

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

Brocolis et riz aux influences asiatiques (4 personnes)

- 400 g de riz cuit (160g cru)
- 4 œufs entiers
- 1 gros brocoli
- 15 g de noix de cajou
- 2 c. à soupe d'huile
- 6 c. à soupe de sauce soja salée
- gingembre frais
- piment
- 1 citron
- 2 oignons



Faire cuire le riz et le brocolis (à la vapeur ou à l'eau). Emincer l'oignon finement. Dans un wok (ou une sauteuse) mettre la sauce soja, le jus de citron, l'huile d'olive et faire revenir l'oignon pendant quelques minutes. Ajouter le riz et le brocolis coupé en morceaux. Ajouter les noix de cajou concassées. Ajouter les œufs et faire revenir quelques minutes. Râper du gingembre à votre convenance et ajouter du piment. Servir bien chaud.

Clafoutis pommes et kiwis (6 personnes)

- 1 pomme
- 2 kiwis
- 100 g de farine
- 30 g de sucre
- 3 œufs
- 250 ml de lait demi-écrémé
- 1 gousse de vanille ou 2c. à café de vanille liquide



Préchauffez le four à 180°C. Lavez, épluchez et coupez en dés la pomme et les kiwis. Dans un saladier, versez la farine et le sucre. Ajoutez les œufs un à un, puis le lait petit à petit, tout en remuant. Aromatisez avec la vanille (liquide ou gousse). Disposez les fruits dans des petits ramequins individuels ou dans un moule de 24cm de diamètre et versez la pâte dessus. Ne remplir qu'à moitié parce que la préparation va gonfler pendant la cuisson. Enfournez pendant 15 à 20 mn (ou 25 mn pour le moule de 24cm). Démoulez et servez.