

**Chers Amapiens, chères Amapiennes,**

La saison touche à sa fin et nous souhaitons vous adresser un dernier message avant de clôturer cette belle aventure partagée

Nous espérons sincèrement que vous vous êtes régalés avec les fruits tout au long de la saison et qu'ils ont apporté soleil, fraîcheur et gourmandise à vos tables.

Un grand merci pour votre confiance, votre engagement en faveur de l'agriculture paysanne et le soutien précieux que vous nous apportez, saison après saison. C'est grâce à vous que ce modèle solidaire prend tout son sens.

Nous nous retrouverons en novembre pour les prochains départs et le lancement de la nouvelle saison.

Avant de refermer celle-ci, nous avons envie de vous proposer quelques idées de recettes à base de pomelos, afin de profiter pleinement de leurs saveurs jusqu'aux derniers fruits.

**Cindy et toute l'équipe d'Aliméria**

### **Entrée froide : Salade fraîcheur pomelo, avocat et feta**

#### **Ingrédients (4 personnes)**

- 2 pomelos
- 1 avocat
- 100 g de feta
- Une poignée de roquette ou jeunes pousses
- Quelques noix ou graines (tournesol, courge)
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Un filet de miel (facultatif)



#### **Préparation**

1. Prélever les suprêmes de pomelo (quartiers sans peau blanche).
2. Couper l'avocat en dés et émietter la feta.
3. Mélanger délicatement avec la roquette.
4. Assaisonner d'un filet d'huile d'olive, sel, poivre et une pointe de miel.

### **Plat chaud : Poulet rôti au pomelo et au miel**


#### **Ingrédients (4 personnes)**

- 4 cuisses de poulet
- 2 pomelos
- 2 cuillères à soupe de miel
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 1 gousse d'ail
- Sel, poivre
- Thym ou romarin



#### **Préparation**

1. Disposer le poulet dans un plat.
2. Presser le jus d'un pomelo et mélanger avec miel, soja et ail haché.
3. Verser sur le poulet et ajouter des tranches du second pomelo autour.
4. Enfourner à 180°C pendant 40–45 min en arrosant régulièrement.

 Le pomelo apporte une touche acidulée qui équilibre parfaitement le côté sucré-salé.

## Dessert : Pomelo chaud caramélisé à la cannelle

### Ingrédients (4 personnes)

- 2 pomelos
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
- 1 pincée de cannelle
- Un peu de beurre (facultatif)

### Préparation

1. Couper les pomelos en deux.
2. Saupoudrer de sucre roux et de cannelle.
3. Passer au four en mode grill 8–10 minutes jusqu'à caramélisation.

👉 À servir tiède, éventuellement avec une boule de glace vanille ou un yaourt nature.

