



# 10 idées de recettes pour le mois d'Octobre

Par les Editions  
Cuisine du Potager



**Recettes de Saison**



# Sommaire

Sommaire -----	page 1
Bienvenue -----	page 2
Avec un peu d'imagination -----	page 3
Salade de betteraves, chèvre, pommes et noisettes ----	page 4-6
Velouté de potimarron aux noisettes -----	page 7-10
Soufflé de radis noir -----	page 11-15
Butternut farcie au chorizo -----	page 16-19
Lasagnes de patate douce et brocoli -----	page 20-27
Poireaux en salade à la moutarde à l'ancienne -----	page 28-31
Boulettes aux épinards et à la ricotta -----	page 32-38
Fromage blanc à la ciboulette -----	page 39-43
Tarte aux poires et à la noisette -----	page 44-50
Confiture de figes -----	page 51-55
Le saviez-vous ? -----	page 56



## Bienvenue aux Editions Cuisine du potager

Bienvenue et merci d'avoir commandé ce livret de recettes de la collection Recettes de Saison des Editions Cuisine du Potager.

### **Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?**

1. En consommant local et de saison, vous ferez des économies. Vous trouverez également dans ce livret des astuces et idées pour utiliser toutes les parties consommables des fruits et légumes.
2. Les fruits et légumes de saison sont également adaptés aux besoins de votre corps en terme de vitamines et minéraux qui évoluent avec les différentes saisons.



**Avec un peu  
d'Imagination**

## **En manque d'idées pour cuisiner des fruits et légumes de saison ?**

Vous manquez peut-être d'idées ou ne savez pas comment cuisiner les fruits et légumes de saison ?

Vous trouverez dans ce livret 10 Idées de Recettes pour varier les plats et les plaisirs au cours du mois d'Octobre.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Salade de  
betteraves,  
chèvre,  
pommes et  
noisettes*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Salade de betteraves, chèvre,  
pommes et noisettes*

*Liste des ingrédients*

**Pour 2 personnes :**

- 2 betteraves
- 2 chèvres frais ou demi-sec
  - 1 pomme
  - 50 g de noisettes
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive



# *Salade de betteraves, chèvre, pommes et noisettes*

## 1. Préparation de la betterave

- Lavez bien vos betteraves.
- Retirez les fanes et réservez-les de côté : vous pourrez les utiliser pour du bouillon de légumes, une soupe, une quiche etc...
- Faites cuire votre betterave environ 1H30 à l'eau selon la taille de votre légume ou 30 minutes à la vapeur.

- Une fois cuite vous pouvez éplucher la peau de votre betterave (réservez l'épluchure pour réaliser du bouillon de légumes par exemple) et la découper en petits dés.

## 2. Emiettez le chèvre en petits morceaux

## 3. Préparation de la pomme

- Lavez bien votre pomme, épluchez-là et découpez-là en petits dés. Réservez de côté les épluchures et le trognon avec lesquels vous pourrez faire de la gelée ou du sirop de pomme

## 4. Préparation de la salade

- Mélangez la betterave, la pomme, les morceaux de chèvre et les noisettes.
- Préparez votre sauce avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de cidre, le sel et le poivre. Versez-là sur votre salade pour l'assaisonner.

*Vous pouvez accompagner cette salade colorée avec quelques feuilles de cresson.*

A bowl of yellow pumpkin soup with walnuts scattered around it on a red background. The bowl is white with a handle and is filled with a smooth, yellow soup. The walnuts are scattered on the red surface around the bowl. The background is a solid red color.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Velouté de  
potimarron  
aux  
noisettes*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Velouté de potimarron aux  
noisettes*

*Liste des ingrédients*

**Pour 4 personnes :**

- 1/2 potimarron
- 20 g de noisettes
- 250 ml de crème liquide
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

# Velouté de potimarron aux noisettes

## 1. Préparation du potimarron

- Lavez bien et coupez une moitié de votre potimarron.
- Epluchez-le et enlevez les graines. Vous pouvez récupérer la peau pour réaliser du bouillon de légumes par exemple. Faites griller les graines que vous pouvez consommer en apéritif, en salade ou bien rajouter dans votre velouté.
- Découpez votre potimarron en dés grossiers.
- Faites cuire votre potimarron :



- **Au micro-onde :** pendant 8 minutes dans un récipient adapté avec un fond d'eau.
- **A la vapeur :** pendant 20 minutes soit dans un cuiseur-vapeur, à l'autocuiseur ou à la cocotte minute.
- **A la casserole :** faire bouillir de l'eau salée puis faire cuire à feu moyen pendant 20 minutes.

