

Septembre

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

Fruits

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



Lasagnes au poulet, pancetta, poivron, courgette et oignon



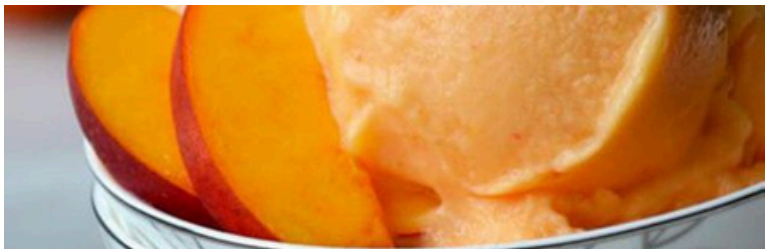
4 personnes



90 min

- 8 plaques à lasagnes
- 2 blancs de poulet
- 8 tranches Pancetta
- 2 petites courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 poivron orange
- 2 gousses Ail
- 1 oignon
- huile d'olive
- 2 c. à s vinaigre balsamique
- 400g pulpe de tomates
- 1 tasse d'eau
- 1 c. à s Herbes de Provence
- 1 boule de mozzarella di buffala
- Sel

Lavez les légumes et coupez-les en dés. Réservez. Épluchez et dégermez l'ail et l'oignon, hachez finement. Taillez le poulet en dés. Préchauffez le four à 180 ° C. Versez dans une sauteuse un peu d'huile d'olive. Faites revenir le poulet 5 min puis ajoutez les dés de légumes avec l'ail et l'oignon et faites revenir à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajoutez le vinaigre balsamique, l'eau et la pulpe de tomates. Salez, poivrez et ajoutez les herbes de Provence. Laissez mijoter à feu doux pendant 10 min. Pendant ce temps, poêlez 5 min les tranches de pancetta dans une poêle à sec. Versez un peu de légumes au poulet dans le fond d'un plat rectangulaire, ajoutez 2 plaques à lasagnes, de la pancetta, des légumes, et ainsi de suite. Ajoutez des rondelles de mozzarella par-dessus et enfournez pour 25 à 30 min de cuisson.



Yaourt glacé pêche-verveine

INGREDIENTS



6 pers.



3h15

- 3 pêche blanche
- ½ citron jaune
- 1 branche de Verveine
- 5cl eau
- 3 yaourt type Fjord
- 80g de sucre en poudre

Mettez les yaourts au congélateur 3 h avant. Pelez les pêches, retirez-en les noyaux, et coupez-les en quartiers.

Arrosez-les d'un filet de jus de citron pour qu'elles ne s'oxydent pas puis mettez-les également dans un récipient au congélateur.

Portez l'eau et le sucre à ébullition quelques minutes. Retirez du feu puis faites infuser les feuilles de verveine à couvert.

Ôtez la verveine. Laissez refroidir le sirop au frais. Mixez les yaourts, les pêches et le sirop. Servez le yaourt glacé dans des petits bols,

Décorez avec quelques feuilles de verveine et des tranches de fruits frais. Dégustez sans plus attendre.