

La recette de la gazette



Gratin de courge à la saucisse de Morteau 😊

INGRÉDIENTS (pour 4 personnes) :

- 2 carottes
- 2 pommes de terre moyennes
- 2 oeufs
- 1,5 c à s de crème fraîche
- 100 g de comté
- 1 kg de courge
- 1 saucisse de Morteau
- 1 c à s de vin jaune du jura
- sel, poivre et muscade

PRÉPARATION

- Temps total: 1 h 15 min
- Préparation: 30 min
- Cuisson: 45 min

ÉTAPE 1

Éplucher et couper les légumes en gros cubes.

ÉTAPE 2

Les faire cuire ensemble à l'autocuiseur pendant 10 min (ou à la vapeur si vous préférez).

ÉTAPE 3

Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).

ÉTAPE 4

Ensuite, réduire les légumes en purée pas trop fine et y ajouter la noix de muscade, le poivre et le sel selon le goût.

ÉTAPE 5

Ajouter les œufs, la crème puis la cuillère de vin jaune (personnellement, je n'en mets pas trop car il masque vite les autres saveurs mais c'est aussi selon le goût). Ajouter ensuite le Comté râpé et bien mélanger le tout.

ÉTAPE 6

Dans un plat allant au four, verser la moitié de la préparation obtenue, ajouter une couche de saucisse de Morteau crue coupée en tranches (vous pouvez enlever la peau au préalable, c'est assez facile) et recouvrir avec le reste de la préparation.

ÉTAPE 7

Faire cuire environ 45 min à 180°C, la saucisse va répandre son goût de fumoir dans tout le gratin.

ÉTAPE 8

Servir avec une salade.



Bienfaits des fruits et légumes

L'hiver



En hiver, les journées raccourcissent, le froid apparaît, la luminosité est plus faible et c'est le retour des virus saisonniers. L'hiver est souvent synonyme de fatigue, de baisse de régime, et notre organisme est parfois mis à rude épreuve.

Une bonne raison de consommer des fruits et des légumes à profusion : leurs vitamines et leurs minéraux sont essentiels pour le bon fonctionnement de notre organisme, et il a été prouvé depuis longtemps qu'un régime alimentaire riche en végétaux est excellent pour le système immunitaire.

L'hiver, on mise donc sur des légumes riches en minéraux (poireaux, choux, épinards) et des agrumes pleins de vitamine C (mandarines, pamplemousses, clémentines).

Si cela n'est pas toujours possible dans notre quotidien bien rempli, il est toutefois conseillé de consommer le maximum de fruits et légumes frais.

Voici quelques astuces pour mettre des fruits et des légumes dans votre assiette :

- Démarrer chaque journée par un fruit frais (Kiwi, orange, ananas, pomme...)
- Remplir son congélateur de fruits et légumes (L'avantage, c'est que cela permet de consommer toutes sortes de variétés de fruits et légumes en toute saison).
- Commencer chaque dîner par une soupe (La soupe cale, hydrate et apporte des minéraux)
- Réhabiliter les plats d'antan (potée aux choux, blanquette, daube...)
- Toujours avoir de la salade dans son réfrigérateur (Achetée en sachet ou lavée, essorée et stockée)
- Rôtir les fruits au four (Pomme, poire, ananas... passés au four, ils deviennent plus gourmands)
- Associer différents légumes
- Emporter des fruits secs dans son sac



Le mensuel "de bouche à oreille" N°24 - décembre 2023

"De bouche à oreille" vous souhaite de passer d'excellentes fêtes de fin d'année malgré cette actualité sombre, de pouvoir vous ressourcer en famille. Nous avons tous besoin de ressentir un peu de chaleur, d'énergie positive. Profitez ainsi de vos proches et laissez vous envahir par la féerie des lumières et l'émerveillement des enfants.



Le sujet du mois

"Les marchés de Noël"



Si la région star de la saison est bien évidemment l'Alsace avec de nombreux marchés de Noël absolument féeriques, d'autres villes de France se prêtent désormais avec brio à l'exercice et réservent elles aussi de belles surprises.

Alors préparez-vous aux odeurs de vins chaud, de fondue savoyarde et de pain d'épices des villes citées ci-dessous.

Le tout premier marché de Noël en France, c'est bien celui de **Strasbourg**. Premier par ordre chronologique tout d'abord, puisqu'il fut créé en 1570 sur le modèle des célèbres marchés de Noël allemands.

Numéro 2 par sa taille, le Marché de Noël de **Colmar** n'a rien à envier à son aîné. Et pour cause: ce n'est pas 1 mais 6 marchés de Noël qui ont lieu à Colmar.

Au sud de Colmar, la cité médiévale d'**Eguisheim** aux maisons alsaciennes multicolores déployées en cercles concentriques autour de son château est un incontournable de la route des vins. A 12 km de Colmar, **Kaysersberg** est l'un des plus beaux villages d'Alsace. Il fait d'ailleurs partie de l'itinéraire conseillé sur la Route des Vins d'Alsace.

La particularité du Marché de Noël à **Mulhouse**, c'est qu'il se déroule dans un écrin d'étoffe. En effet, des milliers de mètres de l'Étoffe de Noël, renouvelée chaque année grâce au savoir-faire local, décorent les façades, monuments et rues piétonnes du centre historique.

Les 135 chalets du marché de Noël de **Reims** s'étendent sur le parvis de la magnifique cathédrale Notre-Dame et dans la cour du Palais de Thau.

Chaque année, **Arras** s'habille aux couleurs de Noël avec sa moquette rouge et sa forêt de sapins verts, blancs ou rouges. Depuis plus de 20 ans, **Amiens** propose un marché de Noël flamboyant qui rivalise avec les marchés d'Alsace. Il a d'ailleurs été nommé dans la catégorie « Meilleur Marché de Noël d'Europe » par le site European Best Destinations.

Ce n'est pas un hasard si le marché de Noël de **Montbéliard** est appelé « Lumières de Noël »: pendant la période de l'Avent, son centre-ville pittoresque se pare de ses plus beaux habits de lumière avec pas moins de 115 000 leds installées.

Si vous prévoyez de visiter le Marché de Noël de **Lyon**, faites-en sorte d'y aller aux dates de la Fête des Lumières, un événement magnifique qui a fait la réputation de la ville.



1BQC

Citation du mois

" Donnez à ceux que vous aimez des ailes pour voler, des racines pour revenir, et des raisons pour rester " - Dalaï Lama -



Publication et diffusion
Président de l'association
Alain Chambert

Tél : 04 75 73 19 02

Email : contact@1bqc.fr

Site internet : 1bqc.fr

Adresse : 35 avenue Pierre Semard
26100 Romans sur Isère