

Septembre

Légumes

- artichaut
- aubergine
- betterave
- blette
- brocolis
- carotte
- concombre
- courgette
- épinard
- fenouil
- haricot vert
- poireau
- poivron
- radis rose, salsifis.
- Salades : frisée, laitue, salade chicorée.
- Champignons : girolle, cèpe, bolet et trompette de la mort.

Fruits

- brugnion
- pêche
- nectarine
- figue
- fraise
- framboise
- groseille
- prune
- mirabelle
- melon
- mûre
- myrtille
- poire
- pomme
- citron
- raisin
- tomate



Filet de saumon en croûte, tomate et courgettes

INGREDIENTS



4 personnes



40 minutes

- 600g de filet de saumon
- 600g de courgettes
- 400g de tomates cerise
- 60g de parmesan râpé
- 30g de beurre
- 40g de chapelure

Préchauffez le four à 200°C.

Lavez puis coupez les courgettes en fines lamelles.

Dans un petit saladier, mélangez : le beurre mou, le parmesan et la chapelure. Salez et poivrez puis mélangez à la main jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Sur une grande plaque recouverte de papier cuisson, ajoutez : le filet de saumon, les lamelles de courgettes et les tomates cerises préalablement lavées. Répartissez ensuite le crumble sur le filet de saumon.

Ajoutez un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre sur les légumes et mélangez le tout à l'aide de vos mains.

Enfourniez pendant 30-40 minutes à 200°C, le temps que la croûte du saumon soit bien dorée.



One pan poivrons et œufs

INGREDIENTS



4 personnes



40 minutes

- 4 poivrons (assortiments de couleur)
- 8 œufs
- 1 oignon jaune
- 4 pincées d'Herbes de Provence
- 2 bouquets de persil frais

Préchauffez le four à 200°C.

Épluchez les oignons puis coupez-les en lamelles. Lavez les poivrons, coupez le haut puis retirez le centre avec les pépins. Coupez ensuite les poivrons en lamelles. Dans un plat, ajoutez : les poivrons, les oignons, les herbes de Provence, du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive.

Mélangez bien. Enfournez pour 30 minutes de cuisson à 200°C. Au bout des 20 minutes de cuisson, sortez le plat du four. Creusez des petits puits, cassez les œufs et ajoutez-les dans les puits.

Salez et poivrez puis enfournez à nouveau pour 10 minutes de cuisson à 200°C.

En fin de cuisson, ajoutez du persil émincé si vous en avez.