

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.

Salade de brocolis (4 personnes)

- 1 kg de brocolis
- 8 c. à soupe de chèvre frais
- 40g de noisettes
- 4 poignées d'un mélange de salade



Mettre une casserole d'eau à chauffer pour les brocolis. Découpez les sommités du brocolis, séparez-les les unes de autres et coupez les plus grosses en 2. Concassez les noisettes grossièrement avec un couteau.

Plongez les brocolis dans l'eau bouillante avec une pincée de sel. Faire cuire 7 minutes puis rincez à l'eau froide pour stopper la cuisson.

Dans un saladier ajoutez les brocolis, la salade, le chèvre émietté, les noisettes, salez, poivrez, ajoutez un filet d'huile d'olive.

Risotto au saumon fumé et aux épinards (4 personnes)

- 4 tranches de saumon fumé
- 1 poignée d'épinards
- 3 à 4 champignons
- 1 verre et demi de riz rond
- 2 échalotes
- 750ml de bouillon de légumes
- 20g de beurre
- 10 cl de crème liquide
- Persil



Émincez finement les échalotes et les champignons. Faites-les revenir avec le beurre dans une poêle à feu moyen pendant 5 à 10 min. Une fois qu'elles sont translucides, ajoutez le riz, mélangez bien et faites cuire 10 min. Ajoutez les épinards. Mouillez avec une louche de bouillon et répétez l'opération au fur et à mesure que le riz l'absorbe pendant 15 à 20 min, sans cesser de remuer.

Détaillez le saumon en petits morceaux et ajoutez-le avec le persil dès que le riz devient tendre. En fin de cuisson, ajoutez la crème, un peu de poivre. Mélangez bien. Votre risotto au saumon et aux épinards est prêt. Ajoutez un peu de vin blanc dans votre risotto au saumon fumé et aux épinards. Vous pouvez aussi remplacer les épinards par des dés de courgettes et réaliser cette recette avec du saumon frais.