

Héros de l'automne

Quelle recette vous fera briller cet automne

L'automne n'a jamais goûté aussi bien grâce aux **héros de l'automne de SPAR** : choux de Bruxelles, chou vert, haricots, champignons, panais et potirons. Vous pouvez transformer ces vitamines cachées en délicieux repas.

Spaghetti à la carbonara avec choux de Bruxelles et lardons

Saviez-vous que vous pouvez utiliser des choux de Bruxelles pour faire du pesto à la place du basilic ? Mixez les choux de Bruxelles cuits ou rôtis avec de l'ail, du parmesan, des pignons de pin, du jus de citron et de l'huile d'olive.



Les plats principaux

[Spaghetti à la carbonara avec choux de B...](#)

Plat au four de chou vert et haché

Saviez-vous que les feuilles côtelées typiques du chou vert rétrécissent énormément à la cuisson. Comptez donc 250 à 300 g par personne.



Les plats principaux

Plat au four de chou vert et haché

Tarte aux champignons et épinards

Saviez-vous que les champignons et les épinards forment un délicieux duo de saveurs. Les champignons frits ajoutent une saveur profonde au goût léger et frais des épinards.



Les plats principaux

[Tarte aux champignons et épinards](#)

Poulet tikka au four avec chou-fleur et panais

Saviez-vous que les feuilles de chou-fleur sont souvent jetées alors qu'elles sont tout-à-fait comestibles ? Ajoutez-les à une soupe ou un smoothie. Ou faites-en des chips !



Les plats principaux

[Poulet tikka au four avec chou-fleur et...](#)

Tarte au potiron avec noix de pécan

Saviez-vous que pour vos desserts au potiron il est mieux d'utiliser la courge poire (butternut) ou hokkaido parce qu'elle a un goût sucré, de noisette et une texture fine.



Desserts

[Tarte au potiron avec noix de pécan](#)