

Recettes de saison : Septembre

Fruits : brugnion, pêche, nectarine, figue, fraise, framboise, groseille, prune, mirabelle, melon, mûre, myrtille, noisette, poire, pomme, citron, 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. **Aromates :** ail, échalote, oignon

Artichaut et poulet fumé, sauce aux câpres (4 personnes)

- 2 poivrons jaunes moyens
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 4 petites aubergines émincées
- 2 grosses courgettes émincées
- 340g de cœur d'artichaut
- 550g de blanc de poulet fumé en tranches fines
- 400g de cresson

Sauce aux câpres :

- 2 œufs durs coupés en quatre
- 1 cuillère à soupe de câpres égouttées
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc
- 2 cuillères à soupe d'origan ciselé
- 1 gousse d'ail coupée en quatre



Coupez les poivrons en quatre et débarrassez-les des graines et des membranes. Faites-les rôtir au grill jusqu'à ce que la peau noircisse et commence à cloquer. Couvrez les poivrons de film alimentaire 5 min puis pelez-les et détaillez-les en fines lamelles. Préparez la sauce aux câpres : mixez les œufs, les câpres, le vinaigre, l'origan et l'ail. Versez l'huile en un filet en continuant de mixer jusqu'à épaississement. Badigeonnez d'huile les aubergines et les courgettes puis faites les cuire sur un grill jusqu'à ce qu'elles soient légèrement dorées. Laissez refroidir. Mélangez délicatement les poivrons, les aubergines les courgettes, les artichauts et le poulet à la sauce aux câpres. Servez sur le cresson.

Faisselle aux abricots rôtis (4 personnes)

- 8 abricots (moyens)
- 400g de fromage blanc en faisselle 3% MG
- 2 c. à soupe de crème fraîche liquide 8% MG
- 1 citron
- 1 c. à soupe rase de margarine
- 1 pincée de cannelle
- 4 c. à café de sucre



Lavez les abricots et dénoyautez-les. Coulez-les en 4. Faites fondre la margarine dans une poêle et faire dorer les abricots à feu doux quelques minutes de chaque côté. Puis ajoutez le jus de citron pressé. Démoulez les faisselles, ajoutez la crème et le sucre. Mélangez et réservez au réfrigérateur. Saupoudrez les abricots de cannelle et ajoutez le reste de sucre. Disposez 100g de faisselle par assiette et placez les abricots. Versez quelques gouttes de jus de cuisson pour terminer le décor.