

# Octobre

## 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

## Fruits

- châtaigne
- coing
- kiwi
- figue
- mirabelle
- framboise
- pêche
- poire
- pomme
- pamplemousse
- pomélo
- raisin
- citron
- tomate



## Quiche au poulet et champignons

### INGREDIENTS

 4 personnes  1 heure

- 1 rouleau de pâte brisée
- 200g de morceaux de poulet rôti
- 250g de champignon de paris frais
- 25cl de crème fraîche 12% MG
- 3 œufs
- 50g de gruyère râpé
- Sel, poivre

Préchauffez votre four à 180°C.

Déroulez la pâte dans un moule et piquez le fond à l'aide d'une fourchette.

Étalez les morceaux de poulet et les champignons égouttés sur la pâte. Dans un bol, mélangez la crème fraîche, les œufs et le fromage râpé. Salez et poivrez.

Versez le mélange sur le poulet et les champignons.

Enfournez la quiche pendant 45 minutes.

Servez chaud ou tiède.



## Chakchouka d'hiver

### INGREDIENTS



4 personnes



30 minutes

- 1 boîte de pulpe de tomates (400g)
- 400 g de champignons de Paris frais
- 100 g d'épinards frais ou surgelés en branches
- 200 g de pois chiches cuits égouttés
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 à 8 œufs
- 1/2 c. à café de piment d'Espelette
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de persil ciselé ou coriandre
- sel

Peler et émincer l'oignon et l'ail.

Nettoyer les champignons, les couper dans le sens de la hauteur en 2 ou 4 selon la taille. Rincer les épinards. Dans une poêle ou une sauteuse, faire revenir l'oignon pendant 2 minutes à feu vif en remuant.

Ajouter l'ail, les champignons et les épices et poursuivre la cuisson 3 minutes.

Verser la pulpe de tomates et saler.

Couvrir et laisser mijoter 10 minutes.

Ajouter les épinards et les pois chiches, mélanger.

Casser les œufs dans la sauce, saler légèrement et laisser cuire environ 5 minutes à feu doux et à couvert.

Parsemer de persil et servir.