



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
- Salades : frisée, laitue, salade chicorée
-
- Champignons : girolle, cèpe, bolet et trompette de la mort
-
- Aromates : ail, échalote, oignon

Fruits

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



Salade de saumon fumé et pommes de terre



6 personnes



40 min

Pour la salade :

- 4 pommes de terre
- 2 pavés de saumon fumé
- 1 bouquet de thym
- 3 feuilles de laurier
- 3 carottes

Pour l'assaisonnement :

- 300g de fromage blanc
- 1 demi citron
- 1 cuillère à soupe de ciboulette
- 1 cuillère à soupe de moutarde
- 7 cl d'huile d'olive

Faites tout d'abord cuire les pommes de terre dans une grande casserole d'eau, portée à ébullition.

Plantez ensuite une fourchette pour vérifier qu'elles sont bien fondantes. Egouttez-les ensuite et réservez pour les laisser refroidir.

Réalisez ensuite l'assaisonnement : mélangez le fromage blanc et le jus du demi citron ensemble, ainsi que la moutarde et l'huile d'olive. Terminez avec la ciboulette ciselée en remuant la sauce et gardez 15 minutes au frais.

Vous pouvez ensuite râper les carottes et les mettre dans un grand saladier.

Emiettez également les pavés de saumon fumé et additionnez les dés de pommes de terre.

Versez enfin la sauce.



Salade de pois chiches, poivrons, et feta



4 personnes



35 minutes

- 1 boîte de pois chiches (530 g égouttés)
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 10-12 mini-poivrons
- une vingtaine de tomates cerises
- 1/4 de concombre
- 1/2 oignon rouge
- 100 g de feta
- 3 brins de menthe
- 3 brins de basilic
- 2 tiges d'oignon nouveau
- le zeste et le jus de 1 citron jaune bio
- huile d'olive
- sel et poivre

Préchauffez le four à 220 °C/th. 7. Égouttez et rincez les pois chiches. Placez-en la moitié sur une plaque allant au four. Versez un filet d'huile d'olive dessus, saupoudrez le cumin et mélangez le tout. Placez les mini-poivrons sur cette plaque, un peu à l'écart, arrosez d'un filet d'huile d'olive et saupoudrez de sel.

Enfournez 15-20 mn en remuant le tout à la cuillère, à mi-cuisson. Les poivrons doivent colorer. Sortez la plaque. Laissez tiédir 5 mn, puis placez tous les pois chiches dans un grand saladier. Rincez et coupez les tomates cerises en deux et incorporez-les. Coupez le concombre en petits morceaux, épluchez l'oignon et émincez-le. Ajoutez le tout au saladier et mélangez. Émiettez la feta et ajoutez-la. Hachez finement la menthe, le basilic et les tiges d'oignon nouveau, et incorporez à la salade. Mélangez. Parsemez du zeste de citron, placez les poivrons de ci de là. Mélangez 4 cuil. à soupe d'huile d'olive et le jus de citron dans un petit bol. Salez et poivrez, et ajustez l'assaisonnement, si besoin.

Versez le tout sur la salade et servez.