

# Octobre

## Automne

### Pleine saison

### Choisir

### Conserver

### Astuces

#### Chou de Bruxelles



Octobre à février

Feuilles serrées – bien vert

- **3 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – non lavé – dans une boîte hermétique
- **Congélation** : blanchir 2 mn à l'eau bouillante – pré-congeler sur un plateau – ensacher

Pour faire un gratin, égouttez et pressez les bouquets dans un linge pour enlever toute l'eau excédentaire. Pour atténuer leur odeur à la cuisson, mettez un morceau de pain ou de biscotte dans l'eau de cuisson.

#### Céleri rave



Octobre à mars

Lourd et ferme – couleur uniforme

- **5-6 jours** – bac à légumes du réfrigérateur ou cellier – non pelé
- **Congélation** : cuire – réduire en purée

Coupez-les en fines lamelles tartinées de tarama, pour un apéritif original.

#### Fenouil



Juin à novembre

Bulbe bien blanc, renflé et ferme – plumet vert vif

- **7 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique
- **Congélation** : couper le bulbe en quartiers – blanchir 5 mn à l'eau bouillante

Des lamelles de fenouil et des quartiers d'orange, arrosés d'huile d'olive et parfumés de cannelle font une délicieuse salade.

#### Noix



Octobre

L'amande ne doit pas bouger dans la coquille

- **7-8 jours** – air ambiant
- **15 jours** – bac à légumes du réfrigérateur – dans une boîte hermétique

Pour paner des escalopes ou des galettes de légumes, ajoutez à de la chapelure des cerneaux de noix concasés.

#### Châtaigne



Octobre

Lourde – écorce brillante

- **4-5 jours** – bac à légumes du réfrigérateur
- **Congélation** : cuire – éplucher – entière, en purée

Pour en faciliter l'épluchage, blanchissez-les en ajoutant une cuillerée d'huile dans l'eau bouillante.

#### Raisin



Août à novembre

Grains fermes et peu serrés – couleur uniforme

- **3-4 jours** – air ambiant
- **5 jours** – réfrigérateur – dans un sac en plastique

Pour le « glacer », plongez les grains dans un mélange de sucre glace et citron.