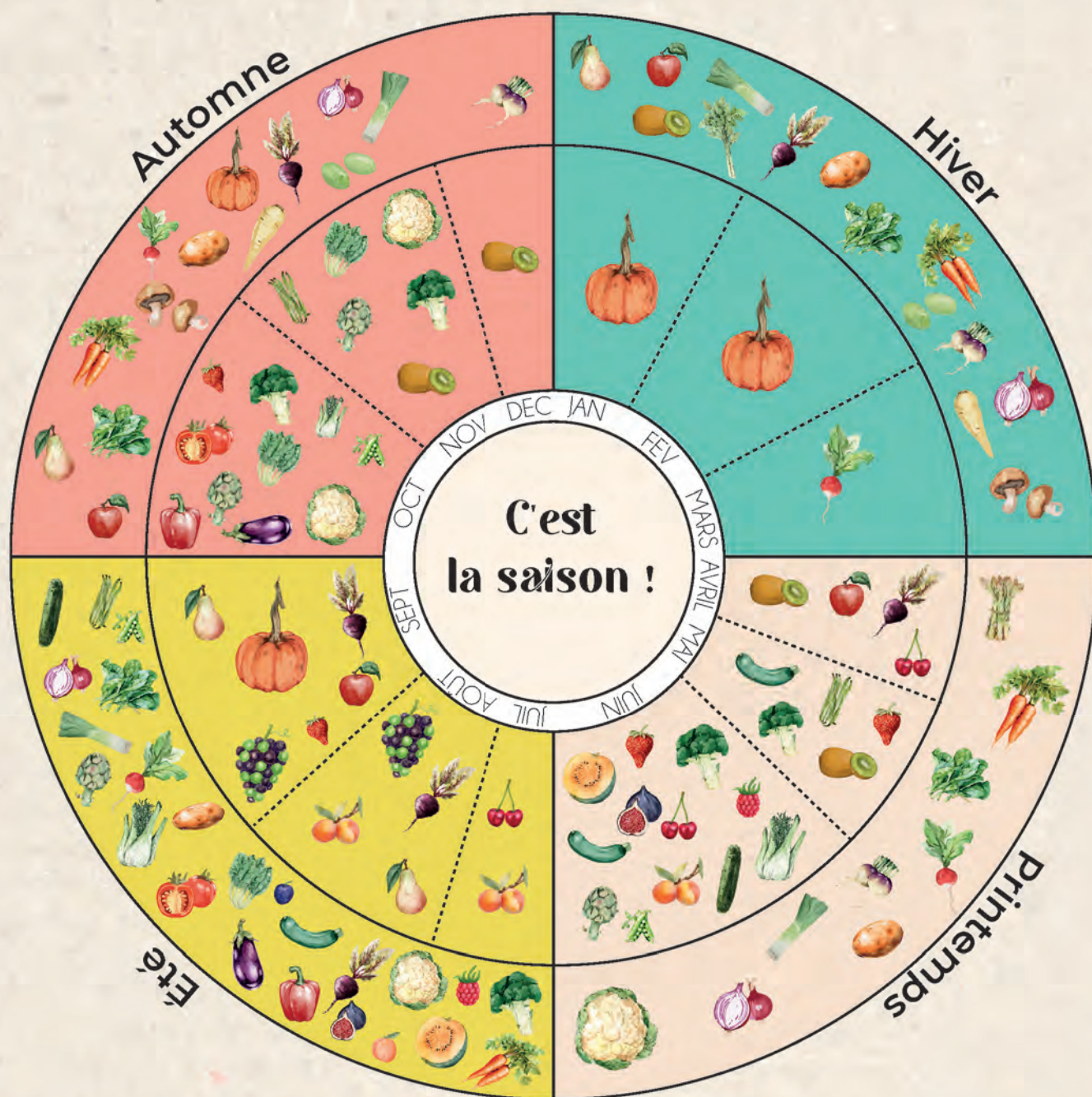


Calendrier des fruits et légumes



- | | | | | |
|---|---|--|--|---|
|  Abricot |  Cerise |  Fenouil |  Oignon |  Poivron |
|  Artichaut |  Champignon |  Figue |  Panais |  Pomme |
|  Asperge |  Chou-fleur |  Fraise |  Pomme de terre |  Prune |
|  Aubergine |  Chou de Bruxelles |  Framboise |  Pêche |  Radis |
|  Betterave |  Concombre |  Haricot vert |  Petit pois |  Raisin |
|  Brocoli |  Courge |  Kiwi |  Poire |  Tomate |
|  Cardon |  Courgette |  Melon |  Poireau | |
|  Carotte |  Epinard |  Navet | | |

Recettes gourmandes



Gâteau Haricolas (fondant au chocolat)



Pour 6-8 personnes



15 min de préparation

15 min de cuisson



Bon marché

Ingédients :

240 gr de haricots cuits (blancs ou rouges)

160 gr de sucre roux

100 gr de beurre

4 oeufs

50 gr de cacao pur en poudre

Vanille ou 1 cuillère à café de sucre vanillé

Préparation :

1. Mixez les haricots, égouttés et rincés, avec le sucre roux, la vanille ou sucre vanillé.
2. (en option) Faites chauffer doucement ce mélange à feu doux, en le tournant, pour dissoudre le sucre, puis incorporez-y le beurre coupé en morceaux hors du feu.
3. Ajoutez à cette pâte le cacao puis les jaunes d'œufs (attention à la température du mélange pour ne pas faire coaguler les jaunes ; on doit pouvoir toucher le mélange sans se brûler).
4. Incorporez les blancs d'œufs montés en neige.
5. Faites préchauffer le four à 150° C.
6. Versez la préparation dans un moule sur papier sulfurisé huilé (ou moule chemisé). Choisissez une taille de moule qui permet d'avoir une épaisseur de 2 cm environ.



Coupe Bispom



Pour 2 personnes



10 min de préparation

Pas de cuisson



Bon marché

Ingédients :

2 pommes

4 biscuits spéculoos

200g de fromage blanc

1 sachet de sucre vanillé

Préparation :

1. Peler et couper en petits dés les pommes.
2. Écraser les biscuits spéculoos en miettes.
3. Mélanger le sucre vanillé dans le fromage blanc.
4. Verser dans une verrine ou dans un verre à pied transparent une couche de spéculoos, puis une couche de fromage blanc et enfin une couche de dés de pommes en dernier.
5. Recommencer l'étape 4 jusqu'en haut de la verrine ou du verre à pied.

