

RECETTES DU MOIS D OCTOBRE

Soupe d'automne aux pétoncles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tranche de potiron de 1 kg
- 2 carottes
- 24 pétoncles
- 2 gousses d'ail
- 1 cuil. à café de cumin en poudre
- 1 bouquet garni
- 10 cl de crème fraîche liquide light
- 1 cuil. à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Epluchez le potiron, détaillez la chair en cubes. Grattez et lavez les carottes, coupez-les en rondelles. Epluchez les gousses d'ail. Mettez les cubes de potiron, les rondelles de carottes et l'ail dans un faitout avec le bouquet garni. Assaisonnez de sel, poivre et cumin. Versez 1,5 l d'eau et faites cuire pendant 20 min à frémissement. Une fois la cuisson terminée, mixez la soupe et ajoutez la crème fraîche. Réservez. Décoquillez les pétoncles, rincez les noix et égouttez-les sur du papier absorbant. Faites chauffer l'huile dans une poêle et mettez les noix de pétoncles à dorer pendant quelques secondes à feu vif. Salez et poivrez-les. Au moment de servir, faites réchauffer la soupe à feu doux quelques instants. Versez la soupe chaude dans des bols ou des assiettes creuses, répartissez les pétoncles par-dessus et servez aussitôt.

Cardons à la sauce tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de cardon
- 1 grande boîte de tomates pelées et concassées
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 branches de thym
- 1 feuille de laurier
- 1 pincée de persil haché ou coriandre (pour la garniture)

Préparation

Epluchez les cardons en ôtant les fils puis coupez-les en tronçons. Plongez-les pendant 20 minutes dans une grande marmite d'eau bouillante et salée, puis égouttez-les. Dans une cocotte, faites revenir l'oignon et l'ail émincé dans l'huile d'olive. Ajoutez les tomates concassées, le thym et le laurier et remuez, salez poivrez puis ajoutez les cardons. Laissez mijoter à petit feu et à couvert durant 30 minutes et servez

Poêlée de girolles

Ingrédients pour 6 personnes :

- 600 g de girolles
- 3 gousses d'ail
- 3 cuillères à soupe huile d'olive
- 10 brins de persil
- sel et poivre
- 10 cl de vin blanc sec

Préparation

Pelez et hachez grossièrement les gousses d'ail. Lavez et ciselez le persil. Coupez la base terreuse des girolles, passez-les très rapidement sous l'eau courante et mettez-les sur du papier absorbant. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle. Ajoutez les girolles 5 minutes pour qu'elles rendent leur eau. Égouttez-les. Faites chauffer le reste d'huile d'olive. Ajoutez l'ail. Faites-le revenir 2 minutes sans coloration à feu moyen. Ajoutez les girolles et le vin blanc sec. Poêlez à feu vif pendant 3 minutes en remuant. Ajoutez le persil à la fin. Dégustez bien chaud.

Macaronis à la courge butternut

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 petites courges butternut
- 300 g de macaronis
- 2 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 2 oignon
- 2 gousses d'ail
- 4 cuillère(s) à café de sauge séchée
- 800 ml de bouillon de légumes
- 2 poignées de basilic frais
- sel, poivre

Préparation

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Épluchez la courge et coupez-la en petits morceaux de même taille. Plongez-les dans l'eau et laissez cuire sur feu moyen 10 à 11 mn jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez. Mettez les macaronis dans une autre casserole et couvrez-les d'eau bouillante. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient cuits al dente. Égouttez et réservez au chaud. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon finement émincé et les gousses d'ail écrasées. Parsemez de sauge, avant de laisser cuire sur feu moyen 2 à 3 mn. L'oignon doit commencer à fondre sans caraméliser. Placez l'oignon, l'ail et la sauge cuits dans le mixeur avec la courge. Faites chauffer le bouillon de légumes, ajoutez-le dans le mixeur et mixez à vitesse maximale pour obtenir une préparation bien lisse. Versez la sauce sur les macaronis et mélangez soigneusement. Salez, poivrez et saupoudrez de basilic.

Râble de lièvre farci aux herbes et champignons des bois

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 râbles de lièvre ou de garenne désossés
- 6 fines tranches de dinde fumée
- 350 gr de champignons
- Persil, sauge, marjolaine, thym et sarriette
- Sel, poivre du moulin
- Huile d'olive
- 150 gr d'airelles
- 1 verre d'eau
- Ficelle à rôtir
- 1 kg de légumes racines : carottes, panais, salsifis, cerfeuil tubéreux, topinambour...

Préparation

Nettoyez les champignons. Epluchez, lavez les légumes et coupez les plus gros en dés. Dans une casserole, versez l'eau et les airelles, faites cuire jusqu'à obtenir une sauce épaisse. Dans une sauteuse mettez l'huile d'olive, versez dedans les légumes et laissez-les cuire jusqu'à évaporation du liquide. Faites cuire les champignons et mélangez-les aux herbes. Assaisonnez selon votre goût. Farcissez vos râbles du mélange légumes-champignons, roulez les râbles, entourez-les des tranches de dinde et tenez-les fermés en les ficelant bien serrées. Dans une sauteuse, faites chauffer un peu d'huile d'olive, faites cuire les râbles 5 minutes sur chaque face. Posez les râbles sur un plat de service chaud, déglacez la poêle avec une cuillerée d'eau chaude et ajoutez à votre sauce aux airelles, nappez les râbles avec la sauce.

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 fromage blanc allégé
- Quelques amandes
- 1 bâton de cannelle ou 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1/2 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.