## 2. Préparation des noisettes

- Ecossez vos noisettes.

## 3. Préparation du velouté

- Mixez vos dés de potimarron cuits avec vos noisettes jusqu'à obtenir une texture veloutée.
- Rajoutez la crème liquide, le sel et le poivre.

- Faites cuire le tout dans une casserole pendant 5 minutes à feu moyen.
- Vous pouvez également réaliser toute cette préparation au robot cuiseur si vous en avez un.



*Servez votre velouté avec des croûtons de pain et/ou les graines grillées de votre potimarron.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Soufflé de  
radis noir*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Soufflé de radis noir*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 4 personnes :**

- 1 radis noir
- 2 pommes de terre
- De la sauce béchamel
- 100 g de parmesan

## *Ingrédients pour la sauce béchamel*

- 50 g de beurre (facultatif si vous voulez réaliser une béchamel allégée)
- 50 g de farine ou de maïzena
  - 500 ml de lait
- 1 pincée de noix de muscade
  - 1 pincée de poivre
  - 1 pincée de sel
  - 2 oeufs



# *Soufflé de radis noir*

## 1. Préparation du radis noir

- Lavez bien votre radis noir et épluchez-le. Réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes ou des chips.

- Découpez-le en rondelles.

- Faites le cuire :

- **A l'eau** : faire bouillir de l'eau salée puis laisser cuire à feu moyen pendant environ 30 minutes.
- **A la vapeur** : dans un cuit-vapeur, un autocuiseur ou une cocotte minute pendant 15 minutes.

- **Au micro-onde** : pendant 10 minutes dans un récipient adapté avec un fond d'eau.

## 2. Préparation des pommes de terre

- Lavez bien vos pommes de terre, épluchez-les et découpez-les en petits dés. Réservez de côté les épluchures avec lesquels vous pourrez faire des chips.

- Faites les cuire :

- **A l'eau** : faire bouillir de l'eau salée puis laisser cuire pendant environ 30 minutes.
- **A la vapeur** : dans un cuit-vapeur, un autocuiseur ou une cocotte minute pendant 15 minutes.
- **Au micro-onde** : pendant 5 minutes dans un récipient adapté avec un fond d'eau.

- Mixez vos pommes de terre et radis noir jusqu'à obtenir une purée bien lisse.

### 3. Préchauffez votre four à 200°C

#### 4. Préparation de la béchamel

- **A la casserole :** Faites fondre votre beurre puis mélangez la farine avec afin de créer une « pâte ». Rajoutez votre lait tout en continuant à remuer. Laissez réduire à feu doux en continuant à remuer et à surveiller. Rajouter du sel, du poivre, de la noix de muscade. Retirez du feu dès que votre sauce vous semble assez épaisse.
- **Au micro-onde :** Faites fondre le beurre pendant 1 minute à pleine puissance. Rajoutez la farine et mélanger le tout. Rajoutez le lait, mélanger. Remettre au micro-onde pendant 3 ou 4 minutes. Remuez le tout et rajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Si votre sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez remettre de nouveau au micro-onde.
- **Au robot avec cuisson intégrée si vous en avez un :** mettez tous les ingrédients, température à 90°C pendant une dizaine de minutes à vitesse moyenne 3 ou 4.

- Pour une béchamel allégée, suivez les mêmes étapes sans mettre le beurre.

#### 5. Préparation du soufflé

- Mélangez votre purée avec la béchamel, le parmesan et les 2 jaunes d'oeufs.
- Battez les blancs d'oeufs en neige ferme.
- Rajoutez délicatement vos oeufs en neige à votre purée.
- Mettre dans un plat ou dans des moules à soufflés individuels.

#### 6. Cuisson du soufflé

- Faire cuire au four à 200°C pendant 25 minutes et servez dès la sortie du four.

*Une recette adaptée aux grands comme aux petits pour consommer du radis noir plus souvent. Idéal accompagné de mâche au vinaigre balsamique.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

# *Butternut farci au Chorizo*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Butternut farcie au Chorizo*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 2 personnes :**

- 1 courge butternut
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 40 g de chorizo doux ou fort selon votre goût
- 70 g de gruyère râpé



## *Butternut farcie au Chorizo*

1. Préchauffez votre four à 180°C
2. Préparation de la courge
  - Rincez votre courge.
  - Découpez-la pour obtenir 2 moitiés.
  - Enlevez les graines et réservez-les de côté.

