

# Menus de saison – Septembre

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 septembre. Ce sont des recettes publiées en Septembre ou dans les mois attenants. J'espère que vous trouverez quelques idées pour vous inspirer. : )

---

## Les produits de saison

**Légumes** : Les légumes du soleil sont encore dans leur pleine saison dans nos menus septembre : *courgette, aubergine, tomate, poivrons, oignons, ...* Les premiers *potimarrons* arrivent en milieu de mois et l'on peut retrouver le *fenouil* après sa pause estivale.

**Fruits**: Les fruits de fin d'été arrivent sur les étals : *prunes, pêches de vigne, poires d'été* agrémentent les desserts. Le *raisin* fait son retour.

**Fromages**: C'est la saison de l'*ossau Iraty*, du *Gouda*, de la *tête de moine* et des petits fromages de chèvre piquant comme le *cabécou* et le *rocamadour*.

**Viandes et Poissons**: Les *moules* et *pétoncles* sont dans leur pleine saison, comme les *crevettes grises*. Côté viandes, le *poulet* et le *lapin* sont à privilégier.

# Les types de plats

**En salés** les *tartes et cakes salés* sont pratiques pour la reprise du rythme scolaire. Les *plats mijotés* aux saveurs estivales seront pratiques pour une préparation à l'avance en batch-cooking.

**En sucré:** *crumbles et clafoutis* permettent de cuisiner les fruits de fin d'été. On retrouve le plaisir des *petits biscuits maison* à déguster lors des pauses cafés ou des goûters



*Récolte du potager et verger en septembre*

---

# Les Bons plans

## Au quotidien (faciles & rapides)

- [Cabécous au four, miel, sarriette](#)
- [Taboulé au brocolis et graines de courge](#)
- [Lieu et tomates cerises rôtis au four](#)
- [Chakchouka aux oeufs](#)
- [Crèmes dessert chocolat soja](#)
- [Raisins rôtis au fromage blanc](#)

## Conserves : (valeurs sûres)

- [Pickles de raisin frais](#)
- [Velouté tomate et aubergines](#)

## Repas de famille (pour épater)

- [Mijoté d'aubergines, poivrons, saucisses](#)
- [Pommes de terre tapées au thym](#)
- [Flognarde aux poires d'été](#)

## A préparer à l'avance : (pour changer)

- [Tarte au caviar d'aubergines et compotée d'oignons](#)
  - [Mijoté de haricots blancs tomate, fenouil](#)
-

# Apéritif

- [Cabécous au four, miel, sarriette](#)
- [Caviar d'aubergines aux noix](#)
- [Escargots aux olives](#)
- [Falafels de haricots rouges](#)
- [Figues farcies au chèvre et sésame](#)
- [Mini pizza panisse et compotée d'oignons](#)
- [Pickles de raisin frais](#)
- [Salade de poivrons grillés et marinés](#)



© Au Fil du Thym  
Cabécous au four, miel et sarriette

---



Taboulé de brocolis et emmenthal

## Tartes, salades, soupes

- [Taboulé au brocolis et graines de courge](#)
  - [Tarte au caviar d'aubergines et compotée d'oignons](#)
  - [Tartines aux tomates et fromages frais](#)
  - [Tatin d'aubergines au chèvre](#)
  - [Tortilla à la roquette](#)
  - [Quiche au jambon](#)
  - [Salades de lentilles et raisin frais](#)
  - [Velouté tomate et aubergines](#)
-

# Plats Veggies, Viande, Poisson

- [Chakchouka aux oeufs](#)
- [Chakchouka aux haricots rouges](#)
- [Lieu et tomates rôtis au four](#)
- [Maquereaux grillés, marinade coréenne](#)
- [Mijoté d'aubergines, poivrons, saucisses](#)
- [Mijoté de haricots blancs tomate, fenouil](#)
- [Haricots tarbais, carotte et sauge](#)
- [Poulet Yassa \(Sénégal\)](#)



Mijoté aubergines poivrons saucisses

---



© Au Fil du Thym

Bulghur pilavi (boulghour à la tomate)

## Accompagnements

- [Aubergines confites au citron](#)
  - [Aubergines et poivrons rôtis au four](#)
  - [Bulgur pilavi](#)
  - [Gratin de gnocchis, tomate, parmesan](#)
  - [Mijoté de haricots blancs tomate, fenouil](#)
  - [Pommes de terre tapées au thym](#)
  - [Porridge salé sarrasin tomate](#)
-

# Desserts

- [Clafoutis aux prunes et amandes](#)
- [Clafoutis pommes et mûres](#)
- [Cobbler aux pêches et amandes](#)
- [Crèmes dessert chocolat soja](#)
- [Flognarde aux poires](#)
- [Gâteau aux prunes très moelleux](#)
- [Gâteau aux figues et miel](#)
- [Papillote de fruits d'automne](#)
- [Raisins rôtis au fromage blanc](#)



Raisin rôti au four et fromage blanc



(C) AU FIL DU THYM

Doucettes – Biscuits d'Antan

## Goûters et petits déjeuners

- [Biscuits cacao-quinoa](#)
  - [Cake au pruneaux et chocolat](#)
  - [Clafoutis pommes et mûres](#)
  - [Doucettes \(biscuits d'Antan\)](#)
  - [Millas](#)
  - [Petits pains viennois](#)
  - [Petits moelleux figues et poires](#)
  - [Petits moelleux au raisin frais et romarin](#)
  - [Quatre quart aux prunes](#)
-