

## 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, poireau, poivron, radis rose, salsifis.

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

### Hachis de cabillaud au chou-fleur

- 500g de cabillaud
- 250g de pommes de terre
- 1 chou-fleur
- 2 c. à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 échalote
- 2 c. à soupe de chapelure
- Gruyère râpé
- 4 brins de persil
- 10g de beurre
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Laver et séparer le chou-fleur en bouquets. Eplucher, laver et couper les pommes de terre. Faites-les cuire avec le chou-fleur pendant 20min dans de l'eau bouillante salée. Egoutter et écraser à la fourchette pour obtenir une purée. Ajouter le beurre et 1 cuillère à soupe de moutarde. Saler, poivrer. Préchauffer le four. Hacher le persil et émincer l'échalote. Faire revenir l'échalote avec l'huile d'olive. Ajouter le cabillaud. Laisser cuire 5 min. Hors du feu, effiloche le poisson et incorporez le reste de moutarde et le persil. Placer le poisson dans le fond d'un plat. Couvrir avec la purée. Mélanger le gruyère et la chapelure. Parsemer ce mélange sur la purée. Laisser cuire au four 25 min.

### Soupe de poires au miel

(4 personnes)

- 2 poires mûres
- 4 c. à café de miel liquide
- 1 jus de citron
- 2 yaourts à la Grec
- Graines de vanille



Pelez et coupez les poires en gros dès. Faites les cuire à feu doux 30 min avec 10cl d'eau et le jus de citron. Laissez les refroidir. Mixez-les avec le jus de cuisson. Versez au fond de 4 verres 1 cuillère à café de miel, puis dans chacun la moitié d'un yaourt. Terminez avec une couche de soupe de poires, parsemez de graines de vanille. Réservez au frais.