

RECETTES DU MOIS DE OCTOBRE

Soupe de fenouil -céleri-rave aux crevettes grises.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 échalote
- Huile d'olive
- 1gousse d'ail
- ½ céleri-rave
- 1fenouil
- 1 pincée de noix de muscade 20 cl de crème fraîche light
- 60g de crevettes grises
- sel,poivre du moulin

Préparation

Pelez et hachez l'échalote et faites-la revenir dans de l'huile d'olive jusqu'à ce qu'elle devienne translucide. Pelez et ajoutez-y l'ail pressé. Nettoyez le céleri-rave et coupez-le en petits dés. Faites de même avec le fenouil et gardez la verdure pour la garniture. Dans la même poêle, ajoutez les légumes et prolongez la cuisson,5mn,en mélangeant. Assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre. Mouillez avec 50cl d'eau. Couvrez et laissez cuire 20 mn, à feu doux. Hors du feu, ajoutez la crème et mélangez. Mixez pour obtenir une texture lisse. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. versez la soupe dans des assiettes ou des bols, garnissez de peluches de fenouil, de crevettes grises et de ciboulette et donnez un tour de moulin à poivre et servez sans attendre.

Daurade à la phocéenne

Ingrédients pour 4 personnes :

- daurades royales de 800 g écaillées et vidées
- 1 petit bulbe de fenouil
- 1 poireau
- 200 g de tomates
- 1 oignon nouveau
- 1 côte de céleri
- 3 cs de huile d'olive
- Du gros sel Maldo

Préparation

Préchauffer le four (th. 6). Lever les filets de daurade. Rincer les têtes et les faire griller des deux côtés. Peler l'oignon nouveau. Ôter la base et les tiges dures du fenouil, nettoyer le poireau, effiler la côte de céleri et couper tous les légumes en fines lanières.

Cuisson à la cocotte

Chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile dans une cocotte, y faire revenir les lanières de légumes pendant 2 à 3 minutes, ajouter 25 cl d'eau minérale, couvrir, mettre au four et laisser cuire 3 minutes.

Sortir la cocotte du four, poser les têtes grillées sur les légumes et les filets de daurade par-dessus, couvrir, éteindre le four, remettre la cocotte au four et l'y laisser 5 minutes.

Finitions et dressage

Peler les tomates, éliminer les graines et le cœur et concasser la pulpe. Déposer les filets de daurade sur les assiettes, éliminer les têtes, poser les légumes à côté, parsemer du concassé de tomate et arroser de jus de cuisson. Ajouter quelques grains de sel et quelques gouttes d'huile.

Suprême de volaille au sumac, espuma de betterave

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de blancs de **poulet** fermier
- 40 g de jeunes pousses d'épinard
- 75 cl de jus de betterave
- 30 cl de lait entier.
- 12 g de sumac
- 1 feuille de nori
- 2 g de lécithine de soja
- 1 pincée de piment de cayenne
- sel, poivre.

Préparation

Retirer les nerfs et la peau des blancs de poulet. Trier et équeuter les feuilles d'épinard, les rincer. Chemiser de film alimentaire un moule à cake et monter en étage comme un mille-feuille, en commençant par des blancs de poulet. Saler, poivrer, parsemer de sumac, puis étaler les feuilles d'épinard, et de nouveau les blancs. Rabattre le film sur la préparation en tassant. Cuire au four à basse température (57°C) pendant 4 heures. Démouler le mille-feuille de volaille, le découper en 4 pavés. Surmonter chaque pavé d'une bande découpée dans la feuille de nori. Au moment de servir, mixer ensemble le jus de betterave, le lait, le piment et la lécithine de soja pour obtenir une écume (espuma). Déposer une cuillerée d'espuma sur chaque mille-feuille. Accompagner la volaille d'une compotée de chou.

