

# Recettes de saison : Octobre

**Fruits** : châtaigne, coing, figue, framboise, mirabelle, noisette, noix, poire, pomme, raisin, kiwi, citron, pamplemousse, tomate.

**Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, céleri-rave, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, navet, poireau, poivron, radis rose, salsifis, salades, champignons (cèpes et bolets).

## Crumble de potiron et champignons des bois

(6 personnes)

### Pour le crumble :

- Parmesan Parmigiano Reggiano : 50g
- Farine de blé : 50g
- Beurre doux : 50g
- Poudre d'amande : 50g
- Sel fin, poivre...

### Pour la garniture :

- Potiron : 400g
- Vinaigre de Xérès : 2 c. à soupe
- Piment d'Espelette : 2g
- Eau : 10cl
- Champignons de saison : 600g
- Echalote
- Huile d'olive : 2 c. à soupe

1 part = 10g MG + 20g cuits fec.



**Pour le crumble** : Préchauffer le four à 200°C (Th 6/7). Râper le parmesan. Dans un bol, mélanger la poudre d'amande, la farine, le parmesan et le beurre. Emietter ensuite sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 min. sortir et réserver.

**Pour la garniture** : Eplucher et couper le potiron en petits dés. Dans une cocotte chaude, cuire le potiron avec 1 pincée de sel pendant 3 min à feux doux. Ajouter ensuite 1 verre d'eau et cuire vivement à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Vérifier la cuisson au couteau. Assaisonner de sel, de piment d'Espelette, puis mixer. Ajouter le vinaigre et réserver. Nettoyer les champignons. Eplucher et ciseler finement l'échalote. La faire revenir à l'huile d'olive, y ajouter les champignons, un peu d'eau, assaisonnée en fin de cuisson. Dans les verrines, mettre au fond la purée de potiron, ajouter par-dessus les champignons et terminer par le crumble de parmesan. Servir chaud ou froid.

## Pamplemousse meringué

(4 personnes)

- 2 pamplemousses roses
- 2 cuillères à soupe de miel
- Quelques feuilles de menthe ciselées
- 2 blancs d'œufs
- 60g de sucre
- 4 pincées d'amandes effilées



Coupez les pamplemousses en deux et conservez 4 coques. Evidez-les et retirez soigneusement les peaux. Laissez égoutter la pulpe dans une passoire. Dans un saladier, mélangez la pulpe avec le miel et la menthe. Laissez reposer au réfrigérateur. Montez les blancs en neige fermes. Ajoutez progressivement le sucre et continuez à battre 5 min. disposez la pulpe de pamplemousse dans 4 coques. Recouvrez de meringues et saupoudrez d'amandes effilées. Passez le tout sous le grill pendant 5 min environ en surveillant : les meringues se colorent très vite. Servez tiède.