

# ***Recettes du mois de novembre***

## **Risotto au potiron**

### **Pour 4 personnes :**

- 350 g de riz
- 500 g de potiron
- 1 oignon blanc
- 1/2 de bouillon
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 verre de lait écrémé
- parmesan rapé
- 1 cuillère de persil haché

Pelez le potiron, éliminez les graines et coupez-le en tranches fines.

Hachez menu l'oignon et faites-le revenir dans 1 càs d'huile d'olive, ajoutez le poiton, salez et laissez cuire à feu lent, en mélangeant et en versant un peu de bouillon.

Quand le potiron est défait, versez le riz et faites-le cuire pendant 18 minutes en rajoutant du bouillon chaud au fur et à mesure qu'il est absorbé.

Ajoutez le lait, mélangez à feu vif, ajouter le poivre, le persil et une dose de parmesan. Mélangez rapidement avant de servir de façon que tous les ingrédients soient parfaitement amalgamés.

## **Noix de St-Jacques à la fondue de chicons**

### **Pour 4 personnes :**

- 12 noix de St-Jacques
- 6 à 8 chicons (endives)
- 3 dl de fumet de poissons
- huile d'olive
- fleur de sel, poivre du moulin
- 1 flacon de crème allégée

Pour la décoration :

- quelques germes de poireaux indiens
- persil plat
- paprika

La fondue de chicons (endives) :

Coupez les endives en 2, dans le sens de la longueur. Emincez-les finement, en laissant de côté la partie la plus amère. Emincez l'échalote. Dans une casserole, faites revenir l'huile avec l'échalote, à feu moyen.

Ajoutez les endives et le fumet de poisson. Passez au chinois et réservez la sauce et les endives, séparément.

Les St-Jacques :

Faites chauffer une poêle à blanc. Trempez les St-Jacques dans un peu d'huile d'olive, salez et poivrez.

Saisissez-les directement dans la poêle, 1 petite min, de chaque côté. Il faut qu'elles soient juste saisies.

Passez-les ensuite au four à th.2 (60°C).

Terminez la sauce :

Montez la sauce des endives avec la crème allégée, en fouettant doucement à feu doux.

Dressez votre assiette :

Disposez une couche uniforme des endives, puis 3 noix de St-Jacques, en cercle.

Terminez avec quelques germes de poireaux et du persil plat et arrosez d'un filet de la sauce.

Vous pouvez décorer l'assiette avec un peu de paprika.

## **Ragoût de cerf aux légumes**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 tête d'ail
- Huile d'olive
- 1 oignon
- 1/2 kg de viande de cerf (une jambe ou une épaule)
- 10 grains de poivre noir
- 1 poireau
- 1 branche de thym
- 1 bouteille de vin rouge
- 1 carotte

Pour la garniture :

- 1 botte de ciboulettes
- 1 botte d'asperges vertes
- 1 carotte

Couper le cerf en de gros dés, assaisonner et cuire dans l'huile à un feu fort, en le laissant dorer. Le réserver.

Laver les légumes et les couper, les ajouter à la casserole et les laisser cuire.

Une fois dorées, ajouter la viande à nouveau et ajouter aussi le vin.

Laisser cuire jusqu'à ce qu'il soit tendres ;si ils restent très sec, ajouter un peu d'eau. Puis retirer la viande et filtrer la sauce.

Cuire les légumes avec la garniture dans l'eau salée laisser-les "al dente" et ajouter un peu d'huile et de sel.

Introduire la viande dans la sauce et la laisser cuire quelques minutes.

## **Pavés de biche aux airelles**

### **Pour 6 personnes :**

- 6 pavés de biche
- Huile d'olive
- 1 bocal d'airelles au naturel
- 6 gros navets
- huile de friture
- sel, poivre

Epluchez les navets et taillez-les en lamelles très fines de préférence au robot ou à la mandoline.

Lavez les lamelles et séchez-les soigneusement. A l'aide d'un pinceau, déposez une fine couche d'huile d'olive sur vos lamelles de navet. Enfourez à 210°, fonction grill jusqu'à obtention d'un aspect chips de vos navets.

Pensez à les retourner. Salez vos chips juste avant le dressage de vos assiettes. Recommencez jusqu'à épuisement des lamelles de navet.

Salez et réservez au chaud. Faites chauffer l'huile d'olive. Posez les pavés de biche et saisissez-les

3 min de chaque côté. Salez et poivrez, puis ajoutez les airelles égouttées et 2 c. à soupe de leur jus.

Poursuivez la cuisson 2 min. Mettez les pavés dans les assiettes, arrosez-les de jus de cuisson et parsemez-les d'airelles. Servez aussitôt avec les chips de navets.

## **Salade de laitue, figues et clémentines**

### **Pour 4 personnes :**

- 200 g de laitue Boston
- 65 g de bébé épinards
- 360 g de clémentines
- 65 ml de huile d'olive extra vierge
- 3/4 citron de citron pressé en jus
- sel
- poivre
- 65 g de noix de Grenoble
- 5 c.à soupe de figues séchées

Laver et essorer la laitue et les épinards, puis les mettre dans un saladier. Presser une clémentine sur trois et en

verser le jus dans un petit bol. Peler les clémentines restantes, les séparer en segments et ajouter ceux-ci à la

salade. Ajouter l'huile d'olive extra-vierge au jus de clémentine réservé. Y verser le jus de citron, sel et poivre.

Battre le tout à l'aide d'une fourchette pour bien émulsionner la vinaigrette. Verser sur la salade. Ajouter les noix (facultatif) et les figues coupées en morceaux. Bien mélanger le tout. Servir.