

# Menus de saison – Octobre

Bonjour à toutes et tous,

Pour reprendre les traditions du blog, dans ce billet, je vous propose différentes recettes pour agrémenter et varier vos menus Octobre. Ce sont des recettes publiées en Octobre ou dans les mois attenants. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. : )

---

## Les produits de saison

**Légumes** : C'est l'ouverture du le bal des courges : *potiron, courge musquée, potimarron, butternut, courge spaghetti, patidou...* On peut aussi profiter du *brocolis* qui est plutôt un choux de fin d'été et du *choux rave*. Les amateurs se régaleront aussi de *champignons*.

**Fruits**: C'est la saison du *raisin*, des *poires*, des *pommes*, des dernières *prunes* et des *coings*

**Fromages**: C'est la saison des bleus tels que *bleu du Vercors* *Sassenage*, le *carré d'Auvergne* ou leurs homologues, et la saison des petits chèvres piquants tels que le *picodon* et le *cabécou* (qui marchent d'ailleurs très bien avec les courges)

**Viandes et Poissons**: C'est la saison de la *daurade*, du *hareng*, des *moules* et du *maquereau*. Côté viande, privilégier le *lapin*, la *dinde* ou encore le *porc*.

## Les types de plats

Côté plats salés, on peut retrouver le plaisir des *soupes* et

*des gratins*. Les *salades d'automne* agrémenteront les journées plus chaudes.

En sucré, c'est le moment de se remettre aux *crumbles* et de (re)faire une *tarte à la courge*

---

## Les Bons-Plans

### Au Quotidien

- [Graines de courges grillées aux épices](#)
- [Salade de lentilles et raisin frais](#)
- [Gâteaux aux pommes à l'ancienne](#)
- [Cake aux noisettes et au miel](#)

### A préparer à l'avance

- [Confiture de poire aux épices douces](#)
- [Soupe de potimarron et fenouil au curry](#)

### Repas de famille ou entre amis

- [Rôti de porc à la moutarde très fondant](#)
  - [Purée de potimarron facile](#)
  - [Crumble pommes et raisin frais](#)
-

# Apéritif

- [Bretzel maison](#)
- [Graines de courges grillées aux épices](#)
- [Chaussons échalotes et reblochon](#)
- [Châtaignes grillées au four](#)
- [Pickles de raisin frais](#)



Graines de courge grillées aux épices

---



Salade de champignons à la grecque

## Salades, Soupes, Tartes salées

- [Quiche au thon, oignons, thym](#)
  - [Salade de lentilles au raisin frais](#)
  - [Salade de champignons à la grecque](#)
  - [Soupe potimarron fenouil curry](#)
  - [Tarte au livarot](#)
  - [Tarte au brocolis et au chèvre](#)
  - [Velouté de butternut au thym](#)
  - [Velouté potiron tomate](#)
-

# Viandes, Poisson, Plats veggies

- [Aile de raie au four, champignons et vin blanc](#)
- [Epaule d'agneau confite, miel et moutarde](#)
- [Haricots tarbais, carotte et sauge](#)
- [Nouilles sautées, potimarron et sauge](#)
- [Patidou cocotte \(oeuf\)](#)
- [Patidou rôti au four et pois chiches](#)
- [Rôti de porc à la moutarde, très fondant](#)



Rôti de porc moutarde très fondant

---



Galettes de courge spaghetti

## Accompagnements

- [Brocolis rôti au roquefort](#)
  - [Chou blanc sauté au curcuma](#)
  - [Galettes de courge spaghetti](#)
  - [Mousseline de patate douce aux épices](#)
  - [Panais glacés au miel](#)
  - [Poêlée de carottes, curry, moutarde](#)
  - [Purée de potimarron facile](#)
  - [Potimarron rôti au four et épices douces](#)
  - [Kneffes vosgiennes](#)
-

# Desserts

- [Crème dessert au caramel](#)
- [Crumble de pommes et raisin frais](#)
- [Crumble poires et amandes](#)
- [Gâteau au nashis, miel et graines de pavot](#)
- [Gâteau au raisin frais et fromage blanc](#)
- [Gâteau aux pommes à l'ancienne](#)
- [Mesturet](#)
- [Tarte poires et noisettes](#)
- [Tarte à la courge muscade](#)
- [Tarte au raisin frais et aux noix](#)



© Au Fil du Thym

Mesturet au potiron

---



© Au Fil du Thym

Biscuits au flocon d'avoine et noisette

## Petits Déjeuner et Goûters

- [Biscuits au flocons d'avoine et noisette](#)
- [Cake aux noisettes et au miel](#)
- [Cookies aux pépites de chocolat](#)
- [Gaufres de vacances](#)
- [Jus d'épluchures de pommes](#)
- [Marbré potiron chocolat](#)
- [Madeleines au seigle et au rhum](#)
- [Pâte de potiron](#)
- [Sablés à la farine de lentilles](#)
- [Sablés au sarrasin](#)



---

# Petits Déjeuner et Brunch

- [Cake aux noisettes et au miel](#)
- [Confiture de poires aux épices douces](#)
- [Granola d'automne poire, noisette, miel](#)
- [Gaufres de vacances](#)
- [Jus d'épluchures de pommes](#)
- [Madeleines au seigle et au rhum](#)
- [Pancakes à la courge](#)



Confiture de poires aux épices douces

---



© Au Fil du Thym