

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Soupe potiron coco-gingembre

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 potiron
- 1 boîte de lait de coco
- 1 oignon
- 1 morceau de gingembre frais (ou en poudre)
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive
- 1 bouillon cube de légumes

Préparation

Couper la chair du potiron en gros cubes. Les faire rôtir à four chaud (200°C - thermostat 6-7) avec un filet d'huile d'olive, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres - pour donner un goût plus prononcé mais aussi pour réduire le temps de cuisson de la soupe. Pendant ce temps, faire revenir dans une casserole (celle dans laquelle vous voulez faire mijoter la soupe) oignon + ail + gingembre râpé, dans cet ordre. Ajouter le potiron et écraser le tout avec un presse-purée. Dissoudre le cube de bouillon dans un peu d'eau chaude, mélanger au lait de coco et ajouter peu à peu, jusqu'à obtenir la consistance et quantité désirée. Attention, le lait de coco ne doit pas bouillir. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 5-10 minutes, puis retirer du feu quelques minutes avant de servir, avec une ciabatta grillée par exemple.

Salade de poireaux aux coques, jus au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- 16 jeunes poireaux
- 2 kg de coques
- 1 cuil à soupe de fumet de poisson en poudre
- 1/2 cuil à café de curry en poudre
- 1/2 botte de cerfeuil
- sel et poivre

Préparation

Lavez soigneusement les coques dans plusieurs eaux puis faites-les ouvrir à feu vif dans une sauteuse. Décoquillez-les, filtrez le jus et réservez. Epluchez les poireaux en ne gardant que les blancs, fendez-les aux trois quarts et lavez-les soigneusement à l'eau tiède. Plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée et faites-les cuire 15 min. Egouttez-les. Versez le jus des coques filtré dans une casserole avec 1/4 de litre d'eau et le fumet. Portez à ébullition, ajoutez le curry et faites réduire des 3/4. Poivrez, ajoutez les poireaux et les coques 2 min, pour les réchauffer. Pour servir, répartissez les poireaux dans quatre assiettes, ajoutez les coques, nappez du jus au curry et parsemez de pluches de cerfeuil.

Salade de potiron, grenade et feta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de potiron
- 100 g de feta
- 1 betterave rouge cuite
- 1 grenade
- 50 g de roquette
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil à café de moutarde
- 1 pincée de paprika en poudre
- sel et poivre

Préparation

Pelez et coupez le potiron en cubes. Faites-les précuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min environ. Egouttez-les. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Versez-y les cubes de potiron. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika. Faites dorer 2 à 3 min en remuant puis sortez du feu. Egrainez la grenade et coupez la betterave en dés. Mélangez le tout dans un saladier. Ajoutez la roquette lavée et séchée. Ecrasez la feta à la fourchette dans une assiette et incorporez-la à la salade. Dans un bol, mélangez le reste d'huile d'olive avec le vinaigre, la moutarde, un peu de sel et de poivre. Versez sur la salade avant de servir.

Astuce : N'hésitez pas à conserver les graines du potiron pour les faire torréfier au four et en parsemer la salade.

Penne à la caponata sicilienne

Ingrédients pour 6 personnes :

-
- 360g de penne
 - 6 tomates olivette
 - 1 courgette
 - 1 aubergine
 - 2 branches de céleri
 - 100g de haricots verts cuits
 - 4 càs d'huile d'olive
 - 100g d'olives vertes dénoyautées
 - Sel et poivre

Préparation

Lavez le céleri, la courgette et l'aubergine et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une cocotte et faites étuver les légumes 20 minutes à feu doux. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes "al dente" dans de l'eau bouillante salée le temps indiqué sur le paquet. Plongez les tomates 1 minute dans une casserole d'eau bouillante, rafraîchissez-les et pelez-les. Égouttez les pâtes et versez-les dans la cocotte avec les tomates, les haricots verts et les olives. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et faites réchauffer 5 minutes à feu doux. Servez aussitôt.

Mille-feuilles de champignons au céleri-rave

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 1.25 kg champignons (des bois,shiitakes,pleurotes...)
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 40 cl de crème de soja
- 2 boules de mozzarella
- 1 poignée de feuilles de sauge
- sel et poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez et émincez l'oignon finement, écrasez l'ail et hachez les champignons grossièrement. Faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive, ajoutez les champignons et faites-les cuire. Salez, poivrez et versez la crème. Laissez bouillir, 1 mn. Coupez le céleri-rave en tranches de 5 mm. Disposez-les sur une plaque du four tapissée de papier cuisson et arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Enfournez pour 25 à 30 mn. Couvrez le fond d'un plat allant au four, préalablement huilé, des tranches de céleri-rave, ensuite des champignons, répétez encore une fois et terminez par une couche de mozzarella déchirée. Garnissez de feuilles de sauge.

Fagots de sole aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 filets de sole
- 12 asperges vertes
- 2 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron rouge
- 1 poireau
- 2 citrons
- 1 bouquet d'aneth
- 1 c à s de poivre concassé
- Sel de Guérande

Préparation

Lavez les légumes. Coupez la tige des asperges à 1 cm de leur base. Pelez les carottes. Coupez le poivron en deux et épépinez-le. Taillez-le, ainsi que les carottes et courgette, en bâtonnets de même longueur. Fendez le poireau en deux. Salez l'ensemble. Cuisez tous les légumes 20 minutes à la vapeur. Détaillez les poireaux en lanières : elles noueront les fagots. Étalez les filets de sole sur le plan de travail. Répartissez les autres légumes sur chacun d'eux, enroulez le poisson autour et nouez délicatement. Placez les rouleaux dans le bol du cuit-vapeur pour 7 minutes. Lavez et séchez l'aneth. Pressez les citrons. Dressez 2 rouleaux de sole par assiette. Arrosez de jus de citron, décorez de pluches d'aneth et parsemez de poivre. Servez aussitôt.

Jarret de veau à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 jarret de veau (1,2 kg)
- le zeste de 1 orange non traitée
- 15 cl de jus d'orange
- 10 feuilles de basilic
- 1 gros oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

Préparation

La veille, mettez le jarret de veau dans une jatte avec l'oignon haché, le zeste râpé et le jus d'orange, les feuilles de basilic ciselées, du sel et du poivre. Couvrez la jatte d'un film alimentaire et laissez mariner au frais jusqu'au lendemain. Faites chauffer l'huile dans une cocotte, mettez-y le jarret égoutté à revenir de tous les côtés. Versez la marinade, couvrez et laissez mijoter 1 h 30 à feu doux en retournant le jarret à mi-cuisson. Servez très chaud.

Yaourt glacé à la framboise

Ingrédients pour 4 personnes :

-
- 250 g de framboises
 - 300g de yaourt grec
 - 2 brins de basilic
 - 80g de sucre
 - Poivre Sichuan fraîchement moulu

Préparation

Mixez les framboises avec le sucre et le basilic. Mélangez aux yaourts. Versez dans un bac et faites prendre 6 h au congélateur. Mélangez régulièrement à la fourchette. Mixez juste avant de servi