**RECETTES DE SAISON**

**Galettes de courge**

**Ingrédients pour 6 galettes : - 400 g de courge type Table Gold, Sucrine de Berry ou Musquée de Provence - 40 g de farine  
- 1 œuf - 10 cl de crème fraîche - 1 gousse d'ail - du persil - du sel - une poignée de gruyère râpé**

Coupez la courge en gros morceaux après l'avoir bien lavée (pas la peine de l'éplucher).  
Râpez les morceaux de courge (cette courge étant assez dure, un robot est quasi indispensable).  
Mélangez un oeuf entier avec la farine et le soja, ajoutez la pulpe râpée, l'ail finement coupé, le persil ciselé, le sel, le fromage.  
Mettre un peu d'huile d'olive dans une poële et à l'aide d'une grosse cuillère, faîtes des tas aplatis que vous ferez cuire 4 mn environ de chaque côté. Super recette , très sympa à faire avec les enfants.

**Choux de Bruxelles à la crème**

**Ingrédients pour 4 personnes : - 500 g de** [**choux**](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_un-hiver-tout-choux_1.aspx) **de Bruxelles - 1** [**oignon**](http://www.marmiton.org/Pratique/Techniques-Culinaires-Video-Cuisine_oignon.aspx) **- 10 cl de crème fraîche -** [**beurre**](http://www.marmiton.org/Magazine/Diaporamiam_pur-beurre-c-est-meilleur_1.aspx) **-** [**sel**](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_sel_1.aspx) **-** [**poivre**](http://www.marmiton.org/Magazine/Plein-D-Epices_poivres_1.aspx) **- sauce** [**soja**](http://www.marmiton.org/Magazine/Tendances-Gourmandes_vive-le-soja_1.aspx) **(facultatif)** Dans un fait-tout, faites bouillir un grand volume d'eau salée.   
Pendant ce temps, préparez les choux. Coupez-le "trognon" et enlevez les feuilles du dessus (un peu abîmées)   
Plongez-les dans l'eau bouillante pendant 15 min. Une fois cuits, égouttez-les et passez les sous l'eau froide.  
Épluchez l'oignon et ciselez-le. Dans une sauteuse faites-le revenir dans du beurre puis versez la moitié des choux de Bruxelles.   
Ecrasez-les à l'aide d'un presse [purée](http://www.marmiton.org/Recettes/Recettes-Incontournables-Detail_puree_r_52.aspx) ou à la fourchette puis ajoutez la 2ème moitié et renouvelez l'opération. Salez et poivrez, faites chauffer à feu doux pendant 2 min puis ajoutez la crème fraîche. Après 3 minutes de cuisson, toujours à feu doux, vous pouvez servir. Avec une petite pointe de sauce soja pour les amateurs…

**Soupe de courge au fenouil**

Temps de préparation : 15 minutes / Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 2 personnes) : - 400 g de courge   
- 1 oignon - 2 bulbes de fenouil  
- 1 cuillère à café de curry   
- sel, poivre, eau

**Préparation de la recette :** Eplucher tous les légumes et les couper en morceaux. Pour la courge il est plus facile de la couper en fines tranches avant de l'éplucher. Faire fondre l'oignon dans une casserole avec un peu d'huile, puis ajouter la courge et un fond d'eau (2 cm au fond de la casserole). Couvrir et laisser mijoter, la courge va petit à petit se défaire en petits morceaux... Ajouter le fenouil, le curry couvrir d'eau. Laisser mijoter jusqu'à ce que le fenouil soit cuit. Quand ça sent bon, que le fenouil est tendre et la courge réduite en une espèce de purée, mixer le tout, et ajouter de l'eau (selon les goûts). Rectifier l'assaisonnement.

**Tarte rutabagas, carottes, pomme chèvre et miel**

Temps de préparation : 20 minutes / Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients pour 4 personnes  : - 1 pâte feuilletée ou brisée  
- 2 rutabagas (ou 3 selon la grosseur) – 1 pomme  
- 100 g de chèvre ( frai ou en bûche)  
- 10 g de beurre  
- 1 cuillère à soupe de miel – 2 belles carottes ( ou 3 petites) - 2 œufs - 10 cl de crème fraiche - sel et poivre **Préparation de la recette :**

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).  
Éplucher et couper en tranches les rutabagas et les carottes, les faire pré-cuire 10 min dans de l'eau, les égoutter. Etaler la pâte dans un moule, la piquer puis disposer dessus les rondelles de rutabagas de carottes, saler et poivrer. Disposer les tranches de pommes sur le dessus. Dans un autre récipient mélanger les œufs, la crème, et assaisonner. Verser ce mélange sur les légumes. Faire fondre le miel et le beurre, parsemer ce mélange sur la tarte . Mettre au four 20 à 30 min

**Toasts de radis noir et sardine**

**Ingrédients :** *1 radis noir*  *1 boite de sardines* *50 g de fromage (type Chavroux ou St Moret)* *1/2 petit oignon* J*us de citron*

Lavez et séchez le radis noir. Epeluchez-le et coupez le en tranches fines. Émincez finement l’oignon. Pressez le citron. Dans un saladier mélangez la sardine, le fromage, l’oignon avec un peu de jus de citron. Déposez votre mélange de sardine sur les rondelles de radis. Décorez avec des aromates de saison. Idéal pour l’apéritif…