

# 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, champignons, salades.

## Petits choux aux champignons et béchamel allégée

(6 pièces)

<b>Pâte à chou :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 2 œufs entiers</li><li>- 120ml d'eau</li><li>- 90g farine</li><li>- 40g beurre</li><li>- Sel</li></ul>	Mettre l'eau, le beurre et le sel dans une casserole sur le feu et porter à ébullition. Retirer du feu et verser la farine en une seule fois. Mélanger à la spatule en bois. Dessécher la pâte obtenue sur feu doux toujours avec la spatule, jusqu'à former une boule. Mettre le mélange dans un récipient froid et laisser 5 min. incorporer les œufs un à un. Former les choux sur une plaque de cuisson. Placer les dans un four préchauffé à 200°C pendant 15 min, puis baisser la température à 180°C pendant 10 min.
<b>Béchamel allégée :</b> <ul style="list-style-type: none"><li>- 600ml de lait <math>\frac{1}{2}</math> écrémé ou bouillon</li><li>- 35g farine</li><li>- Champignons de Paris</li><li>- Sel, poivre, épices, Herbes de Provence...</li></ul>	Délayer la farine dans le lait, puis verser le mélange dans une casserole sur feu doux. Mélanger avec une spatule en bois jusqu'à obtenir une consistance crémeuse. Ajouter les champignons coupés en petits morceaux. 
Couper un « chapeau » aux choux et en extraire l'intérieur afin de pouvoir la préparation béchamel dedans. <i>1 portion = 100g féculents cuits + 5g matières grasses</i>	

## Gâteau allégé au fromage blanc et à la poire

- 500g de fromage blanc 0% MG
- 4 œufs
- 6 cuillères à soupe de farine
- 100g de sucre en poudre
- 1 poire
- 2 ou 3 cuillères à café de noix de coco râpée
- Jus de citron



Préchauffer le four à 180°C (th. 6). Pelez puis coupez la poire en dès. Battez les œufs et le fromage blanc et ajoutez le sucre en poudre, la farine et la noix de coco. Parfumez si vous le souhaitez de quelques gouttes de jus de citron. Versez la préparation dans un moule à manquer recouvert de papier sulfurisé et ajoutez la poire. Enfourez puis laissez cuire 35 min à mi-hauteur.