

L'ABRICOT

Pleine saison : juin à août

Les abricots doivent être récoltés ou achetés à maturité car ils ne mûrissent pas après leur cueillette. C'est la garantie de profiter de fruits savoureux et sucrés à souhait. Mieux vaut les conserver à température ambiante car, comme le melon, ils perdent leur saveur si on les stocke au réfrigérateur. L'abricot s'apprécie aussi bien cru, en salade, que cuit, en dessert (gâteaux moelleux, tartes...) ou même en accompagnement de viandes, comme les volailles. Il se marie également bien avec le fromage, en coulis, en confiture ou en chutney. Sous sa forme séchée, on peut le consommer toute l'année, dans des tagines, ou simplement à croquer au moment du goûter.

Astuce zéro déchet :
confiture au parfum d'amande amère

Les amandes des noyaux d'abricot contiennent un composé toxique : le cyanure. Consommées en grande quantité, elles peuvent causer des troubles graves. Mais aucun risque d'en ajouter 2 ou 3 dans une confiture lors de la cuisson. Ils apporteront une délicieuse saveur d'amande amère.

Salade d'abricots rôtis aux petits pois, menthe et pistache

🕒 prép. 15 min 🕒 cuis. 10 min

POUR 2 OU 3 PERSONNES

- 4 ou 5 abricots
- 200 g de petits pois écossés
- 50 g de pistaches
- 1 petit oignon violet ou blanc
- Quelques feuilles de menthe
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de jus de citron
- Sel et poivre du moulin

- 1 Faites chauffer de l'eau et ébouillantez les petits pois écossés pendant 5 minutes.
- 2 Lavez et séchez les abricots, coupez-les en deux et enlevez les noyaux.
- 3 Dans une poêle huilée, faites dorer doucement les abricots, face tranchée dessous. Quand ils sont légèrement dorés, retournez les 2 minutes puis réservez.
- 4 Enlevez les coques des pistaches et coupez-les grossièrement au couteau.
- 5 Pelez et émincez l'oignon.
- 6 Mélangez l'ensemble des ingrédients dans un saladier.
- 7 Arrosez de jus de citron et d'huile d'olive.
- 8 Salez et poivrez.
- 9 Mélangez délicatement avant de servir.



LA PÊCHE

Pleine saison : juillet à août

La pêche est sensible aux changements climatiques : un orage suffit pour que vous retrouviez vos pêches blettes. Alors consommez-les rapidement après la récolte. Juteuses et savoureuses, elles conviennent aussi bien aux pâtisseries et aux salades de fruits qu'aux recettes salées, crues ou cuites : viandes ou poissons, carpaccios... Le brugnon, fruit du brugnonier est une variété de pêche, dont il se distingue par sa peau lisse, celle de la pêche étant duveteuse. La nectarine, proche cousine du brugnon et de la pêche, a la peau lisse et brillante mais son noyau n'est pas adhérent à la chair comme c'est le cas du brugnon. On consomme ces variétés de la même manière. Riche en provitamines A et C et en potassium et calcium, elle donne bon teint, le fameux « teint de pêche ». Alors, ne lui résistez pas et profitez de sa courte saison !

Astuce zéro déchet : recycler les noyaux

Vous pouvez faire une liqueur de noyaux de pêches ou tenter de planter un noyau pour le faire germer. À Cransac, petit village d'Occitanie, plusieurs bâtiments publics (école, cantine, gymnase...) sont chauffés grâce aux noyaux de pêches, d'abricots et de prunes qui, broyés et séchés, alimentent une chaudière biomasse. Alors, pourquoi pas, à notre échelle, conserver les noyaux pour notre poêle ou notre cheminée ?

Aubergines confites aux pêches et feta

🕒 prép. 20 min 🕒 cuis. 25 min

POUR 2 PERSONNES

- 2 petites aubergines
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon rouge
- 2 pêches
- 1 tranche de feta
- Huile d'olive
- 1 brin de lavande
- Sel et poivre

- ➊ Lavez et séchez les aubergines. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Incisez la chair en plusieurs endroits.
- ➋ Pelez et dégermez les gousses d'ail et émincez-les. Insérer les tranches d'ail dans les incisions des aubergines. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez.
- ➌ Pelez l'oignon et coupez-le en tranches fines. Faites de même avec les pêches mais sans les peler.
- ➍ Émiettez la feta.
- ➎ Préchauffez le four à 160 °C.
- ➏ Retirez les fleurs de lavande de leur tige.
- ➐ Intercalez des tranches de pêches et d'oignon sur les aubergines. Ajoutez les miettes de feta et les fleurs de lavande.
- ➑ Enfouissez pendant 25 minutes. Dégustez à la sortie du four.