- Evidez complètement vos moitiés de courge avec une cuillère à melon pour obtenir des petites boules avec la chair de votre courge et gardez vos billes et vos coques de courge de côté.

### 3. Préparation du Chorizo

- Découpez votre Chorizo en petits dés.

### 4. Préparation de l'oignon

- Epluchez l'oignon et émincez le finement. Garder les épluchures de côté pour du bouillon de légume par exemple.

### 5. Garnissage

- Mélangez vos boules de butternut, vos dés de chorizo, votre oignon et vos graines de courge avec du sel, du poivre et de l'huile d'olive.
- Garnissez vos deux demi coques de courge avec la "farce" obtenue.
- Parsemez le tout de gruyère râpé.

## 6. Cuisson

- Enfourez vos coques de courge à 180°C au four pendant 40 minutes.



*Un repas d'automne présenté dans son habit d'origine !*

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Lasagnes de  
patates  
douce et  
brocoli*





EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Lasagnes de patates douces et brocoli*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 4 personnes :**

- 1 brocoli
- 2 patates douces
- Pâtes à lasagnes
- Béchamel
- 150 g de gruyère râpé (plus ou moins à adapter à votre goût)

## *Ingrédients pour la pâte à lasagnes*

- 400g de farine de blé
- 4 oeufs
- 2 pincées de sel



## *Ingrédients pour la béchamel*

- 50 g de beurre (facultatif si vous voulez réaliser une béchamel allégée)
- 50 g de farine ou de maïzena
  - 500 ml de lait
- 2 pincées de noix de muscade
  - 2 pincées de poivre
  - 1 pincée de sel





## *Lasagnes de patates douces et brocoli*

### 1. Préparation de la pâte à lasagnes

- Vous pouvez préparer votre pâte à lasagnes la veille si vous disposez de peu de temps.

- Mettre la farine dans un saladier.

-

Ajoutez les oeufs.

- Ajoutez 2 pincées de sel.

- Mélangez le tout.

- Pétrir la pâte à la main et former une boule (ou au [robot pétrisseur](#), si vous en avez un, pendant 2 ou 3 minutes à vitesse lente 1 ou 2 à adapter à votre robot jusqu'à ce que votre boule soit bien lisse).

- Laissez reposer votre pâton recouvert environ 1h au réfrigérateur.

- Pesez votre pâton afin de le découper en 8 boules de poids identiques pour faciliter l'aplatissage.

- Puis étalez chaque petit pâton avec un rouleau à pâtisserie pour en faire des rectangles (si vous avez [une machine à pâtes](#) avec laminoir, ce sera plus facile ! Vous n'aurez qu'à passer vos petites boules après les avoir légèrement aplaties dans votre appareil à plusieurs reprises en diminuant l'épaisseur au fur et à mesure pour obtenir des pâtes de même épaisseur).

Si vous étalez vos pâtons au rouleau, pour éviter qu'ils ne collent, pensez à bien les fariner et vous pouvez les aplatir entre 2 feuilles de cuisson ou de silicone pour vous faciliter la tâche.

- Laissez ensuite sécher vos rectangles pendant une demi-heure de chaque côté à l'air libre (30 minutes au total si vous avez [un séchoir à pâtes](#)).



## 2. Préchauffez votre four à 200 °C pendant la préparation de votre garniture

### 3. Préparation de la béchamel

- **A la casserole** : Faites fondre votre beurre puis mélangez la farine avec afin de créer une « pâte ».  
Rajoutez votre lait tout en continuant à remuer. Laissez réduire à feu doux en continuant à remuer et à surveiller.  
Rajouter du sel, du poivre, du curry.  
Retirez du feu dès que votre sauce vous semble assez épaisse.
- **Au micro-onde** : Faites fondre le beurre pendant 1 minute à pleine puissance.  
Rajoutez la farine et mélanger le tout.  
Rajoutez le lait, mélanger.  
Remettre au micro-onde pendant 3 ou 4 minutes.  
Remuez le tout et rajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Si votre sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez remettre de nouveau au micro-onde.
- **Au robot** avec cuisson intégrée si vous en avez un : mettez tous les ingrédients, température à 90°C pendant une dizaine de minutes à vitesse moyenne 3 ou 4.

- Pour une béchamel allégée, suivez les mêmes étapes sans mettre le beurre.



