Idées de recettes d'automne faciles et pas chères

Alimentation

Menu d’automne bio et économique : le défi

Avec la cuisinière Sophie Champaux (La Cuisine de la Pérégrine), nous nous sommes lancé **un défi tout simple : composer un repas d’automne pour quatre personnes, 100 % bio, local et de saison**… le tout **pour vingt euros**. L’objectif n’était pas de faire des miracles, mais de montrer qu’en Normandie, bien manger reste à la portée de tous quand on cuisine soi-même et qu’on privilégie les circuits courts.

Un mardi soir, c’est donc dans le **petit marché bio de Granville**; trois stands seulement, mais une vraie ambiance, que nous avons rempli notre cabas : poireaux, champignons fraîchement cueillis, chou rouge, carottes, quelques poires, un morceau de fromage frais et une brioche.

Avec ces produits, Sophie a imaginé un menu simple et chaleureux, pile dans l’esprit de l’automne :

- **Tourte poireaux-champignons-fromage frais**, dorée et fondante
- **Salade croquante de chou rouge et carottes**, pleine de couleur
- **Brioche perdue aux poires caramélisées**, douce et parfumée

Pour Sophie, cuisiner, c’est avant tout raconter l’histoire des producteurs qu’elle connaît et des produits qu’elle choisit avec soin. Pas de sophistication inutile : seulement des ingrédients de saison, une pointe de technique et beaucoup de cœur. Et la démonstration est là : avec peu, on peut faire bon, beau et convivial.

Les recettes d'hiver

Tourte poireaux-champignons-fromage frais

- Préparez une pâte brisée (250 g de farine, 100 g de beurre demi-sel, 1 c. à c. de moutarde). Beurrez 4 cercles individuels (10 cm).
- Faites fondre dans 20 g de beurre des poireaux émincés, puis ajoutez les pleurotes nettoyés et coupés. Laissez cuire 5 à 7 min jusqu’à évaporation du jus.
- Mélangez le fromage frais avec 2 œufs, 2 c. à s. de crème, sel, poivre et une pincée de cumin. Ajoutez les légumes.

- Divisez la pâte en 4, garnissez les moules puis remplissez de farce. Étalez le reste de pâte pour former les chapeaux et soudez-les. Dorez au jaune d’œuf.
- Cuisez 30 min à 185 °C, jusqu’à ce que les tourtes soient dorées et gonflées. Démoulez et servez chaud, avec une salade carotte - chou rouge.

Salade de chou rouge et carottes

- Épluchez les carottes, coupez lès avec le chou rouge en morceaux, puis émincez lès au robot sans trop mixer.
- Préparez une vinaigrette : 1 c. à s. de velours de pomme balsamique, 2 c. à s. d’huile de colza, 1 c. à c. de moutarde de Normandie, sel et poivre. Ajoutez du persil ou des herbes de votre jardin si vous en avez.
- Mélangez le tout et servez !

Brioche perdue aux poires

- Coupez la brioche en tranches épaisses. Préparez une pâte avec 50 g de farine, 1 œuf, 1 dl de lait et un trait de Pommeau.
- Faites revenir les poires épluchées dans un peu de beurre et de sucre, avec une pincée de cannelle si vous aimez.
- Trempez rapidement chaque tranche de brioche dans la pâte, puis faites lès dorer dans du beurre.
- Servez les tranches chaudes, garnies de poires tièdes.

Et pour prolonger l’automne en cuisine…

Champignons farcis au fromage

Les champignons sont délicatement nettoyés puis leurs pieds hachés finement. Ceux-ci sont revenus doucement au beurre avec des oignons, avant d’être mélangés à de la moutarde à l’ancienne et du persil. Ce mélange tiède est incorporé au fromage frais, puis déposé dans les chapeaux de champignons. Après un passage au four à 180 °C pendant 15 à 20 minutes, ils ressortent fondants et parfumés.

Tarte normande pommes de terre & camembert

Les pommes de terre précuites sont pelées, coupées en rondelles et disposées en rosace sur une pâte brisée. Recouverte de crème fraîche et généreusement garnie de morceaux de camembert, la tarte est cuite à 200 °C pendant 30 minutes, pour un plat riche et fondant, typique des saveurs normandes.

Pommes rôties au miel et cidre

Des quartiers de pommes sont doucement poêlés dans du beurre avec un filet de miel, puis déglacés au cidre pour apporter douceur et acidité. Ce dessert simple et chaleureux se sert tiède, parfait pour finir un repas d’automne sur une note fruitée et réconfortante.

Champignons farcis au fromage

Recette simple

30 min

Ingrédients

- 12 Gros champignons de Paris
- 150 de fromage frais fermier
- 2 oignons nouveaux
- 1 cuillère de moutarde
- Persil frais, beurre, sel, poivre

Étapes

- Brossez les champignons (ne les lavez pas).
- Retirez et hachez les pieds.
- Faites revenir oignons + pieds dans 30g de beurre (3–4 min).
- Ajoutez moutarde et persil.
- Mélangez avec le fromage frais, salez, poivrez.
- Garnissez les champignons.
- Ajoutez un peu de beurre dessus.
- Enfournez 15 à 20 min, à 180°C

Tarte au camembert et pommes de terre

Recette simple **20 min**

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre
- 10 cl de crème fraîche
- 1 camembert
- 1 pâte brisée

Étapes

- Faites cuire les pommes de terre 15 min dans l'eau salée.
- Épluchez & coupez en rondelles.
- Étalez la pâte brisée dans un moule, et piquez-la
- Disposez les pommes de terre en rosace.
- Nappez de crème et ajoutez des morceaux de camembert.
- Enfournez à 200 °C – 30 min, jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

Pommes rôties au miel et cidre

Recette simple | 15 min

Ingrédients

- 4 pommes (type Golden ou Reinettes)
- 30 g de beurre
- 3 cuillères à soupe de miel
- 100 ml de cidre brut normand

Étapes

- Faites fondre le beurre dans une poêle.
- Ajoutez les pommes, faites revenir 5 min.
- Versez le miel, mélangez.
- Déglacez au cidre, laissez mijoter 10 min.
- Saupoudrez de cannelle avant de servir (facultatif).

Au final, ces six recettes montrent qu'avec quelques **produits de saison**, un peu d'inspiration et l'envie de cuisiner, l'automne normand peut devenir un véritable terrain de jeu gourmand. Que l'on prépare une tourte généreuse, une salade colorée ou un dessert réconfortant, tout commence par de bons ingrédients ,ceux qui poussent près de chez nous et qui racontent notre territoire.
Pour **dénicher facilement ces produits locaux** et trouver les producteurs autour de chez vous, un réflexe : **Au rendez-vous des Normands**.

Photo : Pierre Galliot - Région Normandie