

# Recettes de saison : Septembre

**Fruits** : brugnion, nectarine, pêche, figue, fraise, framboise, groseille, melon, mirabelle, prune, mûre, myrtille, poire, pomme, raisin, tomate.

**Légumes** : artichaut, aubergine, betterave, blette, brocolis, carotte, chou, chou de Bruxelles, chou-fleur, concombre, courges (citrouille, potiron, potimarron...), courgette, épinard, fenouil, haricot vert, poireau, poivron, radis rose, salsifis. **Salades** : frisée, laitue, salade chicorée. **Champignons** : girolle, cèpe, bolet et trompette de la mort.

## Crème brûlée aux artichauts

(4 personnes)

- 500g de cœur d'artichauts
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de basilic frais
- 4 jaunes d'œufs
- 30cl de crème fleurette légère
- 30cl de lait écrémé ou ½ écrémé
- ½ cuillère à café de muscade
- 4 cuillères à café de cassonade
- 1 cuillère à soupe huile d'olive
- Sel, poivre...



Rincez les cœurs d'artichauts et coupez-les en dés. Epluchez l'oignon et coupez-le en fines lamelles. Dans une cocotte, laissez revenir quelques minutes l'oignon émincé dans l'huile d'olive. Ajoutez les dés d'artichauts, les gousses d'ail pressées et laissez cuire à feu vif en remuant de temps en temps. Préchauffez le four à th. 5 (150°C). Dans un saladier, mélangez les jaunes d'œufs, la muscade, la crème fleurette et le lait. Salez et poivrez. Ciselez le basilic et ajoutez-le au mélange. Dans les ramequins, répartissez les légumes et recouvrez-les avec la préparation au basilic. Enfournez pour 1h. Vérifiez la cuisson de la crème avec la pointe d'un couteau. Laissez refroidir au moins 2h au réfrigérateur. 15 min avant de servir, saupoudrez avec la cassonade et caraméliser avec un chalumeau ou avec le gril du four. Servez aussitôt.

## Soufflé glacé aux poires

(4 personnes)

- 2 belles poires
- 1 blanc d'œuf
- 2 feuilles de gélatine
- 30g de sucre en poudre
- 100g de fromage blanc 0 ou 20% MG
- 1 cuillère à café de cacao amer
- 1 jus de citron jaune



Plonger les feuilles de gélatine dans l'eau froide pour les ramollir. Peler les poires, les couper en deux, retirer les cœurs et les pépins. Les citronner et les faire cuire 20 min à la vapeur. Les égoutter et les réduire en purée très fine au mixeur. Mettre cette purée dans une casserole, faire chauffer à feu doux et y faire fondre les feuilles de gélatine, ramollies et essorées. Bien mélanger et retirer du feu et laisser refroidir. Incorporer le fromage blanc. Monter le blanc en neige bien ferme, au batteur électrique. Progressivement, ajouter, à la fin, tout en battant, le sucre en poudre. Incorporer très délicatement, à l'aide d'une spatule, à la purée de poires, en essayant de bien garder la fermeté de la préparation. Chemiser de papier sulfurisé, les bords (mais pas le fond) de 4 petits ramequins, en faisant dépasser le papier d'1 cm. verser la préparation dans les ramequins, jusqu'au bord du papier. Lisser le dessus à la spatule. Laisser 12h au réfrigérateur. Au moment de servir, retirer les feuilles de papier sulfurisé. Décorer en saupoudrant avec un peu de cacao amer.