### 3. Préparation de la garniture

- Séparez les têtes de votre brocoli après l'avoir bien lavé.
- Epluchez vos patates douces et découpez les en dés après les avoir bien lavées (réservez les épluchures de côté pour réaliser des chips par exemple).
- Faites cuire vos morceaux de brocoli et vos dés de patates dans l'eau bouillante pendant 5 minutes.
- Egouttez vos légumes.

### 4. Montage des lasagnes

- Alternier une couche de garniture recouverte de béchamel et une couche de pâte.
- Parsemer votre dernière couche de pâte avec du gruyère râpé.

## 5. Cuisson des lasagnes

- Mettre à cuire au four à 200° pendant 30 minutes.



*Vous pouvez aussi rajouter quelques dés de jambon si vous souhaitez avoir un peu de viande dans votre plat.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Poireaux en  
salade à la  
moutarde à  
l'ancienne*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Poireaux en salade à la  
moutarde à l'ancienne*

*Liste des ingrédients*

**Pour 4 personnes :**

- 8 petits poireaux ou 4 gros
- Sauce vinaigrette à la moutarde à l'ancienne

## *Ingrédients pour la vinaigrette*

- 4 cuillères à café de moutarde à l'ancienne
  - 4 cuillères à café de vinaigre de cidre
  - 8 cuillères à soupe d'huile de noisette
    - 1 pincée de poivre
    - 1 pincée de sel



## 1. Préparation des poireaux

- Lavez bien vos poireaux et équeutez-les. Gardez les bouts de côté pour réaliser du bouillon de légumes par exemple.
- Enlevez les feuilles vertes et réservez-les pour faire une soupe ou un velouté.
- Faites cuire vos poireaux :
  - **A la casserole** : dans l'eau bouillante pendant 25 minutes.
  - **[Au cuit-vapeur](#)** : pendant 30 minutes.
  - **[A l'auto-cuiseur](#)** : pendant 20 minutes.
  - **Au micro-ondes** : pendant 10 minutes dans un fond d'eau à puissance maximale.

## 2. Préparation de la sauce vinaigrette

- Mélangez la moutarde à l'ancienne, le vinaigre de cidre, l'huile de noisette, le sel et le poivre.



*Servez vos poireaux tièdes ou froids accompagnés de la sauce vinaigrette à la moutarde à l'ancienne.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Boulettes aux  
épinards et  
à la ricotta*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Boulettes aux épinards et à la ricotta*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 4 personnes :**

- 400 g d'épinards
- 250 g de ricotta
- 1 oignon
- 80 g de chapelure (que vous pouvez réaliser vous-même soit avec du pain rassi, soit avec des flocons d'avoine)
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 pincées de noix de muscade
- Sauce tomate

## *Ingrédients pour la ricotta*

- 1 L de lait
- 40 g de crème fraîche épaisse à 30 %
- Le jus d'un citron bio ou 25 ml de vinaigre blanc
- 2 pincées de sel
- 1 pincée de poivre



## *Ingrédients pour la sauce tomate*

- 1 Kg de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 2 pincées de paprika
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel





## *Boulettes aux épinards et à la ricotta*

### 1. Préparation de la ricotta

- Mettre le lait, la crème fraîche, le sel et le poivre dans une casserole. Faire chauffer le tout jusqu'à 80°C.

- Retirer du feu et verser le jus de citron ou le vinaigre puis attendre que la préparation caille.

- Vous pouvez aussi réaliser ce mélange avec [un robot cuiseur](#) si vous en avez un : lait, crème fraîche, sel et poivre pendant 15 minutes à 90°C à vitesse 2. Puis ensuite sans chauffer, rajouter le

jus de citron ou le vinaigre à vitesse 1 pendant 1 minute.  
Puis attendre que la préparation caille.

- **Au micro-onde** avec [le cheese maker](#) : mélanger le lait, la crème fraîche, le sel et le poivre pendant 13 minutes à pleine puissance.  
Verser ensuite le jus de citron ou le vinaigre dedans et attendre que la préparation caille.

- Une fois votre préparation caillée, mettez un chiffon propre ou une étamine au dessus d'un saladier et verser votre préparation dedans et refermer votre linge comme un baluchon que vous mettrez dans une passoire au dessus de votre saladier pour la filtrer pendant minimum 2h. Plus vous laisserez longtemps, plus votre ricotta sera ferme.

- Pensez à garder le petit lait obtenu pour faire des yaourts, du pain ou de la brioche par exemple.

### 2. Préparation de la sauce tomate

- Lavez bien et équeutez vos tomates.

