

Une rentrée gourmande.

En automne, les fruits d'été disparaissent peu à peu et laissent place aux figues, raisins, châtaignes, amandes, poires et pommes ... Il est temps de préparer confitures et gelées de coings, de mirabelles ou de prunes et de profiter des derniers fruits rouges : myrtilles, fraises, framboises, groseilles... Vous pouvez également préparer de savoureuses pâtes de fruits qui se garderont jusqu'aux fêtes de fin d'année (voir recette ci-dessous).

Côté légumes, c'est l'arrivée des premiers potirons, potimarrons et autres courges. La texture de leur chair est idéale pour faire de délicieuses soupes très peu caloriques.

Sur les étals, les légumes anciens comme les pâtissons, les topinambours et les panais font aussi leur apparition en même temps que les derniers légumes du soleil : tomates, aubergines, courgettes, concombres et poivrons. Régalez-vous avec des purées de panais, une soupe de potimarrons, des artichauts à la vinaigrette, un risotto au chou rouge ou une ratatouille...

Recette facile des pâtes de fruits pomme-coing. (peut se réaliser avec tous types de fruits en ajoutant un gélifiant) :

- 1- Essuyez 1kg de pommes et 1kg de coings sans en retirer la peau. Retirez les trognons et coupez les fruits en morceaux dans une casserole.
- 2 - Ajoutez 20 cl d'eau et faire cuire cette compotée jusqu'à ce que les fruits soient mous (environ 45 minutes).
- 3 - Passez la compotée au moulin à légumes et remettez-là dans la casserole en y rajoutant autant de sucre que de poids de compotée obtenue.
- 4 - Faire bouillir sur feu moyen et à découvert en mélangeant très fréquemment pour éviter que ça n'accroche.
- 5- Au bout de 45 minutes, la pâte devient plus consistante et prend une couleur brune.
- 6- Étalez la pâte sur 1,5 cm d'épaisseur dans une lèche-frites préalablement recouverte de papier sulfurisé.
- 7- Couvrez d'un torchon et laissez sécher dans un endroit sec pendant 3 à 4 semaines.
- 8- Découper la pâte en rectangles de 5cm sur 2cm et les rouler dans du sucre glace.

Se Conserve plusieurs mois dans des boîtes.