

Ce mois-ci les choux ! **Légumes incontournables de l'automne et de l'hiver** qui nous viennent historiquement d'Europe de l'Ouest. Non seulement, il en existe de nombreuses sortes, les uns se mangeant crus, les autres se faisant cuire, mais en plus, ils sont d'une richesse nutritionnelle sans pareil.

### La recette du mois : **Mini-cakes au chou-fleur**

(à réaliser avec l'aide d'un adulte)

#### Pour 4 mini cakes

- 400 g de chou fleur surgelé ou fleurettes
- 35 g de farine
- 2 oeufs
- 70 g de crème épaisse
- 70 g de fromage râpé
- 1/2 c. à c. de curry
- 1 c. à c. de romarin
- 1 c. à c. de moutarde
- Sel, poivre



Faites cuire le chou-fleur au micro-ondes : déposez-le dans un plat, versez 5 cl d'eau dans le fond, couvrez de film alimentaire, et mettez à chauffer 15 minutes à pleine puissance. Prolongez si nécessaire. Il faut qu'il soit bien fondant pour pouvoir l'écraser à la fourchette. Egouttez-le puis écrasez-le. Si il rend trop d'eau, faites-le sécher à la casserole quelques minutes. Préchauffez le four à 180°C. Dans un saladier, battez la crème liquide avec les œufs puis le chou-fleur, le fromage, la moutarde, le sel, le poivre, puis le curry, le romarin et la farine. Mettez du papier sulfurisé dans vos mini moules, versez la pâte, et faites cuire à four chaud 20 minutes.



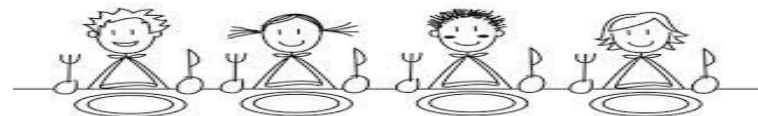
#39334454



IPNS - Ne pas jeter sur la voie publique

Communauté de communes ARBOIS POLIGNY SALINS

— Cœur du Jura —



### LES MENUS DU MOIS

de JANVIER 2018 au Restaurant d'Arbois

**C'est la nouvelle année, l'occasion de prendre de bonnes habitudes alimentaires, de manger moins, de manger mieux après les fêtes ! Par exemple, faite le plein d'énergie avec les fruits ! Grenade, pamplemousse, kaki, avocat, mandarine/clémentine, orange, ananas, poire, pomme et kiwi.**

**Oui c'est l'hiver mais vous pouvez manger des légumes locaux : Carotte, céleri, chou, chou de Bruxelles, cresson, champignons de paris, endive, mâche, oignon, poireau, épinard, potiron...**

**L'équipe du restaurant intercommunal, Véronique, Sonia, Brigitte, Emilie, Géraldine, Claudine, Amandine, David et René vous souhaite une très belle année 2018 !**



--	--

--	--