- Ebouillantez-les pendant 1 minute puis passez les sous l'eau froide pour pouvoir les

peler plus facilement.

- **A la casserole** : versez l'huile d'olive, ajoutez vos tomates, le sel, le poivre, le paprika et le sucre et laissez réduire à feu moyen pendant une trentaine de minutes.

Mixez votre préparation et vous obtenez un coulis de tomates à utiliser de suite ou que vous pouvez stériliser pour mettre en conserve.

- **Au robot cuiseur** : mettre tous les ingrédients à température 120°C pendant 30 minutes à vitesse 1.

Mixez votre préparation.



### 3. Préparation des épinards

- Bien laver vos épinards et les équeutez. Gardez les queues de côté pour réaliser une quiche par exemple.

- Faites cuire vos épinards à l'eau bouillante pendant 5 minutes.

- Mixez vos épinards.

### 4. Préparation de l'ail

- Epluchez vos gousses d'ail et gardez de côté les épluchures pour réaliser du bouillon de légumes.

- Emincez vos gousses très finement avec [un presse-ail](#).

## 5. Préparation des boulettes

- Mélangez vos épinards, l'oignon, la ricotta, l'oeuf, le sel, le poivre, la noix de muscade.
- Faites des boulettes avec la préparation que vous roulerez dans la farine puis dans la chapelure.

## 6. Cuisson

- Mettez ensuite de l'huile d'olive dans une poêle et faites revenir vos boulettes pendant une dizaine de minutes.



*Servez vos boulettes sur le lit de sauce tomate.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Fromage  
blanc à la  
ciboulette*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Fromage blanc à la ciboulette*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 2 personnes :**

- 150 g de fromage blanc
- 1 pincée de poivre aux 5 baies moulues
  - 1 pincée de sel
  - 1 oignon
- 5 branches de ciboulette

## *Ingrédients pour le fromage blanc*

- 2 L de lait entier
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 3 cuillères à café de vinaigre blanc





## *Fromage blanc à la ciboulette*

### 1. Préparation des aromates

- Epluchez l'oignon et réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes par exemple. Emincez-le finement.

- Lavez votre ciboulette et ciselez-la finement.

### 2. Préparation du fromage blanc

- Pour faire cailler le lait : faire chauffer le lait dans une casserole à feu moyen et retirer du feu au bout de 10 minutes environ (si vous avez [un thermomètre de cuisine](#) arrêtez le feu à 45°C).

Mettre le vinaigre blanc pour faire cailler votre lait.

Vous pouvez aussi le réaliser avec [un robot](#) si vous en avez un : faire chauffer le lait 5 minutes à vitesse 1 puis rajouter le jus de citron et laisser 10 minutes à vitesse 1.

- Laissez filtrer le petit lait entre 30 minutes et 1 heure en fonction de la consistance souhaitée (plus vous laisserez filtrer longtemps, plus la texture sera ferme). Pour cette recette, votre fromage blanc ne doit pas être trop ferme pour faire une sauce onctueuse.

- Rajoutez la crème fraîche.

- Rajoutez les aromates, le sel et le poivre.

*Servir frais en entrée, en apéritif ou en dessert.*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Tarte aux  
poires et à la  
noisette*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Tarte aux poires et à la noisette*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 1 tarte :**

- 1 pâte sablée
- 25 g de farine de châtaigne (ou de blé si vous n'en avez pas)
  - 50 g de noisettes en poudre
  - 80 g de beurre mou
- 60 g de sucre ou de sirop d'agave
  - 2 oeufs
  - 4 poires
- 2 pincées de cannelle
- 50 g de noisettes

## *Ingrédients pour la pâte sablée*

- 250 g de farine
- 125 g de poudre de noisettes
  - 1 oeuf
- 80 g de beurre mou
- 1 pincée de sel





## *Tarte aux poires et à la noisette*

### 1. Préparation de la poudre de noisette (à préparer la veille si besoin)

- Décortiquez vos noisettes pour obtenir 175 g.
- Etalez-les bien sur une plaque de cuisson pour le four.
- Mettez-les au four à 150°C pendant 30 minutes en les retournant régulièrement afin de les torréfier.
- Frottez-les ensuite dans un torchon pour enlever la peau.
- Mixez-les ensuite par petites quantités avec [un mixeur](#) ou un [robot multifonction](#) jusqu'à obtenir une poudre fine.
- Etalez ensuite toute la poudre de noisette obtenue sur la plaque de votre four.
- Faites sécher votre poudre au four pendant 20 minutes à 100°C avec la porte entrouverte.
- Vous pouvez conserver cette poudre dans un récipient hermétique au frigo.

