

# 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.

## *Œufs cocotte piperade* (4 personnes)

- 8 œufs à température ambiante
- 3 poivrons de différentes couleurs
- 400g de pulpe de tomates
- 1 oignon
- ½ c. à café de piment d'Espelette
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel



Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir à la poêle avec l'huile d'olive 1min à feu vif. Laver les poivrons, ôter leur pédoncule, les épépiner et les tailler en lamelles. Les ajouter dans la poêle et cuire 5min à feu moyen en remuant régulièrement. Ajouter la pulpe de tomates, le piment d'Espelette et saler. Poursuivre la cuisson 15min à couvert, à feu doux. Préchauffer le four à 200°C. répartir la piperade dans 4 ramequins. Casser 2 œufs dans chacun. Mettre les ramequins dans un plat à four, le remplir d'eau bouillante et enfourner pendant 10/12 min. le blanc doit être cuit et le jaune encore un peu liquide.

## *Parmentier végétarien aux lentilles et champignons*

- 800g de pommes de terre
- 20cl de lait ½ écrémé
- 400g de lentilles cuites égouttées
- 200g de champignons de Paris
- 2 carottes
- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- ½ c. à café de muscade moulue
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



Eplucher les pommes de terre, les cuire 20 min à la vapeur. Elles doivent être fondantes. Eplucher les carottes, les tailler en dés. Peler et émincer l'ail et d'oignon. Nettoyer les champignons et les couper en morceaux. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et revenir l'oignon et les carottes 2 min à vif en remuant. Ajouter les champignons, saler, poivrer, couvrir et cuire 5 min à feu moyen. Ajouter l'ail, poursuivre la cuisson 2min. Mélanger cette préparation aux lentilles égouttés et mixer grossièrement au mixeur plongeant (ou au robot), rectifier l'assaisonnement si nécessaire. Verser et étaler dans un plat à four.

Préchauffer le four à 180° à chaleur tournante. Écraser les pommes de terre au presse-purée ou à la fourchette puis incorporer le lait et la muscade. Saler et bien mélanger. Répartir la purée sur la préparation à base de lentilles et tracer des lignes à la fourchette. Enfourner 20 minutes à mi-hauteur et finir par éventuellement 2 minutes sous le grill.