

Recettes de saison : Octobre

- **Fruits** : châtaigne, coing, figue, framboise, kiwi, noix, pêche, poire, pomme, raisin, tomate.
- **Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, panais, poireau, poivron, radis rose, salsifis, laitue, mâche, salade chicorée, roquette, cèpes et bolets.

Blanquette de poulet aux champignons

(4 personnes)

Préparation : 20 min / Cuisson : 20 min

- 600g de blanc de poulet
- 200g de champignons de Paris
- 1 poivron rouge
- 300 ml de lait ½ écrémé
- 40g de farine (= 20g Maïzena)
- 10cl de fond de volaille
- Le jus d'un citron
- 1 cuillerée à soupe de persil haché
- Sel, poivre



Nettoyer les champignons et émincez-les en lamelles, coupez le blanc de poulet en julienne, fendez le poivron en deux, retirez les graines et la partie blanche, taillez-le en petits carrés. Faites revenir les champignons et la julienne de poulet dans un fond d'eau. Bien remuer et rajouter de l'eau pour ne pas que ça brûle pendant 5 min et les dés de poivron. A froid : délayer la farine dans le lait, remuez bien et rajouter le fond de volaille. Le tout versé sur la viande, les champignons et les dés de poivron. Poursuivez la cuisson à feux très doux pendant 5 min, tout en remuant pour que la sauce devienne parfaitement onctueuse. Retirez la poêle du feu, salez, poivrez. Incorporez le jus de citron et parsemez le persil haché. Servez aussitôt.

Risotto aux poireaux

(4 personnes)

Préparation : 10 min / Cuisson : 20 min

- 3 poireaux de belle taille
- riz à risotto (arborio)
- 1 cube de bouillon de légumes ou un Kub Or
- 1 rasade de vin blanc sec
- Parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche allégée



Émincer le blanc de poireaux. Faire fondre le bouillon cube dans $\frac{3}{4}$ litre d'eau bouillante. Mettre les poireaux à étuver, avec l'huile, sans qu'ils brunissent (5 min environ). Ajouter le riz. Remuer et laisser le riz devenir translucide sur feu vif. Ajouter le vin blanc et attendre qu'il s'évapore. Ajouter le bouillon, baisser le feu et attendre qu'il soit totalement absorbé (20 min environ). A la fin, ajouter 3 cuillères à soupe de crème fraîche allégée, du poivre et du parmesan râpé. Remuer la préparation, puis la laisser reposer 3 min hors du feu, avec un couvercle. Goûter pour vérifier s'il est nécessaire de saler (le bouillon et le fromage l'étant déjà). Servir bien chaud.