### 2. Préparation de la pâte sablée (à préparer la veille si besoin)

- Mettre la farine et 125 g de poudre de noisette dans un saladier et mélangez le tout.
- Mélangez l'oeuf, le sel et le sucre que vous verserez ensuite au milieu de votre farine.
- Rajoutez le beurre bien mou en morceaux.
- Pétrissez le tout jusqu'à obtenir une pâte homogène.

- Vous pouvez également réaliser cette pâte en ajoutant tous les ingrédients dans un [robot](#) et en rajoutant les morceaux de beurre au fur et à mesure. Pétrir pendant 3 minutes environ.
- Mettez votre paton au frigo pendant 30 minutes.
- Etalez ensuite votre pâte.
- Faites la précuire au four pendant 15 minutes à 180°C.

### 3. Préparation des poires

- Lavez bien et épluchez vos poires. Enlevez les trognons (pensez à les réserver avec les épiluchures pour réaliser de la gelée par exemple).
- Découpez vos poires en tranches.

### 4. Préparation de la garniture

- Mélangez le beurre mou avec le sucre ou le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Battez les oeufs et rajoutez-les à la préparation.
- Puis rajouter la farine, 50 g de noisettes en poudre et la cannelle.
- Mélangez bien le tout.
- Versez votre préparation sur votre pâte.



- Vous pouvez également réaliser cette pâte en ajoutant tous les ingrédients dans un [robot](#) et en rajoutant les morceaux de beurre au fur et à mesure. Pétrir pendant 3 minutes environ.
- Mettez votre paton au frigo pendant 30 minutes.
- Etalez ensuite votre pâte.
- Faites la précuire au four pendant 15 minutes à 180°C.

### 3. Préparation des poires

- Lavez bien et épluchez vos poires. Enlevez les trognons (pensez à les réserver avec les épiluchures pour réaliser de la gelée par exemple).
- Découpez vos poires en tranches.

### 4. Préparation de la garniture

- Mélangez le beurre mou avec le sucre ou le sirop d'agave jusqu'à obtenir une texture bien lisse.
- Battez les oeufs et rajoutez-les à la préparation.
- Puis rajouter la farine, 50 g de noisettes en poudre et la cannelle.
- Mélangez bien le tout.
- Versez votre préparation sur votre pâte.
- Placez vos morceaux de poires dessus.
- Ecalez 50 g de noisettes que vous concasserez et parsemez les sur votre tarte.



## 5. Cuisson de la tarte

- Enfournez à 220°C pendant 20 minutes.



*Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des amandes.*

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

# *Confiture de figues*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

## *Confiture de figes*

### *Liste des ingrédients*

#### **Pour 2 ou 3 pots:**

- 1 Kg de figes
- 540 g de sucre
- 50 g de sucre vanillé

## *Ingrédients pour le sucre vanillé*

- 50 g de sucre
- 2 gousses de vanille





# Confiture de figes

## 1. Préparation du sucre vanillé

- Prenez 2 gousses de vanille et fendez-les pour gratter les grains de vanille.

- Mélangez les grains de vanille avec le sucre.
- Mixez le tout dans [un robot](#) à vitesse maximum pendant quelques secondes.
- Rajoutez les 2 gousses de vanille avec votre préparation dans un pot.
- Plus vous laisserez votre préparation longtemps, plus le goût de la vanille sera intense.

## 2. Préparation des figes

- Lavez bien vos figes et équeutez-les.
- Mettez-les dans un plat avec le sucre et le sucre vanillé.
- Laissez macérer 1 h.

## 3. Préparation de la confiture

- Faites cuire votre préparation de figes :
  - **à la casserole** : d'abord à ébullition puis à feu moyen pendant 30 minutes.
  - **[au robot cuiseur](#)** : à 100°C pendant 30 minutes.
  - **au micro-onde** : pendant 8 minutes à pleine puissance.

- Mettez votre confiture encore bien chaude dans des pots que vous aurez bien lavés et stérilisés auparavant.



*Dégustez votre confiture sur des tartines ou accompagnée de foie gras si vous aimez le mélange sucré-salé.*

## Le saviez-vous ?

Vous trouverez dans ce livret plusieurs recettes avec du fromage de chèvre. Mais saviez-vous que les fromages ont aussi leurs saisons pour la consommation ?

Par exemple, le fromage de chèvre se consomme de Mai à Octobre.