LA CHÂTAIGNE

Pleine saison : septembre à novembre

« Chauds les marrons ! » À l'automne, on trouve les châtaignes à tous les coins de rue un peu partout en France. À l'arrivée du froid, elles réchauffent les cœurs. Grillées au feu de bois dans des poêles à trou, bouillies, rôties ou encore glacées, confites et en purée, les châtaignes (à ne pas confondre avec le marron d'Inde qui ornait autrefois les cours de nos écoles mais qui est toxique) est un fruit indémodable, consommé depuis des siècles pour sa grande valeur nutritive due à sa teneur importante en glucides. Transformée en farine, elle entre dans la composition de pâtes à crêpes ou de pain, mélangée à une farine panifiable. Hildegarde de Bingen la conseillait en cas de problème au foie.

Crème aux marrons

⌚ prép. 15 min ⌚ cuis. 55 min

Conservation : 15 jours au frais

POUR 1 POT DE 500 ML

- 300 g de châtaignes pelées en bocal (ou environ 450 g de châtaignes récoltées dans la nature, cuites puis pelées)
- 10 cl de miel d'acacia ou de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille
- 1 pincée d'écorce d'orange en poudre ou le zeste d' $1\frac{1}{2}$ orange
- 1 pincée de sel
- Sel et poivre

- 1 Mettez les châtaignes dans une cocotte à fond épais. Couvrez d'eau à 0,5 cm au-dessus des châtaignes. Ajoutez la gousse de vanille fendue et égrainée et l'écorce d'orange.
- 2 Faites cuire à feu doux pendant 45 minutes, retirez la gousse de vanille puis laissez reposer 15 minutes avant de mixer.
- 3 Placez les châtaignes dans le bol du mixeur avec le miel ou le sirop d'agave et le sel. Ajoutez une bonne louche du bouillon de cuisson.
- 4 Mixez longuement, en ajoutant du bouillon jusqu'à obtenir une texture fine et crémeuse.
- 5 Mettez en pot et conservez au frais.
- 6 Cette crème aux marrons est idéale au petit déjeuner ou au goûter.



LE RAISIN

**Pleine saison : septembre
à novembre**

Le raisin, et en particulier le noir et le rouge, est un fruit santé par excellence. Ce n'est pas pour rien que les cures de raisin sont conseillées par de nombreux praticiens de santé. Sa richesse en polyphénols et en resvératrol a montré des effets cardioprotecteurs. Source de fibres et de minéraux, c'est un fruit à ne pas négliger à la haute saison. Le reste du temps, les raisins secs sont une excellente alternative (déconseillés cependant en cas de diabète) qui contiennent la plupart des nutriments présents dans les fruits frais.

Il est possible de cultiver des vignes dans les jardins et même sur les balcons si l'on prend soin de les installer près d'une treille pour qu'elles puissent s'y accrocher et s'épanouir au soleil. Vous devrez utiliser des traitements préventifs contre le mildiou et les parasites (champignons). Cela ne vous empêchera pas de récolter les feuilles de vignes en début de saison pour les cuisiner à la grecque : feuilles de vignes farcies de riz parfumé à la menthe et aux oignons.

Vous présenterez des grappes sur vos plateaux de fromages, des grains en fin de cuisson de viandes mijotées ou de poissons feront merveille, et les raisins crus révéleront toute leur saveur dans les salades de fruits ou les pâtisseries.

Merluchons aux raisins

⌚ prép. 15 min 🕒 cuis. 20 min

POUR 3 PERSONNES

- 3 merluchons vidés
- 1 grappe de raisin blanc
- 1 grappe de raisin rouge
- 1 bouquet de cébette ou 4 oignons nouveaux
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

- 1 Préchauffez le four à 180°.
- 2 Égrainez les grappes de raisin. Coupez la moitié des grains en deux.
- 3 Lavez les oignons ou la cébette et émincez le tout.
- 4 Placez les poissons dans un plat allant au four. Poivrez et salez généreusement.
- 5 Ajoutez les oignons et les grains de raisins.
- 6 Enfournez pour 15 à 20 minutes.
- 7 Servez avec du riz ou des pommes de terre vapeur.

**Astuce zéro déchet :
feuilles de vigne farcies**

Utilisez des feuilles de vigne jeunes et non traitées pour réaliser des dolmades, une spécialité grecque consistant à farcir des feuilles de vigne d'un riz cuisiné aux oignons et à la menthe. Vous trouverez facilement la recette sur internet ou dans notre livre *Je cuisine à la vapeur douce et à l'étouffée*.

