

# 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

## Poivrons farcis au thon

(4 personnes)

- 4 poivrons
- 1 oignon émincé
- 60g de riz cru
- 1 grande boîte de thon
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre...



Préchauffez le four à th.6 (180°C). Faites cuire le riz dans une casserole. Coupez les poivrons en 2 et retirez les membranes. Dans une poêle, faites chauffer l'huile et faites dorer l'oignon émincé. Ensuite, ajoutez le riz cuit et le thon émietté. Poivrez, salez. Farcissez les poivrons de ce mélange. Placez les poivrons dans un plat, enfournez pendant 40 min environ.

## Flan aux œufs et myrtilles

(6 personnes)

- 250 ml de lait ½ écrémé
- 250 ml de crème liquide légère
- 2 œufs + 2 jaunes d'œufs
- 60g de sucre
- 1 gousse de vanille
- 150g de myrtilles



Dans une casserole, chauffer le lait et la crème avec la gousse de vanille ouverte et 30g de sucre. Dans un cul de poule, casser les œufs et ajouter les jaunes avec 30g de sucre. Verser le lait chaud dans les œufs et mélanger. Dans 6 ramequins, diviser les myrtilles et versez l'appareil. Chauffer le four à 150°C (Th.5) et cuire au bain-marie les flans à 140°C (Th.5) environ 30 à 40min.