

Recettes de saison : Octobre

Fruits : coing, figue, framboise, poire, pomme, raisin, châtaigne (7u = 100g féculents cuits), noix (10u = 20g lipides), tomate.

Légumes : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courge, courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, panais, poireau, poivron, radis rose, salsifis.

Salades : laitue, mâche, salade chicorée, roquette.

Champignons : cèpes et bolets.

Gnocchi au potiron

(4 personnes)

[1 part = 100g féculents cuits]



Gnocchi :

- 1kg de potiron
- 150g de farine
- 2 œufs
- Une pincée de sel
- Noix de Muscade

Sauce :

- 4 belles tomates
- Basilic émincé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre
- Parmesan râpé

Sauce : ébouillanter les tomates, les peler, les épépiner, les couper en petits cubes et les faire revenir 15 min à feu doux avec tous les ingrédients de la sauce. Réservez au chaud.

Gnocchi : détaillé le potiron en cubes et faire cuire à l'eau salée pendant 15 min (garder l'eau de cuisson). Le réduire en purée, y ajouter la farine, les 2 œufs et la pincée de sel et la noix de Muscade. Sur une table de travail farinée, former des boudins de 1,5 cm de diamètre. Les couper en tronçons de 1,5 cm de long et les faire cuire dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'ils remontent à la surface. Les servir bien chaud avec la sauce, parsemés de parmesan râpé.

Pain perdu à la pomme

(4 personnes)

- 1 œuf
- 10cl de lait écrémé
- 10cl de crème liquide allégée < 15% MG
- 4 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 40g de beurre
- 4 tranches de pain de mie sans croûte
- 300g de pommes golden
- Cannelle



Battez l'œuf, le lait, la crème et 3 cuillères à soupe de sucre. Faites chauffer le beurre dans une poêle, trempez les tranches de pain de mie dans la préparation aux œufs puis faites les cuire jusqu'à ce qu'elles soient légèrement colorées. Faites sauter les pommes coupées en dès 5 min à feu moyen. Ajoutez 1 cuillère à soupe de sucre et servez sur le pain perdu.