

Recettes de saison : Septembre

Fruits : brugnon, 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

Salade de courgettes à la bresaola (4 personnes)

- 3 petites courgettes très fermes
- 12 fines tranches de bresaola ou de viande des grisons
- 50 g de pignons
- 2 cuillère(s) à soupe de jus de citron
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 4 brins de basilic
- sel, poivre



Rincez les courgettes et coupez-les en fines rondelles, au-dessus d'un grand saladier. Ajoutez de l'eau glacée – éventuellement des glaçons – et laissez reposer le temps de préparer la suite de la recette : les courgettes deviendront bien craquantes sous la dent. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une petite poêle et faites-y dorer les pignons. Egouttez-les avec une écumoire et épongez-les sur du papier absorbant. Mélangez le jus de citron et le reste d'huile. Salez légèrement et poivrez abondamment. Egouttez les courgettes et épongez-les. Additionnez-les de citronnette et mélangez. Ajoutez la bresaola et les pignons et mélangez encore. Parsemez de basilic effeuillé et servez aussitôt.

Légumes et feta rôtis (4 personnes)

- | | |
|--------------------------------------|------------------------------|
| - 2 petites aubergines | - 8 petites pommes de terre |
| - 3 artichauts violets | - le jus de 1/2 citron |
| - 4 petits oignons rouges | - 180 g de feta |
| - 1 betterave jaune crue | - 1 yaourt grec |
| - 2 petites courgettes rondes jaunes | - 1/2 botte de basilic |
| - 350 g de tomates mûres | - huile d'olive, sel, poivre |



Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Rincez tous les légumes. Versez le jus de citron dans un saladier d'eau froide. Coupez les aubergines (avec la peau) en petits morceaux et placez-les dans le saladier. Arrachez les grosses feuilles des artichauts et coupez le bout des tiges. Coupez chaque artichaut en deux, retirez le foin et plongez-les dans le saladier. Épluchez et coupez les oignons en deux. Tranchez la betterave en fines lamelles. Coupez les courgettes en petits morceaux (en gardant la peau). Versez un filet d'huile d'olive sur une plaque. Disposez-y les légumes – les tomates restent entières – après avoir égoutté l'aubergine et les artichauts. Parsemez le tout de 110 g de feta en gros morceaux. Versez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Mélangez et enfournez 35 à 40 mn. Mixez le yaourt, le reste de feta et les feuilles de basilic. Salez et poivrez, dégustez tout de suite ou réservez au frais jusqu'au moment de servir.