



SUPERMARCHÉ
MATCH

SEPTEMBRE 2018

Lun	Mar	Mer	Jeu	Ven	Sam	Dim
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

Ma liste de produits de saison

- champignon
- prune
- moules
- chou-fleur

- figue
- pintade
- navet
- huître

- raisin
- poire
- lapin
- chou

LE PRODUIT DU MOIS

Appréciez la figue fraîche !

Après avoir fait le bonheur des Romains et des Phéniciens dans l'Antiquité, la figue fraîche est aujourd'hui de nouveau dans nos paniers. En fruit de table, en confiture, en clafoutis, ou même en apéritif accompagnée de fromage de chèvre, elle va vous aider à vivre une rentrée délicieuse, pleine de chaleur et de soleil.



ASTUCE

Les fruits : tous au frigo ?

La plupart des fruits (pommes, bananes, poires, pêches, fruits exotiques...) gagnent à mûrir tranquillement à température ambiante.

• Quand ils sont parvenus à maturité, consommez-les ou prolongez de quelques jours leur conservation en les plaçant dans votre bac à légumes.

• Le raisin, la rhubarbe et les fruits rouges ont davantage intérêt à séjourner 2-3 jours dans votre bac si vous ne les dégustez pas tout de suite.

LA RECETTE EXPRESS



Gateau aux figues

Pour 4 personnes

- 1 pot de yaourt nature
- 1 pot de sucre blanc
- 2 pots de yaourts de farine
- 1 sachet de levure
- 1 pot de lait 1/2 écrémé
- 1 oeuf
- 10 petites figues

Mélangez tous les ingrédients sauf les figues. Prélevez avec une petite cuillère la chair des figues. Ajoutez à la préparation en mélangeant délicatement pour garder les morceaux de figues. Versez dans 1 moule en silicone. Faites cuire au four th6 pendant 25 minutes. C'est prêt !