

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

Tagliatelles de courgettes, tomates séchées et parmesan (4 personnes)

- 6 courgettes moyennes
- 16 tomates séchées
- 2 citrons
- 60g de pignons
- 60g de parmesan
- 4 escalopes de dinde



Couper les escalopes de dinde en petits morceaux et faites les revenir quelques minutes dans une poêle anti-adhésive. Tailler les courgettes en tagliatelles (à l'aide d'un économiseur) et les ajouter à la poêle. Mettre dans une assiette et ajouter ensuite tomates séchées, pignons, jus de citron et parmesan râpé sur le dessus.

Poire pochée au vin rouge et aux épices (4 personnes)

- 4 poires
- 200 ml de vin rouge
- 4c. à c. d'épices à pain d'épice
(cannelle, gingembre, muscade, clou de girofle, badiane)
- 20g de sucre



Laver et éplucher les poires. Porter à ébullition le vin, 200ml d'eau, les épices et le sucre. Plongez-y les poires. Baissez le feu jusqu'à obtenir un léger frémissement. Pocher les poires 10 minutes. Réservez. Faites réduire le liquide à feu vif, jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse. Servez les poires accompagnées du sirop de vin rouge épicé.

Variante sans vin : 400 ml d'eau et 40g de sucre