

Recettes de saison : Octobre

Fruits : châtaigne, noisette, noix, coing, kiwi, figue, mirabelle, framboise, pêche, poire, pomme, pamplemousse, pomélo, raisin, citron, 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, panais, poireau, poivron, radis rose, salsifis.

Salades : laitue, mâche, salade chicorée, roquette. **Champignons** : cèpes et bolets

Mousseline de potiron au bacon grillé

(6 personnes)

- 600g de chair de potiron
- 3 brins de thym
- 40g beurre + 20g pour les ramequins
- 40g farine
- ½ litre de lait écrémé ou ½ écrémé
- 2 œufs
- 30g de parmesan râpé
- 2 tranches de bacon
- Noix de muscade
- Sel, poivre...



Beurrez légèrement les ramequins et placez-les au réfrigérateur. Débarrassez le potiron de ses grains et filaments, coupez-le en gros morceaux. Retirez la peau puis coupez la chair. Faites cuire à la vapeur avec le thym entre 20 et 30 min. Pendant ce temps, faites fondre le beurre dans une casserole, ajoutez la farine et mélangez jusqu'à ce que le mélange commence à jaunir et à mousser. Versez le lait chaud en filet en mélangeant au fouet puis faites cuire à feu doux. Prolongez la cuisson 10 min pour que la béchamel soit épaisse. Préchauffez le four à 190°C (Th.6). Séparez le blanc des jaunes d'œufs. Mixer le potiron cuit puis à feu vif dans une casserole pour assécher la purée, salez, poivrez, ajoutez la muscade et incorporez la béchamel, le parmesan, et les jaunes d'œufs. Montez les blancs en neige légère et incorporez-les. Poudrez de farine les ramequins, répartissez-y le mélange au potiron. Parsemez de bacon finement haché et glissez sur une grille au bas du four pendant 45 min. servez chaud à la sortie du four.

Mousse légère à la poire

(6 personnes)

- 2 feuilles de gélatine
- 4 à 5 poires
- 50cl de crème liquide à 3% MG
- 20g de sucre en poudre
- 3 blancs d'œuf



Mettez à tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide. Faites cuire les poires épluchées et épépinées dans un peu d'eau pendant 20 min. égouttez-les et les mixer-les. Faites chauffer la compote 5 min à feu doux, incorporez les feuilles de gélatines égouttées et remuez. Réservez. Battez la crème en chantilly et incorporez là délicatement à la compote. Ajoutez le sucre. Battez les blancs d'eau en neige ferme, incorporez-les. Répartissez la préparation dans des ramequins individuels. Placez au congélateur 3h. Laissez reposer ½ heure à température ambiante avant de servir.