

Les recettes du mois

Les fruits de septembre :

- amande,
- citron,
- fruits de la passion,
- figue,
- melon,
- mirabelle,
- mûre,
- pêche,
- poire,
- pomme,
- prune,
- raisin.

Les légumes de septembre :

- artichaut,
- aubergine,
- bette,
- betterave,
- brocolis,
- carotte,
- céleri,
- choux (de Bruxelles, chou-fleur, chinois, Rave)
- courgette,
- cresson
- fenouil,
- haricot,
- pâtisson,
- poireau,
- poivron,
- pomme de terre,
- tomate.

Carrot Cake :

Ingrédients: Pour un cake de taille moyenne, 80 gr nets de pruneaux, 250 gr de carottes de préférence, 100 gr de farine de seigle T80, 150 gr de farine de blé T80, 1/2 cc de bicarbonate, 150 gr de miel toutes fleurs, 12 cl de lait entier, 2 œufs, 2 cs d'huile de pépins de courge grillés ou de pépins de raisin, 3 pincées de badiane réduite en poudre, 2 cs de graines de courges.

Dénoyer les pruneaux et les émincer. Peler et râper les carottes. Réduire en poudre 1 ou 2 étoiles de badiane. Dans le bol du robot, ou tout simplement dans un saladier, mélanger le lait, les jaunes d'œufs et le miel, incorporer progressivement les farines tamisées avec le bicarbonate. Terminer par l'huile et mélanger pour obtenir une pâte bien lisse. Incorporer à la spatule les carottes, les pruneaux et la badiane en poudre. Battre les blancs d'œufs, et les ajouter au mélange. Tapisser un moule de papier siliconé ou sulfurisé ou utilisez un moule en silicone. Verser l'appareil, parsemer de graines de courges. Enfourner à 145°C fonction chaleur tournante pendant une bonne heure. Démouler et laisser refroidir.