

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

Bricks de saumon aux pousses d'épinards (6 personnes)

- 12 feuilles de brick
- 600g de saumon frais (sans peau, sans arêtes)
- 150g de pousses d'épinards
- 20g de gingembre
- 1 citron
- 2 c. à soupe d'huile
- 10 brins de coriandres
- Sel, poivre



Coupez le saumon en morceaux de 3cm x 2cm, mettez-les dans un saladier, salez, poivrez. Lavez et essuyez le citron, râpez finement son zeste, râpez également le gingembre au-dessus du saladier, mélangez. Triez, équeutez, lavez les feuilles d'épinard et épongez-les soigneusement. Effeuillez la coriandre. Allumez le four à th.8 (240°C). Étalez une feuille de brick sur une planche, huilez-la légèrement, mettez au centre 4 à 5 pousses d'épinards, posez dessus 2 morceaux de saumon, ajoutez quelques brins de coriandre, repliez la feuille plusieurs fois pour bien enfermer la préparation. Répétez l'opération avec les autres feuilles de brick et le reste de la farce. Posez les bricks dans un plat à four et enfournez pour 10 min, servez très chaud avec des quartiers de citron.

Poires en papillote (4 personnes)

- 4 poires comices mûres mais fermes
- Un jus de citron
- 2 c. à café de cannelle en poudre
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 petite pincée de noix de muscade râpée



Epluchez les poires et coupez-les en deux pour en ôter le cœur. Arrosez-les de quelques gouttes de jus de citron pour éviter qu'elles brunissent. Dans un bol, mélangez le sucre vanillé avec la cannelle en poudre et la muscade de manière à obtenir un sucre parfumé. Préchauffez votre four à 200°C (Th.7). Découpez 4 carrés de 20 cm de côté dans du papier sulfurisé. Disposez sur chaque morceau de papier 2 moitiés de poire. Saupoudrez avec le mélange de sucre et d'épices. Fermez les papillotes et posez-les dans un plat à gratin avant de les enfournez. Faites cuire les poires en papillote 15 min environ, jusqu'à ce que les fruits soient tendres.