

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.

Galettes au boulgour et au poivron

(pour 8 galettes)

- 150g de boulgour
- 50g de poivron rouge
- 1 c. à soupe de persil
- 2 petits œufs
- 30g de fromage râpé
- Sel, poivre
- 1 ou 2 c. à soupe de farine



Couper le poivron en tout petits morceaux après avoir enlevé les grains et les membranes blanches. Mélanger le boulgour cuit avec les cubes de poivron, le persil, les œufs, le fromage, sel et poivre. En fonction de la consistance, ajouter un peu de farine, de sorte à pouvoir former des galettes. Faire chauffer une poêle avec de l'huile (1 c. à soupe). Former 8 boules avec la préparation, les déposer dans la poêle et les aplatir légèrement. Faire cuire des deux côtés et servir de suite.

Panna cotta tout myrtille au lait de soja

(4 personnes)

- 300g de myrtilles
- 20cl de crème liquide 15% MG
- 35cl de lait de soja
- 30g de sucre en poudre
- 5g d'agar-agar
- Eau



Mixez 250g de myrtilles avec un peu d'eau dans un mixeur jusqu'à obtenir un coulis. Réservez. Mixez le reste des myrtilles et versez dans un récipient. Faites chauffer la crème, le lait de soja et le sucre dans une casserole. Ajoutez le restant de myrtilles mixées et l'agar-agar et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez cuire 2 min. versez la préparation dans des verrines. Laissez refroidir à température ambiante. Réservez ensuite au frais pendant 4h. Répartissez le coulis de myrtilles sur le dessus de chaque verrine. Servir frais décorez de feuilles de menthe.