



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 : laitue, mâche, salade chicorée, roquette

• Champignons : cèpes et bolets

Fruits

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



Quiche épinards sans pâte



6 personnes



45 min

- 500 ml de lait ½ écrémé
- 100g de thon en conserve
- 100g de gruyère râpé
- 100g épinards surgelés
- 100g de farine de blé
- 3 œufs

Préchauffez votre four à 200°C.

Dans un saladier, mélangez la farine avec les œufs.

Versez petit à petit le lait sans cesser de remuer.

Ajoutez ensuite le gruyère râpé, le thon égoutté et les épinards surgelés et décongelés. Mélangez bien.

Versez la préparation dans un plat à tarte beurré et faites cuire 30 min.



Compote pomme-banane au thé



4 personnes



20 minutes

- 3 pommes
- 1 banane
- 20g de sucre de canne roux
- 1 tasse de thé Earl Grey
- 1 petit morceau de gingembre confit

Epluchez les pommes, retirez le cœur. Coupez-les en dés.

Epluchez la banane et coupez-la en rondelle. Dans une casserole, versez le thé, ajoutez le sucre, les dés de pommes et les rondelles de banane. Laissez cuire 15 min à feu doux en remuant de temps en temps jusqu'à ce que le mélange soit bien compoté.

Retirez la casserole du feu. Versez la compote dans une jatte.

Taillez le gingembre en petits dés. Ajoutez-le à la compote et mélangez bien.

Servez tiède seul ou accompagnée de fromage blanc.