

Se réchauffer le cœur avec les fruits et légumes d'hiver.

En hiver, les étals de marché se transforment pour accueillir une palette de fruits et légumes adaptés au froid.

Riches en vitamines et en saveurs, ces produits de saison sont parfaits pour affronter les températures basses tout en respectant l'environnement.

Pour faire le plein de vitamines C pensez aux agrumes, matin, midi et soir, les pommes et les poires vous accompagneront jusqu'au printemps dans de multiples recettes, les kiwis boosteront votre immunité et les fruits secs ajouteront du croquant à votre quotidien.

Côté légumes, pensez aux carottes, panais, betteraves, navets, poireaux et oignons pour vos soupes, les épinards et les blettes pour vos quiches et poêlés et les choux en tout genre pour la santé car ils sont d'excellents antioxydants.

Voici une recette délicieuse et astucieuse pour cuisiner tout en limitant les déchets : la soupe de légumes et chips croquantes des épluchures.

Ingrédients : 4 carottes (bio), 2 pommes de terre 1 poireau (avec le vert), 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 litre de bouillon de légumes, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Réalisez une soupe en gardant soigneusement les épluchures de vos légumes. Séchez-les bien et mélangez-les avec une cuillère d'huile d'olive, du sel et des épices (paprika ou curry). Étalez sur une plaque recouverte de papier cuisson et enfournez à 180°C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient croustillantes. Versez votre soupe dans des bols, ajoutez une poignée de chips d'épluchures peaux par-dessus pour une touche croquante et savoureuse.