

# 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

## Fruits

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



## Roulé saumon épinards

### INGREDIENTS



4 personnes



55 min

- 200g épinards frais
- 400g saumon fumé
- 200g fromage frais
- 4 gros oeufs
- 10g beurre
- Sel, poivre

Lavez et essorez les épinards. Éliminez les côtes centrales. Poêlez vos épinards dans le beurre avec un peu de sel sur feu moyen/fort pendant 5 minutes. Égouttez vos épinards pour éliminer le maximum d'humidité.

Hachez grossièrement vos épinards. Dans un saladier, mélangez vos épinards avec les œufs, du sel et du poivre. Versez cette préparation sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille de silicone. Enfournez à 180 °C pendant 20 minutes. Décollez votre omelette aux épinards. Laissez-la refroidir à température ambiante.

Tartinez la surface de fromage frais puis recouvrez-la de tranches de saumon fumé. Roulez délicatement l'ensemble.

Filmez et entreposez 2 heures au réfrigérateur. Découpez votre roulé en bouchées.



## Samoussas aux mirabelles

### INGREDIENTS



20 unités



1h

- 300 g mirabelles
- 2 petits suisses
- 1 cs miel
- 5 feuilles de brick
- 1 cs lait écrémé
- 1 jaune d'oeuf

Découper les mirabelles en morceaux et retirer le noyau.

Préparer votre farce : mélanger les petits suisses avec le miel. Incorporer les morceaux de mirabelles et bien mélanger.

Préchauffer votre four à 180°C. Disposer une cuillère à café de farce sur une bande de feuille de brick. Plier en samoussas et disposer sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Faire de même jusqu'à épuisement de la farce. Dans un bol délayez un jaune d'oeuf avec le lait.

Dorer les samoussas avec ce mélange et les enfourner pour environ 20 min.