

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.

Cuisses de poulet (6 personnes)

- 6 cuisses de poulet ou de dinde avec la peau
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 1 cube de bouillon de poule et de légumes déshydraté
- 50cl d'eau tiède
- 1,5 c. à soupe de jus de citron
- 1,5 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à café de curcuma en poudre
- 2 c. à soupe de basilic ou d'origan frais ou séché
- Sel, poivre



Dans une poêle anti-adhésive, faites revenir à feu vif les cuisses de poulet côté peau, puis côté chair afin de leur faire rendre un peu de graisses. Laisser jusqu'à avoir une belle coloration dorée. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 180°C (Th.6). Préparez la sauce : émiettez le cube de bouillon dans un récipient, ajoutez tout le concentré de tomates et diluez avec l'eau tiède. Ajoutez le basilic et le jus de citron ainsi qu'un peu de sel et de poivre. Déposez les cuisses de poulet dans un plat allant au four, saupoudrez-les de curry et de curcuma et versez la sauce à la tomate dessus. Enfournez et laissez cuire environ 1h30, baisser la température si la cuisson est trop rapide. Imbibez assez régulièrement et tout au long de la cuisson les cuisses de poulet du jus de cuisson.

Brocolis sautés à l'ail (4 personnes)

- 500g de brocolis
- 2 gousses d'ail
- 1 c. à soupe d'huile végétale
- 1 pincée de poivre
- 1 c. à soupe d'huile de sésame
- Sel



Faire bouillir de l'eau dans une grande cocotte avec une pincée de sel. Quand l'eau est à ébullition, baisser le feu et plonger les brocolis. Les laisser cuire 10 min et les plonger dans une casserole d'eau glacée, pour les blanchir. Puis égoutter. Dans un wok bien chaud, verser un filet d'huile d'olive, faire revenir les brocolis, remuer et ajouter l'ail haché. Assaisonner. Avant de servir ajouter une cuillère d'huile de sésame.