

L'été s'en est allé Et l'automne est arrivé

Les jours raccourcissent, les pulls et gilets refont leur apparition et les tongs sont déjà rangées dans les affaires d'été.

Pas de doute, l'été est bien fini et une nouvelle saison arrive : l'automne !

Si, pour certains, elle est crainte car elle est souvent synonyme de surcharge de travail, de pluie, d'humidité, de rhumes et de monotonie (les fêtes de fin d'années sont encore trop loin pour s'en réjouir), elle peut également être vue sous un plus bel angle (et c'est mieux pour notre moral).

L'automne, c'est la saison des jolies couleurs aux arbres, c'est la saison des promenades au bois ou en forêt, c'est un temps où la nature se transforme et se prépare à l'hiver comme nous ! Elle nous offre de beaux paysages et des produits de saison qui restent un court moment sur nos étals et dont il faut savoir profiter pour vivre ce dernier trimestre dans les meilleures conditions possibles.



Nous pouvons nous réjouir et nous régaler avec :

Les fruits de saison :

Les nectarines, pêches et autres fruits de l'été ne sont plus aussi colorés et gouteux qu'en août. Pas de panique, au début de l'automne, nous pouvons encore nous régaler avec les figues, les reines-claude, les quetsches et, surtout, le raisin.

Puis vont arriver les pommes, les poires, les kakis, les kiwis et à la fin de l'automne, les tant attendues orange et clémentines....

Bref, en automne, nous avons tout ce qu'il faut pour faire le plein de vitamine C (notre allié pour stimuler notre système immunitaire et lutter contre les rhumes de fin d'année), nous avons tout ce qu'il faut de fibres (pour réguler notre transit et lutter contre le grignotage) et de plaisir gustatif (les fruits, c'est sucré et notre « corps » aime le sucre, c'est inné) !

Les légumes de saison :

Pas d'excuse pour ne pas manger de légumes en automne. En octobre et novembre, nos marchés se remplissent de végétaux colorés, feuillus, bombés et aux formes étranges.

C'est la saison :

- Des choux : chou-fleur, chou rouge, chou vert, brocolis, chou de Bruxelles (Ok, ces derniers, nous les avons peut-être maudits dans notre enfance, mais, aujourd'hui, nous pourrions les aimer ...).



- Des cucurbitacées et des courges : potimarron, citrouille. Ils sont excellents à déguster en purée, soupe ou dans une poêlée avec des pommes de terre.
- Des champignons : si, en automne, nous aimons nous promener en forêt, c'est parce que nous pouvons récolter des champignons.... Ils sont partout, de toutes sortes, et ils sont idéaux pour agrémenter nos préparations culinaires même les plus simples (voir recette). Pauvre en calories, certains sont riches en vitamine D (cèpes, girolles, morilles). La vitamine D permet de mieux fixer le calcium et elle est aussi apportée par le soleil, qui nous manque cruellement en automne !
- Les populaires feuilles et pousses : épinard, mâche, cresson, poireau ... à cuisiner en salade ou soupe.
- Les vieux légumes d'antan riches en saveur : pourquoi ne pas revenir aux topinambours, panais, boutons d'or... de nos aïeux ?

La recette du moment :

Aujourd'hui, je vous propose une recette pour un dessert festif, de saison et pauvre en calories.

La prochaine recette sera salée, riche en protéines, et elle nous permettra de faire le plein de protéines après un bon entraînement à la salle... (un indice : j'utiliserai des ingrédients cités dans les « légumes de saison »).

Mon crumble d'automne aux reines-claude et figues



Intérêts :

Un peu de douceur fruité avec un faible apport calorique (pour une pâtisserie) et une teneur en matière grasse et sucre très réduite. Malgré la cuisson des fruits, on conserve une teneur en fibres non négligeable (surtout si on prend l'option à la farine de châtaigne).

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 à 15 reines-claude
- 5 figues (dont une pour la décoration)
- 70g de farine de blé (ou farine de châtaigne : plus automnal)
- 40g de sucre
- 50g de beurre
- Vanille en poudre

Option plus gourmande : 20 g de poudre de noisette et 10g de farine en moins

Temps de préparation : 10 minutes

Temps de cuisson : 20 à 30 minutes

Recette :

Préchauffer le four à 180°

Pour les fruits :

Laver les fruits, mettre de côté une figue fraîche.

Couper les fruits en morceaux en gardant la peau (plus de vitamines et plus de fibres) et les mettre de côté en y ajoutant 1/2 cuillère à café de vanille en poudre.

Pour le crumble :

Dans un saladier, mettre la farine, le sucre et le beurre mou coupé en petits morceaux.

Malaxer 2-3minutes avec les doigts pour former des petits grumeaux sableux (ou pépites).

Préparation :

Mettre deux à trois cuillères à soupe de fruits dans un emporte-pièce ou un ramequin (pour des portions individuelles) ou l'ensemble de la préparation dans un plat. Parsemer de pâte à crumble.

Faire cuire à mi-hauteur 20 à 30 minutes. Le crumble doit être doré.

Servir tiède avec un quartier de figue pour la décoration.

Anna GIRARD-DENIER
Diététicienne nutritionniste
Spécialité Nutrition du Sportif et Pédiatrie