

# Septembre

## Automne

### Pleine saison

### Choisir

### Conserver

### Astuces

#### Potiron



Septembre à décembre

Ferme et lourd – pédoncule présent ou tranche nette – belle couleur orange

- **3-4 semaines** – endroit sec et frais – entier
- **2 jours** – réfrigérateur – coupé en tranches – dans un film alimentaire
- **Congélation** : cubes congelés répartis sur un plateau puis ensachés.

Ajouté aux bouillons de viandes, il apporte moelleux et onctuosité.

#### Oignon



Toute l'année

Bulbe ferme et net

- **1-2 mois** – endroit sec – en tresse ou dans un panier

Pour colorer et parfumer un pot-au-feu, ajoutez au bouillon une demi-oignon caramélisé.

#### Cèpe



Septembre à novembre

Spores bien claires (visible sous le chapeau)

- **1 à 2 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : blanchir, égoutter et bien sécher avant de les congeler.

Pour se débarrasser des tout petits vers, essuyez les cèpes avec un linge, étalez-les sur un plateau et couvrez d'un film plastique tendu. Au bout d'heure, les vers sortent et se collent au plastique.

#### Noisette



Septembre à novembre

Aucun son au secouer

- **En coque** : Plusieurs semaines – endroit sec et frais.
- **Jamais au réfrigérateur**

Pour retirer la petite pellicule brune qui enveloppe les noisettes, mettez-les sur une plaque de cuisson au four et passez-les quelques instants sous le grill

#### Mirabelle



Août à septembre

Le noyau doit se détacher sans résistance

- **2 à 3 jours** – air ambiant
- **Jamais au réfrigérateur**
- **Congélation** : pré-congeler sur un plateau, ensacher

Pour un apéritif rapide et futé, embrochez des mirabelles dénoyautées sur des petits piques en les alternant avec du melon, du jambon de pays, du fromage de chèvre ou des échalotes confites.

#### Figue



Juillet à octobre

Charnue – souple au toucher

- **4 jours** – air ambiant
- **8 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique

Pour les farcir, incisez-le dessus en forme de croix et écartez les coins, puis remplacez la pulpe par une boule de glace vanille ou de la crème pâtissière.