

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.

Lasagnes végétariennes à la courge et aux blettes (4 personnes)

Pour la préparation à la courge

- 350g courge pelée et épépinée
- 120g ricotta
- 100g lait
- Sel, noix de muscade râpée

Pour la préparation aux blettes

- 250g blettes
- 120g ricotta
- 150g tomme râpée
- 2 gousses ail
- Sel, poivre
- Plaques de lasagnes



Coupez la courge en cubes puis faites la cuire dans un grand volume d'eau salée. Réduisez en purée et ajoutez la ricotta puis le lait petit à petit pour obtenir une purée fluide et lisse. Assaisonnez de poivre et noix de muscade. Retirez les côtes des feuilles de blette puis faites les blanchir dans de l'eau bouillante salée 5 min. égouttez puis mixez avec la ricotta et les gousses d'ail. Ajoutez la tomme râpée et assaisonnez. Beurrez un plat à gratin puis montez les lasagnes en alternant la purée de courge, une couche de pâte à lasagnes et la préparation aux blettes. Parsemez d'un peu de tomme râpée puis recommencez jusqu'à épuisement des ingrédients. Enfourez pour 25 à 30min à 180°C.

Gâteau light au raisin

- 100g pot de fromage blanc
- 60g de cassonade
- 125g de farine
- 3 œufs
- 400g de raisin



Egrainer les raisins, les rincer et les laisser sécher. Battre les œufs avec le sucre, faire mousser le mélange. Ajouter la farine peu à peu, en fouettant pour garder une pâte homogène. Ajouter le fromage blanc à cette préparation. Verser la pâte dans un moule à manqué chemisé. Répartir les grains de raisin sur la surface. Faire cuire au four à 220°C pendant 20min.