

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.

Quiche aux épinards frais et aux sardines

(6 personnes)

- 1 pâte brisée	- 30g de gruyère râpé
- 300g d'épinards frais	- 2 oignons
- 300ml de lait ½ écrémé	- 1 pincée de paprika
- 1 boîte de filets de sardines (100g)	- 1 c. à soupe de moutarde
- 4 grosses c. à soupe de crème fraîche légère (15%MG)	- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 4 œufs frais	- Quelques tiges de ciboulette fraîche



Préchauffez le four à Th. 5 (150°C). Lavez les épinards et équeutez-les. Hachez-les menu, hachez les oignons et la ciboulette. Faites-les réduire dans une poêle à fond épais avec l'huile. Quand les épinards et les oignons ont sué, ajoutez le lait et laissez réduire à feu doux pendant 15 min. pendant ce temps, étalez la pâte dans un plat à quiche, badigeonnez de moutarde à l'aide d'un pinceau de cuisine et piquez le fond de la tarte. Dans une jatte, mélangez les œufs et la crème fraîche, ajoutez les sardines bien égouttées à l'aide d'un sopalin. Travaillez ce mélange à la fourchette, ajoutez le paprika. Mélangez bien et ajoutez le mélange épinards oignons. Versez l'appareil dans le plat à tarte et saupoudrez de gruyère râpé. Enfourez pendant 30 à 40 min.

Gratin de fruit aux épices

(4 personnes)

- 3 poires	- 40g de sucre en poudre
- 3 pommes	- 1 c. à soupe de maïzena
- 1 belle grappe de raisin blanc	- 20g de beurre mou
- 40g de cerneaux de noix	- 1 c. à café de cannelle en poudre
- Le jus d'un citron	- 1 pincée de noix de muscade
- 2 œufs	- 1 pincée de poivre blanc
- 20cl de crème fraîche liquide à 12% MG	- 1 pointe de gingembre en poudre



Préchauffez le four à 200°C. Pelez les raisins et retirez-en les pépins. Plongez-les dans un saladier rempli d'eau additionnée de la moitié du jus de citron. Epluchez les pommes et les poires, coupez-les en deux, épépinez-les et coupez-les en cubes. Arrosez avec l'autre moitié de jus de citron. Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Beurrez des ramequins allant au four. Egouttez les raisins et placez-les dans le fond des ramequins. Couvrez avec les noix concassées et les cubes de pommes et de poires. Dans un saladier, battez les œufs avec la maïzena, les épices, le sucre et la crème. Versez sur les fruits dans les ramequins. Enfourez pendant 40 min jusqu'à ce que les gratins soient dorés.