

Recettes de saison : Septembre

- **Fruits** : figue, fraise, framboise, melon, mirabelle, mûre, myrtille, pêche, poire, pomme, prune, raisin, tomate.
- **Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, radis rose, salsifis, salade frisée, laitue.
- **Champignons** : girolle, cèpe, bolet et trompette de la mort.



Lasagnes de courgettes (4 personnes)

- 5 courgettes
- 1 tomate
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 200g de viande hachée
- 100g de dès de jambon
- Quelques champignons de Paris frais
- 1 carotte
- 30g de fromage râpé
- ½ verre de coulis de tomate
- 1 œuf
- Herbes de Provence
- Persil
- Sel, poivre

Laver les courgettes, les éplucher grossièrement. Les couper en fines tranches. Dans un saladier mettre : la viande hachée, les dès de jambon, les épices, les herbes, l'ail écrasé, la carotte, les champignons et l'oignon coupés menus, l'œuf, la tomate coupée en cube. Mélanger et si besoin mixer. Ajouter le coulis de tomate. Dans un plat à gratin, disposer une couche de courgettes puis la recouvrir par une couche de préparation contenant la viande. Ainsi de suite et terminer par une fine couche de fromage râpé. Mettre au four préchauffé à 180°C (Th 6) pendant 1h à 1h30.

Curry de poulet au yaourt (6 personnes)

- 6 blancs de poulet
- 5 petits oignons
- 2 pommes golden
- 2 yaourts 0 ou 20%
- ½ citron
- Sel, poivre



Coupez les blancs de poulet en petits morceaux. Epluchez, pelez et émincez les oignons. Epluchez, épépinez puis hachez les pommes. Citronnez-les pour éviter le noircissement. Faites revenir sur feu moyen les oignons et le poulet. Ajoutez ensuite le hachis de pommes et le curry. Mélangez hors du feu. Ajoutez 2 verres d'eau et les yaourts. Salez et poivrez. Mélangez et remettez à cuire sur feu doux. Laissez mijoter puis servir.