

## **RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE**

### **Potage tout doux de patidou au céleri**

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

- 2 patidous
- 1 oignon
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 céleri-rave
- 75 cl de lait
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Pelez et émincez l'oignon. Épluchez, lavez et coupez en morceaux les patidous et le céleri. Plongez les légumes dans une grande casserole d'eau bouillante salée et laissez cuire 20 minutes. Vérifiez la cuisson des patidous en plantant un couteau dans la chair : elle doit être tendre. Égouttez et mixez les légumes. Délayez progressivement avec le lait, sans cesser de mixer. Salez, poivrez et parsemez de muscade. Faites réchauffer à feu doux dans la casserole, puis servez

### **Courge farcie au quinoa et au chèvre**

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

- 120 g de quinoa
- 90 g de chèvre frais
- 2 oignons
- 2 courges butternut
- 1/2 càc de persil ciselé
- 60g de parmesan
- 45g d'amandes
- Sel, poivre du moulin

#### **Préparation**

Coupez les courges en deux dans la longueur, puis retirez les graines et les parties fibreuses à l'aide d'une cuillère. Faites-les cuire 20 min à la vapeur. Pendant ce temps, faites cuire le quinoa selon les instructions du paquet, après l'avoir rincé et égoutté. Pelez et émincez les oignons. Concassez ou hachez les amandes. Préchauffez le four à 210°C. Creusez les demi-courges à l'aide d'une cuillère, en conservant au moins 5 mm de chair. Placez la chair prélevée dans un saladier et écrasez-la à la fourchette. Ajoutez l'oignon, le quinoa, le fromage frais, les amandes, 30 g de parmesan et une cuillère de persil. Mélangez. Salez, poivrez, mélangez à nouveau et répartissez dans les courges évidées. Parsemez avec le persil et le parmesan restants. Déposez sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé et faites gratiner 10 min au four.

## Pennes aux cèpes et persil

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

- 350 g de penne
- 4 càs de persil plat ciselé
- 800g environ de petites cèpes
- 2 gousses d'ail
- huile d'olive
- Sel et poivre

### **Préparation**

Nettoyez les cèpes sans lavez-les, coupez la base du pied terreux puis coupez-les en gros morceaux. Chauffez un peu d'huile dans une grande poêle et faites-y sauter les cèpes à feu assez vif, jusqu'à ce qu'ils rendent leur eau. Baissez le feu et faites-les cuire, en les retournant de temps en temps. En fin de cuisson, montez à nouveau le feu pour les rendre un peu croustillants sur les bords. Pendant la cuisson des cèpes, pelez et hachez finement les gousses d'ail, mélangez-les au persil et saupoudrez sur les cèpes; mélangez et tenez au chaud. Faites cuire les penne à l'eau bouillante salées, égouttez-les et versez-les dans la poêle de cuisson des cèpes. Ajoutez un filet d'huile d'olive et chauffez en mélangeant, jusqu'à ce que le tout soit brûlant. Donnez deux tours de moulin à poivre et servez.

## Curry de chou fleur et épinards

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

- 1 petit chou fleur
- 200 ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 càs d'huile d'olive
- Quelques brins de coriandre
- 500 g d'épinards
- 3 gousses d'ail
- 1 càs de concentré de tomates
- 1 càc de curry
- Sel et poivre

### **Préparation**

Séparez le chou en petits bouquets et lavez-le. Faites-le cuire à la vapeur pendant 5 min. Pendant ce temps, lavez les épinards, et débarrassez-les des tiges dures. Hachez les feuilles grossièrement. Mettez-les dans le panier vapeur sur le chou-fleur feu éteint, afin qu'elles commencent à cuire. Épluchez, dégermez et émincez les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez le curry, les légumes, le lait de coco, le concentré de tomates et un verre d'eau Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min. Ajoutez la coriandre ciselée en fin de cuisson. Servez avec du riz basmati.

## Chevreuril grillé sur une salade de betteraves

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

- 500g de betteraves rouges (râpées)
- 1 poignée de feuilles de menthe ciselée
- 1càs de graines de grenade
- 1 poignée de persil plat ciselé
- 1càs de vinaigre balsamique
- Quelques noix
- 2 filets de chevreuil (250g chacun)
- Fleur de sel
- Huile d'olive
- Quelques grains de poivre

### **Préparation**

Mélangez la betterave râpée avec le persil, la menthe, les noix, l'huile, le vinaigre et la grenade. Badigeonnez les filets de chevreuil d'huile et poivrez-les. Faites chauffer une poêle à griller à feu vif et laissez-y saisir la viande des deux côtés. Réduisez le feu et faites mijoter, 5 à 6 mn. Placez la viande sur une assiette chaude et salez-la. Coupez-la en tranches et servez avec la salade de betterave. Garnissez de feuilles de menthe.

## Pavé de bar au jus de coquillages, carottes et oignons des Cévennes

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

- Pavés de bar 140g : 4 pièces
- 1 botte de carottes fanes
- ½ kg oignon doux des Cévennes
- 2 échalottes
- 20cl de crème allégée
- 200g de coques
- 200g de moules
- 13.5cl de vin blanc
- Huile d'olive
- 1 pincée de gros sel
- Sel et poivre

### **Préparation**

Laver les coquillages et les faire dégorger dans un bol d'eau froide avec une pincée de gros sel, puis les égoutter. Éplucher les échalotes et les émincer en fines lamelles. Dans une cocotte avec un filet d'huile

d'olive, faire suer l'échalote, puis ajouter le vin blanc et les coquillages. Couvrir d'eau froide et faire bouillir pendant 20 min. Filtrer le jus des coquillages et conserver quelques coques justes ouvertes. Couper les oignons en 2 et les émincer en lamelles de 0,5 cm. Éplucher les carottes et les émincer en fines lamelles. Dans une poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, faire suer les oignons pendant 5 min. Mouiller les carottes à mi-hauteur avec le jus de coquillages. Cuire jusqu'à complète évaporation du liquide afin que les carottes soient glacées. Saler et poivrer les filets de bar. Dans une poêle, mettre du jus de coquillages à mi-hauteur et le faire bouillir, puis poser les filets de bar et les laisser cuire à couvert pendant 5 min. Enlever le poisson et porter le jus de cuisson à ébullition pour le réduire aux 3/4, puis le crémier et bien mélanger. Dresser un lit de légumes dans des assiettes rondes, poser les filets de bar dessus, napper de sauce et décorer de coquillages ouverts.

## Yaourt agrumes et pistache

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

- 400 g d'yaourt
- 50 g de miel
- 100 g de granola à la pistache
- 1 orange bio
- quelques feuilles d'oseille rouge et de basilic

### **Préparation**

Répartir le yaourt dans 4 bols, mélanger avec une belle cuillerée à café de miel. Préparation du granola. Peler l'orange à vif et la détailler en segments, les ajouter au yaourt, puis parsemer de granola à la pistache. Décorer de quelques feuilles d'oseille et de basilic.