

## **RECETTES DU MOIS D'OCTOBRE**

### **Velouté de potimarron et panais**

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 1 potimarron (+/-1kg)
- 2 panais
- 1 carotte
- 1 échalote
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de curcuma ou de curry
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de coriandre moulue
- Poivre, sel
- 1 cà s d'huile d'olive
- 1 L d'eau

#### **Préparation**

Éplucher le potimarron, les panais et l'échalote et les couper en cubes. Ne pas oublier de retirer les coeurs des panais et de vider le potimarron. Inutile d'éplucher la carotte mais bien la laver avant de la couper en rondelles. Peler les gousses d'ail, inutile de les tailler. Mettre tous les légumes coupés dans une grande casserole avec l'huile d'olive et les épices. Saler et poivrer (attention très peu de poivre car le potimarron a tendance à en accentuer le goût). Laisser dorer quelques minutes (5 ou 10 minutes) avant d'ajouter l'eau et laisser cuire 20 à 30 minutes. Une fois les légumes bien ramollis, passer le tout au mixeur jusqu'à obtenir une consistance lisse et onctueuse. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Rectifier l'assaisonnement. Servir chaud avec un peu de coriandre fraîche si vous en avez.

### **Salade en chaud-froid de champignons aux échalotes**

#### **Ingrédients pour 4 personnes:**

- 100 g de mâche
- 100 g de pousses d'épinards
- 100 g de champignons
- 4 échalotes grises
- 50 g de noisettes mondées
- 3 cuillères à soupe d'huile de noisette
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique
- Fleur de sel
- Poivre

### **Préparation :**

Laver la mâche et les pousses d'épinard. Réserver. Éplucher les échalotes, les émincer. Passer les champignons sous l'eau et les essuyer rapidement sur un papier absorbant. Les couper en morceaux. Dans une poêle, faire revenir les échalotes dans le beurre moussé. Ajouter les champignons.

Pour la vinaigrette :

Dans un bol, réunir la fleur de sel, le poivre et le vinaigre. Mélanger. Ajouter l'huile de noisette. Mélanger de nouveau puis réserver.

Dans un beau saladier ou sur des assiettes, disposer le mélange de salade. Déposer les champignons tièdes, parsemer de noisettes. Au moment de servir, arroser de vinaigrette

### **Chapon au chou rouge, oignon et carottes, cuit au four**

#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- Gros sel
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- 15 cl de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 1 chou rouge
- 1 carotte
- 1 chapon

#### **Préparation :**

Assaisonner l'intérieur et l'extérieur du chapon. Couper l'oignon et la carotte et placer les dans le plat à four avec le bouillon et le chapon. Huiler le chapon et cuire à 170° pendant 35 min. Tailler le chou en lamelles et le plonger dans de l'eau bouillante salée quelques secondes. Quand le chapon arrive à ces 35 min de cuisson, placer le chou dans le plat et recuire environ 10 min.

### **Pâtes à la courge butternut et au curry**

#### **Ingrédients pour 2 personnes:**

- 1 c.s. d'huile d'olive pour la cuisson
- 1 oignon ou 1 grosse échalote, finement émincé
- 400 g (poids net) de courge butternut pelée (ou tout autre courge d'hiver qui garde sa forme en cuisant, comme le potimarron), coupée en petits dés
- 1/2 cà.c. de sel
- poudre de curry, selon votre goût (la quantité exacte dépend de la force de votre poudre de curry ; si vous ne savez pas trop, ajoutez-en 1/4 à 1/2 c.c.)
- 200 g de pâtes crues
- sauce pimentée (type Tabasco)
- poivre noir du moulin
- graines de courge grillées ou noisettes hachées
- parmesan fraîchement râpé (facultatif)

## **Préparation :**

Faites chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu moyen. Ajoutez l'oignon et une pincée de sel et laissez cuire quelques minutes pour assouplir, en remuant fréquemment pour éviter la coloration. Ajoutez la courge, le sel et la poudre de curry, et mélangez. Couvrez et laissez cuire 8 à 12 minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que la courge soit cuite. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Pendant ce temps, portez de l'eau salée à ébullition dans une casserole moyenne. Ajoutez les pâtes et faites-les cuire selon les instructions de l'emballage, jusqu'à ce qu'elles soient al dente. Cinq minutes avant que les pâtes soient cuites, prélevez quelques cuillerées à soupe d'eau frémissante et versez-la dans deux bols ou assiettes creuses pour les préchauffer. Égouttez les pâtes et ajoutez-les dans la poêle, en remuant pour bien mélanger. Jetez l'eau des bols, et versez les pâtes dedans. Ajoutez un trait de sauce pimentée si nécessaire, saupoudrez de poivre, de graines de courge et de fromage, et servez sans attendre.

## **Salade de fruits d'automne**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 3 oranges
- 2 clémentines
- 1 fruit de la passion
- 4 prunes
- Quelques grains de raisin noir
- 1 bâton de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille ou 1 cuillère à café d'extrait liquide
- 6 clous de girofle

### **Préparation**

Lavez, dénoyotez puis épluchez tous les fruits et coupez les plus gros en dés d'environ 1 cm. Dans un saladier, mélanger le jus d'une orange, le sirop d'agave, la cannelle, la vanille et les clous de girofle. Ajoutez les fruits. Mélangez jusqu'à enrober les dés avec la sauce. Réservez au frais et laissez mariner au moins quatre heures, en retournant régulièrement. Servez avec un fromage blanc fouetté et décoré d'amandes.