

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.

Tapenade d'artichauts au persil

(4 personnes)

- 400g de cœurs d'artichaut en conserve
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de jus de citron
- 1 c. à soupe de persil
- Sel, poivre



Egouttez les cœurs d'artichaut. Epluchez et coupez en fins morceaux les gousses d'ail. Ajoutez le tout dans un bol. Incorporez l'huile, le jus de citron et le persil. Salez et poivrez selon vos goûts. Hachez grossièrement à la fourchette le mélange. Mixez ensuite pendant quelques secondes, à l'aide d'un mixeur plongeant, jusqu'à obtention d'une purée lisse sans grumeaux. Conservez au réfrigérateur jusqu'au service. Dégustez avec des tranches de pain grillé.

Compote pomme-banane au thé

(4 personnes)

- 3 pommes
- 1 banane
- 20g de sucre de canne roux
- 1 tasse de thé Earl Grey
- 1 petit morceau de gingembre confit



Epluchez les pommes, retirez le cœur. Coupez-les en dés. Epluchez la banane et coupez-la en rondelle. Dans une casserole, versez le thé, ajoutez le sucre, les dés de pommes et les rondelles de banane. Laissez cuire 15 min à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit bien compoté. Retirez la casserole du feu. Versez la compote dans une jatte. Taillez le gingembre en petits dés. Ajoutez-le à la compote et mélangez bien. Servez tiède seul ou accompagnée de fromage blanc.