

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

Terrine provençale à la courgette et au poivron

(6 personnes)

- 1 noix de beurre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ gousse d'ail
- 1 kg de courgettes coupées en rondelles
- ½ poivron rouge coupé en dés
- ½ poivron jaune (ou orange) coupé en dés
- 6 œufs entiers
- 20cl de crème fraîche
- Sel, poivre
- Feuilles de basilic



Préchauffer le four à 210°C (Th.7). Beurrer légèrement un moule à cake. Dans une grande poêle, faire chauffer l'huile d'olive et y faire revenir l'ail. Ajouter les courgettes et les faire cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Egoutter et réserver. Dans un petit bol, faire cuire les poivrons au micro-onde pendant 2 min ou jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Egoutter et réserver. Dans un saladier, battre les œufs en omelette. Saler, poivrer, ajouter la crème. Mélanger. Ajouter les courgettes et les poivrons. Verser ce mélange dans le moule à cake et faire cuire au four environ 50 min ou jusqu'à ce que la terrine soit dorée et ferme. Retirer du four, laisser refroidir puis démouler. Couper en tranches, décorer de basilic frais.

Gâteau léger aux pêches

(6 personnes)

- 2 œufs
- 2 c. à soupe de sucre
- 2 c. à soupe de vanille liquide
- 400g de fromage blanc 3% MG
- 40g de maïzena
- ½ sachet de levure chimique
- 400g de pêches fraîches



Préchauffer le four à 200°C (Th.7). Mélanger les jaunes d'œufs, le sucre et la vanille. Faire mousser. Ajouter le fromage blanc, la maïzena et la levure. Battre les blancs en neige et ajouter à la préparation. Verser la moitié de la préparation dans un moule. Couper les pêches en quartiers. Disposer les sur la préparation. Verser le reste du mélange par-dessus. Enfourner 30 min.