

# SOMMAIRE

<b>Introduction</b> .....	<b>7</b>	<b>Le melon</b> .....	<b>32</b>	<b>Le cassis</b> .....	<b>52</b>
<b>FRUITS DE PRINTEMPS ET D'ÉTÉ</b> .....	<b>12</b>	Carpaccio melon et tomate <i>mozzarella di Bufala</i> .....	34	Salade d'orange au cassis.....	54
<b>L'abricot</b> .....	<b>14</b>	Boisson glacée au melon et à la caroube.....	35	Blanc limé au sirop de cassis.....	56
Salade d'abricots rôtis aux petits pois, menthe et pistache.....	16	<b>La pêche</b> .....	<b>36</b>	Truffes au chocolat et au cassis.....	57
Abricots farcis aux amandes.....	18	Aubergines confites aux pêches et à la feta.....	38	<b>La fraise</b> .....	<b>58</b>
Entremets abricot et basilic.....	19	Fricassée de poulet à l'orge et aux pêches.....	40	Cheesecake aux fraises.....	60
<b>La cerise</b> .....	<b>20</b>	Cake de maïs aux pêches et au citron vert.....	41	Bavarois aux fraises.....	63
Salade de haricots verts <i>al dente</i> aux cerises.....	22	<b>La prune (et la mirabelle)</b> .....	<b>42</b>	<b>La framboise</b> .....	<b>64</b>
Clafoutis salé aux cerises, courgette et fromage de chèvre.....	24	Salade de prunes et carottes rôties.....	44	Salade de feta et cresson, sauce framboise.....	66
Tiramisu aux cerises.....	25	Tarte aux prunes et au thym.....	45	Mousse de framboises au tofu soyeux.....	67
<b>La figue</b> .....	<b>26</b>	<b>La rhubarbe</b> .....	<b>46</b>	<b>La groseille</b> .....	<b>68</b>
Galettes de sarrasin aux figues et à la feta.....	28	Pickles à la rhubarbe.....	48	Salade de tomates, sauce vinaigrette aux groseilles à maquereau.....	70
Strudel aux figues.....	31	Verrine acidulée rhubarbe et fromage de chèvre.....	49	Milk-shake groseille-spiruline.....	71
		Croquants à la rhubarbe.....	51	Brownies aux noix de cajou et groseilles.....	73

**La mûre** ..... **74**

Aspic de mûres ..... 76

Gâteau au yaourt aux mûres ..... 77

**La myrtille** ..... **78**Porridge de riz noir  
aux myrtilles ..... 80

Scones aux myrtilles ..... 81

**FRUITS  
D'AUTOMNE  
ET D'HIVER** ..... **82****La châtaigne** ..... **84**

Crème aux marrons ..... 86

Éclairs ou petits choux  
à la châtaigne ..... 89**Le citron** ..... **90**Citrons givrés et sorbet  
citron aux petits-suisseurs ..... 92

Petits moelleux citron-coco ..... 93

**Les autres agrumes** ..... **94***Ceviche* de poulet  
au pomelo rose ..... 96Salade d'orange  
à l'ail et aux olives ..... 98*Crinkles* (biscuits craquants)  
à la mandarine ..... 99**Le coing** ..... **100**Tagine de canard  
aux coings ..... 102

Cake coing et noix ..... 104

**Le kiwi** ..... **106**Carpaccio de Saint-Jacques  
au kiwi et aux pignons ..... 108

Cake kiwi et pavot ..... 111

**La poire** ..... **112**Gâteau de polenta  
aux poires ..... 114

Beignets de poire ..... 117

**La pomme** ..... **118**Soupe de pommes clochard,  
poireaux et champignons ..... 120Galette croustillante  
de pomme et de panais ..... 122Croûtons crousti-fondants  
aux pommes et aux noix ..... 123**Le raisin** ..... **124**

Merluchons aux raisins ..... 126

Muffins au raisin  
victoria et au comté ..... 128

Soupe de raisin au tapioca ..... 129

**Index** ..... **130**