

2 RECETTES POUR BIEN COMMENCER L'AUTOMNE !

Découvrez
nos **recettes**
d'automne que vous
pouvez préparer avec
des fruits et légumes
de saison remplis de
saveurs !

INGRÉDIENTS :

- 1 courge butternut moyenne, pelée, épépinée et coupée en dés
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail et 1 oignon hachés
- 200 g de champignons, tranchés
- 2 cuillères à soupe de thym frais haché, sel et poivre noir moulu
- 1/2 tasse de bouillon de légumes
- 1/2 tasse de crème épaisse
- 1/2 tasse de fromage râpé
- 1/4 de tasse de chapelure
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé
- 1 cuillère à soupe de beurre fondu

1. GRATIN DE COURGE BUTTERNUT

Préparation :

- Préchauffez votre four à **180°C**
- Dans une grande poêle, **faites chauffer** l'huile d'olive à feu moyen. Ajoutez l'oignon et l'ail, et faites-les revenir
- Ajoutez les champignons tranchés et faites-les cuire jusqu'à ce qu'ils commencent à dorer
- Ajoutez les **dés de courge butternut** et le thym haché dans la poêle. Assaisonnez avec du sel et du poivre noir
- Versez le bouillon de légumes dans la poêle, couvrez et laissez mijoter pendant **10 minutes**
- Incorporez la crème épaisse dans le mélange de courge et mélangez bien
- Transférez le mélange de courge dans **un plat à gratin beurré**
- Mélangez la chapelure, le fromage râpé et le parmesan râpé
- Saupoudrez ce mélange sur le dessus de la courge butternut
- **Arrosez le gratin** avec le beurre fondu et faites cuire au four préchauffé pendant environ **25 à 30 minutes**

Bon appétit !

2 RECETTES POUR BIEN COMMENCER L'AUTOMNE !



2. TARTE AUX POMMES

INGRÉDIENTS :

- 1 pâte brisée
- 4 à 5 pommes
- 100 g de sucre
- 1 cuillère à soupe de cannelle
- 2 cuillères à soupe de confiture d'abricots

Préparation :

- Préchauffez votre four à **180°C**.
- Étalez la pâte brisée dans un moule à tarte.
- Épluchez, évidez et coupez les pommes en **fines tranches** .
- Disposez-les sur la pâte.
- Saupoudrez les pommes avec le **sucre** et la **cannelle** .
- Enfournez la tarte pendant environ **30 à 35 minutes** , jusqu'à ce que la croûte soit dorée et les pommes tendres.
- Faites chauffer la confiture d'abricots dans une petite casserole, puis badigeonnez-en les pommes après la cuisson pour leur donner un **bel éclat** .

