

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.

Quiche épinards sans pâte

(6 personnes)

- 500 ml de lait ½ écrémé
- 100g de thon en conserve
- 100g de gruyère râpé
- 100g épinards surgelés
- 100g de farine de blé
- 3 œufs



Préchauffez votre four à 200°C. Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs. Versez petit à petit le lait sans cesser de remuer. Ajoutez ensuite le gruyère râpé, le thon égoutté et les épinards surgelés et décongelés. Mélangez bien. Versez la préparation dans un plat à tarte beurré et faites cuire 30 min.

Beignets allégés fourrés à la confiture et cuits au four

(6 personnes)

- | | |
|----------------------|---|
| - 200g de farine | - 30g de fromage blanc 20% MG |
| - 90g de lait | - 1 sachet de levure pour brioche |
| - 1 œuf | - 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger |
| - 30g de sucre blanc | - De la confiture (fraise, framboise, abricot...) |



Faites tiédir le lait dans une casserole et mettez-y à diluer la levure avec une pincée de sucre. Laissez reposer 10 min. ajoutez le mélange dans un récipient, ajoutez la farine, le sucre, l'œuf, le fromage blanc et la fleur d'oranger puis pétrissez pendant quelques minutes à la main jusqu'à obtenir une boule de pâte souple et homogène. Couvrez le récipient avec un torchon propre et laissez pousser pendant 1h30 à température ambiante. Dégazez la pâte sur un plan de travail fariné, roulez-la en boudin et coupez-la en 6. Façonnez les 6 beignets et posez-les sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. Couvrez la plaque avec un torchon propre et laissez lever 30 min. Pendant ce temps, préchauffez le four à 180 °C. Enfournes les beignets 10 min jusqu'à ce qu'ils soient légèrement dorés. Sortir du four et laissez tiédir. Fourrez-les avec de la confiture.

1 beignet = 100g de féculents cuits ou 60g de pain