

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Couscous aux 7 légumes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 aubergine
- 100g pois gourmands
- 300g pois chiche ((en conserve, poids net égoutté)
- 1 oignon
- 2 ail
- 2 càs huile d'olive
- 2 tomates (en dés)
- 1 courgette (en dés)
- 2 carottes (en rondelles)
- 1 bouquet de brocoli
- 1 càc pâte de curry rouge
- ½ càc poivron
- ½ càc cumin
- ½ càc cardamome
- 1/2càc curcuma
- 1/2càc cannelle
- 1 càs sauce soja
- 1 bouquet menthe fraîche
- 3 brins persil plat
- 150g semoule précuite
- 30 cl bouillon de poulet
- 50g cacahuète non salée (rôties)
- sel
- poivre

Préparation

Saupoudrez les dés d'aubergine de sel et laissez-les dégorger, 30 mn, dans une passoire. Rincez-les et séchez-les dans du papier absorbant. Rincez les pois gourmands. Egouttez les pois chiches. Pelez et taillez l'oignon en rondelles. Pelez et hachez l'ail. Dans une sauteuse, faites revenir l'aubergine et l'ail, 5 mn, dans 1 c à s d'huile. Ajoutez-y les légumes restants, la pâte de curry, les épices, la sauce soja et remuez. Versez-les dans un panier perforé de cuit-vapeur, couvrez et laissez cuire, 10 mn, à la vapeur. Versez le couscous dans le bouillon frémissant, remuez et laissez gonfler, 5 mn, hors du feu. Incorporez-y 1 c à s d'huile. Étalez-le dans un autre panier perforé du cuit-vapeur. Posez-le au-dessus des légumes. Couvrez et terminez la cuisson, 10 mn, à la vapeur. Versez la semoule dans un grand plat de service. Creusez le centre et déposez-y les légumes. Décorez de menthe et de persil.

Poulet grillé, légumes d'hiver et sauce aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 navets
- 2 fenouils
- 1 oignon
- Sel
- 1 chou romanesco
- 1 citron
- 6 c a s d"huile d"olive vierge extra
- 2 gousses d"ail
- 1 c a s de sauce soja
- 4 brins de thym, coriandre, estragon, aneth, persil plat, ciboulette
- 4 blancs de poulet

Préparation :

Faites mariner les blancs de poulet avec 2 c a s d'huile d'olive. Pendant ce temps, préparez la sauce aux herbes. Lavez et mixez-la. Débarrassez dans un bol et ajoutez la ciboulette ciselée, 1 filet de jus de citron ainsi qu'un peu de zeste râpé. Réservez au réfrigérateur. Lavez et coupez le chou romanesco en sommités, les navets en quatre, les fenouils en quartiers et l'oignon en moitiés. Faites cuire les légumes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Les légumes doivent être al dente. Faites griller les blancs de poulet dans une poêle très chaude. Evitez de trop cuire les blancs de poulet afin qu'ils conservent leur moelleux. Dégustez les blancs de poulet accompagnés des légumes et nappés de sauce aux herbes.

Chou- fleur surprise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur de taille moyenne
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 20 cl de yaourt grec
- 2 càc de cumin moulu
- 5 càs de graines de sésame blanche

Préparation :

Préchauffer le four sur la position la plus élevée. Portez une casserole d'eau salée à ébullition et faites-y cuire le chou-fleur en entier (avec les côtes et les feuilles) 5mn. Enlevez le chou-fleur de la casserole

et laissez-le refroidir 10mn. Badigeonnez-le d'huile d'olive et salez. Enfourez-le pour 30 à 40mn. Vérifiez de temps en temps : le chou-fleur est cuit lorsqu'il est doré et roussi à certains endroits. Entre-temps, préparez la sauce en mélangeant l'huile d'olive, le yaourt, le cumin et du sel. Faites griller les graines de sésame dans une poêle sans matière grasse. Sortez le chou-fleur du four ;versez la sauce, parsemez de graines de sésame et, éventuellement d'un peu d'huile d'olive.

Orechiettes au brocoli, romanesco et salsa verde

Ingrédients pour personnes:

- 1 brocoli
- 1 chou romanesco
- 400g orechiette (ou autres pâtes courtes)
- 40g parmesan
- 100g amandes mondées
- 1 gousse d'ail (bien charnue)
- 1 poignée de basilic (+ feuilles pour garnir)
- 15 cl huile d'olive
- sel ,poivre

Préparation :

La salsa verde: faites légèrement dorer les amandes à la poêle antiadhésive. Laissez-les refroidir. Pelez la gousse d'ail et versez-la dans un mini-hachoir ou le bol d'un robot, avec la moitié des amandes, le basilic, le parmesan et un trait d'huile. Mixez le tout en une purée fine et homogène puis, sans cesser de mélanger, incorporez-y, peu à peu, le reste d'huile. Salez et poivrez. Rincez et séparez en petits bouquets le brocoli et le chou romanesco. Faites-les cuire, 4 à 5 mn, à la vapeur puis rafraîchissez-les sans attendre sous un jet d'eau froide. Faites cuire les pâtes selon les indications de l'emballage. Egouttez les pâtes en veillant à réserver un peu de liquide de cuisson. Versez-les dans une large sauteuse ou un wok avec la moitié de la sauce et les légumes. Mélangez puis répartissez le tout dans 4 assiettes. Garnissez-les d'amandes torréfiés, de parmesan râpé et de feuilles de basilic. Présentez le reste de sauce à part.

Pavé de Barbue aux légumes de saison

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de mélange de champignons des bois
- 400g de panais
- 400g de butternut
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de graines de cumin
- 1 cm de gingembre râpé
- 1cl d'huile d'olive
- 4 pavés de barbue
- 2 càs de persil haché

- Sel,poivre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C. Brossez les champignons. Nettoyez le panais et le butternut, découpez les légumes en dés de 1cm.Emincez l'oignon et l'ail. Mélangez-les aux dés de légumes. Déposez les légumes dans un plat à gratin, ajoutez le cumin et le gingembre. Nappez d'huile. Salez et poivrez. Mélangez et faites cuire 15mn,à four chaud. Ajoutez les champignons et poursuivez la cuisson 15mn. Séchez les pavés de barbue et faites-les cuire des deux côtés dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient croustillants. Salez et poivrez. Pendant ce temps, retirez les légumes du four et parsemez-les de persil. Servez avec les pavés de barbue.

Mousse au chocolat au gingembre

Ingrédients pour 6 personnes :

- 200g chocolat noir (min 70% cacao)
- 60g sucre (de fleur de coco)
- 70g fromage blanc (maigre)
- 4 blancs d'oeufs
- 1 morceau de gingembre frais
- 250g framboise

Préparation

Faites fondre le chocolat au bain-marie, retirez-le du feu et laissez-le tiédir. Incorporez-y le sucre de fleur de coco et le fromage blanc. Fouettez les blancs d'œufs jusqu'à ce qu'ils soient bien fermes puis ajoutez-les délicatement au mélange au chocolat. Pelez et râpez le gingembre. Mélangez-le à la mousse en même temps que 3/4 des framboises. Réservez, 2 h, au frigo puis servez avec le reste des framboises.