

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Soupe de butternut aux noix

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 butternut (environ 600g)
- 2 carottes
- 8 cerneaux de noix
- 1 oignon doux
- 1 càs huile de noix
- Poivre, sel

Préparation

Epluchez et coupez les légumes en gros morceaux. Mettez-les dans une cocotte, mouillez d'eau à 1cm au-dessus du niveau et laissez cuire 45 min à feu doux. Mixez avec un robot plongeant. Salez, poivrez et dressez des assiettes creuses. Ajoutez les noix concassées et quelques gouttes d'huile de noix et dégustez.

Velouté de potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de potimarron
- 1 dl de crème fraîche light
- muscade
- sel et poivre

Préparation

Rincer 1 potimarron de 800 g environ, le couper en morceaux (en éliminant les graines), les mettre dans une casserole, ajouter 1 dl d'eau, porter à ébullition et laisser cuire 20 minutes à feu doux en tournant souvent. Verser le tout dans un mixeur, ajouter 1 dl de crème fraîche et mixer jusqu'à l'obtention d'une fine crème. Ajouter du sel, de la muscade râpée, faire chauffer et poivrer juste avant de servir.

Tagliatelles aux cèpes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de tagliatelles fraîches
- 2càs de crème fraîche liquide light
- 1 gousse d'ail
- 1 botte de persil
- 50g de parmesan râpé
- 500g de cèpes
- 2càs de fond de veau déshydraté
- 10cl d'huile d'olive
- Poivre, sel

Préparation

Enlevez la partie terreuse du pied des cèpes avec un couteau. Brossez-les avec une brosse souple. Essuyez-les dans un torchon propre. Taillez des cubes d'1 centimètre de côté. Réservez. Epluchez l'ail. Ouvrez-le en 2 et retirez le germe. Equeutez et lavez le persil. Hachez l'ail et le persil séparément et réservez-les. Préparez 30cl d'eau avec le fond de veau déshydraté. Dans une grande poêle, faites sauter les cèpes à feu vif dans l'huile d'olive. Salez et poivrez. Ajoutez l'ail haché. Colorez bien les cèpes puis ajoutez le fond de veau et la crème fraîche. Laissez réduire 2 minutes. Réservez la sauce. Faites bouillir une grande marmite d'eau salée et faites cuire les tagliatelles « al dente ». Egouttez-les puis mélangez-les à la sauce aux cèpes. Parsemez de persil haché et d'un peu de parmesan.

Blanquette de veau au potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

- Blanquette de veau 1.2kg
- 500g de potiron
- 2 oignons blancs
- 4 brins de coriandre
- 2 cuillères à café de graines de sésame
- 1 càs d'huile de sésame
- Poivre, sel

Préparation

Faites cuire dans une cocotte le veau et les oignons émincés dans 1.5l d'eau 1h à feu très doux. Egouttez la viande sur une assiette. Ajoutez le potiron coupé en morceaux dans la cocotte et laissez cuire 30min. Mixez-le à l'aide d'un robot plongeant. Salez, poivrez. Remettez la viande dans la cocotte et ajoutez la coriandre, les graines et l'huile de sésame

Salade de courges et grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 butternut
- 1grenade
- 2 avocats
- 1roquette
- 1càs de moutarde à l'ancienne
- 1càs de vinaigre balsamique
- Miel
- 1càs d'huile d'olive

Préparation

Faites d'abord revenir, à la poêle, des tranches de courge butternut. Ensuite, ouvrez votre grenade et récoltez seulement les grains. Découpez des tranches d'avocat et enfin, disposez le tout sur un lit de roquette. Pour la sauce, mélangez un peu de moutarde à l'ancienne à du vinaigre balsamique et ajoutez un filet de miel. Et voilà une salade sucré-salé comme on les aime.

Cailles rôties aux petits-suisse

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cailles
- 2 petits-suisse
- thym
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 210°C ou thermostat 7. Mélangez les petits-suisse avec du sel, du thym et du poivre. Fourrez les cailles avec ce mélange, recousez l'ouverture et assaisonnez légèrement l'extérieur et enfournez dans un plat légèrement huilé. Huilez un plat à gratin et déposez-y les cailles. Enfournez pour une vingtaine de minutes.

Mousse glacée légère à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 blancs d'oeufs
- 3 cuillères à soupe d'aspastam
- 100 g environ de framboises surgelées
- quelques feuilles de menthe fraîche

Préparation

Ecraser grossièrement les framboises dans un cul-de-poule ou un saladier (profond pour éviter les projections). Ajouter les blancs d'oeufs et battre au fouet environ 3 minutes : le mélange devient rose et mousseux.