

## Blog cuisine bio actu : recettes de saison pour Météo à la carte

Mardi dernier j'ai reçu chez moi une équipe de "météo à la carte" pour un tournage autour des recettes de saison. De saison, bio et locales dans mon cas. Je ne sais pas si vous connaissez cette émission elle passe sur France 3 du lundi au vendredi à 12h55. Météo à la carte est présenté par Laurent Romejko et Marine Vigne, on y parle de météo, de saison, donc de recettes de saison entre autre.

Nous sommes allés avec Marine faire les courses chez mon [maraicher bio](#) où Valérie nous a présenté les légumes de saison, bio et locaux. Sa ferme bio est située à Cergy vous pouvez la retrouver sur son site [les plaisirs du jardin](#).



Ensuite direction ma cuisine pour concocter 2 recettes de saison, une quiche aux poireaux et une salade vitaminée de mâche, betterave crue, graines germées et noix. Un menu d'hiver équilibré et vitaminé, sur la photo Marine et moi en pleine préparation, j'ai l'air très concentré :).

J'ai passé un super moment avec l'équipe très sympa, le froid n'a pas entamé notre bonne humeur et le poêle à bois nous a réchauffé avant la préparation des recettes.

L'émission est diffusée lundi prochain le 18 février à 12h55. Sinon dès le lendemain en replay pendant 6 jours sur le site de France 3, rubrique météo à la carte.

### Le conseil de Karen

Vous pourrez retrouver les recettes sur la page facebook de l'émission : [Météo à la carte](#)

