

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.

Buddha Bowl quinoa/saumon

- 80g de quinoa à cuire dans 200ml d'eau
- 120g de pavé de saumon bien frais
- 1 tomate
- 1 sucrine
- 1 c. à s. d'huile de sésame
- 2 c. à s de sauce soja sucré
- 1 c. à c. de jus de citron
- 10g de sésame
- Piment en poudre et sel



Faites cuire le quinoa. Taillez le saumon en cube. Mettez les cubes de saumon dans un saladier avec la sauce soja, le jus de citron et l'huile de sésame. Saupoudrez de sésame et de piment. Mélangez et laissez mariner 30 min. coupez la sucrine en lanière et la tomate en morceaux. Mettez le quinoa dans le bol. Disposez joliment les légumes et les cubes de saumon. Arrosez avec la marinade. Saupoudrez de sésame pour décorer.

Bowl de yaourt aux figues (Pour 2 bowls)

- 300g de yaourt au lait de soja
- 5 + 1 figues violettes fraîches
- 1 c. à s de sucre de coco ou de sirop d'agave ou d'érable
- 2 c. à s. bombées de flocons d'avoine
- 2 c. à s. de pâte d'arachide
- 2 c. à c. de graines de chia



Laver les figues, éliminer le pédoncule. Les couper en 4 ou en 8 selon leur taille (sauf une). Les mettre dans une petite casserole avec le sucre de coco. Faire compoter à feu doux 15min, en ajoutant un filet d'eau si les fruits attachent. Laissez tiédir. Dans deux bols, répartir le yaourt et les flocons d'avoine. Ajouter dans chaque la moitié de la compote de figues. Couper la figue crue en lamelles et les disposer sur le yaourt. Ajouter la pâte d'arachide. Saupoudrer de graines de chia. Consommer immédiatement ou réserver au réfrigérateur 24h maximum.