

Les fruits et les légumes d'automne

Les fruits et légumes de saison regroupent tous les aliments des familles des cucurbitacées (comme le potiron ou la citrouille) ou encore certains oléagineux (comme la noix ou la châtaigne). Certains fruits tels que le raisin ou la pomme font également partie des fruits caractéristiques de l'automne.



BROCOLI,
En poêlée, en gratin



CITROUILLE,
En tarte, en soupe



POMME,
En compote, en tarte



CHÂTAIGNE,
En crème ou au four



RAISIN,
En jus, en clafoutis, en confiture



DATTE,
En muffins, en brownie, en barres de céréales



NOISETTE,

En galette (des rois), en pâte à tartiner, en poudre associée à du miel



CAROTTE,

En gâteau, en velouté, en purée



ÉPINARDS,

En soupe, en lasagnes



CHOU(-fleur, de Bruxelles, rave),

En gratin, en soupe, en cocotte



POIREAU,

En soupe, en gratin



FIGUE,

En pain, en confiture