Haricots verts à l'huile de noix, tomates à l'huile d'olive
Tarte aux poivrons
Compote de fruits de saison

En septembre, c'est la pleine saison des poivrons, ils sont excellents et pas chers, c'est le moment d'en profiter…

Deux légumes en salade : haricots verts et tomates

1 Haricots verts cuits à la vapeur et refroidis, huile de noix, vinaigre de cidre, vinaigre balsamique, tamari, levure de bière, ail, persil et basilic
2 Tomates en rondelles, huile d'olive, sel aux herbes, basilic.

Tarte aux poivrons (pour 4 à 6 personnes)

pâte : - 180 g de farine de petit épeautre
- 3 càs d'huile d'olive (la préparation aillée plus une autre càs d'huile d'olive)
- 6 càs de lait de riz
- sel aux herbes

- 4 poivrons moyens de couleurs différentes (ou 3 gros poivrons)
- 3 gousses d'ail hachées, 2 càs d'huile d'olive
- 100 g de parmesan râpé (ou de pécorino ou autre fromage de votre choix)
- 1 gramme d'agar-agar
- 2 oeufs
- 15 cl de lait de riz (1 verre)
- 2 càs de basilic frais ciselé
- sel aux herbes, poivre
- paprika

1 Préchauffer le four à 210°. Dans un bol, verser les 2 càs d'huile d'olive, ajouter l'ail haché.
2 Couper les poivrons en deux dans le sens de la longueur, les épépiner et les poser sur une plaque de four, côté peau vers le haut. Les badigeonner avec un pinceau d'huile aillée (voir 1). Les enfourner pour 20 minutes, ils noircissent très légèrement. Les sortir du four et les laisser refroidir un peu. Régler le four à 180°.
3 Préparer la pâte à tarte : dans un saladier, verser la farine, au centre ajouter l'huile d'olive aillée qui reste et une autre càs d'huile d'olive, 5 ou 6 càs de lait de riz, une pincée de sel. Mélanger à la main pour en faire une boule (la quantité de liquide varie selon la farine, ajuster si nécessaire du lait de riz). Etaler la pâte sur un plan fariné puis foncer une moule à tarte de 24 cm de diamètre. Saupoudrer le fond avec l'agar-agar.
4 Découper en fines lanières les poivrons, les répartir sur la tarte en alternance avec le fromage.
5 Dans un saladier, battre les oeufs avec le lait, ajouter sel, poivre, paprika et basilic. Verser sur les poivrons et enfourner à 180°pour une demi-heure.
6 Servir chaud ou froid, plat qui se réchauffe bien.

Compote de fruits de saison : pommes, poires, figues, pêches de vigne, mirabelles, raisin, coings …

Choisir un ou plusieurs fruits, les éplucher, les dénoyauter ou les épépiner, les couper en morceaux ou en tranches. Cuire à feu doux dans une cocotte à fond épais (avec un peu d'eau pour les pommes seules) ou à la vapeur. Les mixer ou non. Tout est possible, varier vos compotes, inutile de les sucrer. Décorer avec des graines grillées à sec à la poêle : amandes entières ou effilées, noisettes, graines de tournesol, pignons de pin ….

Bon appétit