Blanquette au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de quasi de veau
- 4 carottes
- 1 bouquet de coriandre
- 20 cl de lait de coco
- 1 bel oignon
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni
- 1 jaune d'œuf
- 1 citron vert
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe rase de Maïzena
- sel, poivre du moulin

Préparation

Peler l'oignon et le couper en quatre. Peler les carottes, les tailler en grosses rondelles. Émincer la branche de céleri. Couper la viande en morceaux, puis la mettre dans l'autocuiseur et la recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition, puis écumer. Ajouter les carottes, l'oignon, le céleri, le bouquet garni, le sel et le poivre. Fermer l'autocuiseur, laisser cuire à feu doux pendant 30 minutes sous pression. Retirer la viande et les légumes avec une écumoire après cuisson. Diluer la Maïzena avec 2 cuillerées à soupe d'eau froide, fouetter avec le lait de coco et le jaune d'œuf. Mouiller avec le jus de cuisson filtré, puis porter à ébullition en fouettant jusqu'à l'obtention d'une sauce lisse. Rectifier l'assaisonnement. Remettre les morceaux de viande dans la sauce sans faire bouillir, et laisser mijoter pendant quelques minutes avant de servir bien chaud, saupoudré de coriandre ciselée

Salade des bois et des prés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600g de champignons divers
- 1 échalote grise
- 1 pointe de moutarde douce
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de poire
- 5 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillerée à soupe d'huile de noix
- quelques brindilles de cerfeuil
- 1 œuf dur
- sel, poivre

Préparation

Essuyez les champignons épluchés. Emincez les charnus. Effilochez les « tendres » (trompettes, marasmes, mousserons). Hachez très fin l'échalote. Mettez-la avec les champignons dans un saladier. Arrosez d'huile et laissez macérer au frais pendant deux heures au moins. Préparez la sauce en mêlant le vinaigre et le sel avec la moutarde et en délayant avec l'huile de la macération (une huile de noix fraîche s'accorde très heureusement avec les champignons), poivrez. Arrosez la salade avec ce mélange. Passez l'œuf dur à la moulinette au-dessus du saladier et saupoudrez de cerfeuil. Pour transformer cette salade en entrée plus consistante, mélangez, outre des légumes blanchis (petits bouquets de choux-fleurs, fonds d'artichauts, pointes d'asperges, tomates, mâche, roquette ou cresson) des émincés de canard fumé, du blanc de volaille rôtie taillé en julienne, de la langue ou du jambon cru.

Potiron au four

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tranche de potiron de 1.2 kg
- 12 gousses d'ail dans leur peau
- 4 feuilles de laurier
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 brins de thym
- Sel, poivre

Préparation

Allumez le four à 180 °C (th. 6). Versez l'huile dans un grand saladier, ajoutez les feuilles de laurier et le thym en l'émiettant, les gousses d'ail, sel, poivre. Rincez la tranche de potiron, épongez-la et coupez-la en gros morceaux, en laissant la peau. Ajoutez-les dans le saladier et mélangez bien afin de les enrober d'huile parfumée. Déposez les morceaux de potiron sur une plaque antiadhésive, en les espaçant les uns des autres, et glissez au four. Laissez cuire 30 à 35 mn, en retournant plusieurs fois les morceaux : ils doivent être tendres au centre et légèrement dorés. Servez les morceaux de potiron tout chauds.

L'astuce

N'importe quelle variété de potiron – sauf la courge spaghetti – peut être préparée ainsi. Vérifiez la cuisson en piquant les morceaux régulièrement, car certains cuisent plus vite que d'autres.

Passion-chocolat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 fruits de la passion
- 4 carrés de chocolat 70°/° de cacao
- 4 càs de crème allégée

Préparation

Coupez les fruits de la passion en deux, récupérez la pulpe. Posez un récipient avec le chocolat et la crème au-dessus d'une casserole d'eau bouillante et faites fondre en remuant avec une spatule. Stoppez le feu, ajoutez la pulpe, mélangez et garnissez les fruits de la passion avec cette préparation. Laissez prendre 1 heure au frais et dégustez..