

RECETTES DU MOIS D OCTOBRE

La soupe au potiron qui déchire

Ingrédients pour 6 personnes :

- 3 carottes
- 2 tomates
- 1 oignon
- ½ cube de bouquet garni (en cube)
- ½ càc de muscade en poudre
- Curry
- Gingembre
- 1 potiron ou ½ d'un gros
- 1 échalote
- ½ bouillon de poule
- 1 boîte de lait de coco (40cl)
- Sel, poivre

Préparation

Eplucher et couper en morceaux le potiron, les carottes, l'oignon et l'échalote. Couper les tomates en morceaux. Mettre dans une cocotte ou autocuiseur avec tous les autres ingrédients. Ajouter de l'eau jusqu'à tout recouvrir. Faire cuire 20 à 30 min à feu doux. Mixer. Servir chaud et attendre les compliments même de ceux qui n'aiment pas le potiron. Bon appétit !

Bouillon au potiron et à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 belle tranche de potiron
- 1 oignon jaune
- 1 cœur de céleri
- 1 orange bio
- 2 gousses d'ail fumé
- 1 petit brin de romarin

Préparation

Pelez le potiron, rincez-le et découpez-le en bâtonnets. Pelez et hachez l'oignon jaune. Rincez le cœur de céleri, hachez-le, y compris les feuilles tendres. Pelez les gousses d'ail fumé, coupez-les en deux. Rincez le romarin. Dans une casserole, portez à ébullition 1,2 litre d'eau, ajoutez l'ail fumé, le romarin, le céleri, l'oignon jaune et les bâtonnets de potiron. Salez et poivrez. Couvrez et laissez mijoter 20 mn. Pendant la cuisson du bouillon, lavez l'orange, découpez-la en tranches, puis recoupez les tranches en quatre. Retirez le romarin du bouillon, ajoutez les morceaux d'orange et servez.

Galettes aux épinards, saumon fumé et avocat

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 galettes de sarrasin du commerce
- 1 cœur de filet de saumon fumé
- 200g de chèvre frais
- Quelques brins d'aneth
- 2 poignées de pousses d'épinards
- 2 avocats
- 1 citron
- Huile d'olive

Préparation

Coupez le saumon en tranches un peu épaisses, émiettez le chèvre pelez et dénoyotez les avocats. Écrasez grossièrement dans un bol la chair de 1 avocat à la fourchette avec un peu de jus de citron. Coupez le second en fins quartiers. Faites chauffer 1 filet d'huile dans une poêle, déposez-y 1 galette et faites-la dorer quelques secondes de chaque côté. Répétez l'opération pour chaque galette. Répartissez un peu d'avocat écrasé sur chaque galette, puis garnissez de saumon fumé, de chèvre émietté, de pousses d'épinard, de brins d'aneth et de quartiers d'avocat.

Salade d'automne aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800g de champignons (bolets, pleurotes, lentins..)
- 8 càc d'échalotes ciselées
- 2 càc d'estragon ciselé
- 2 salades type mesclun.
- 2 càc d'ail ciselé
- Pignons de pin (facultatif)
- Moutarde à l'ancienne
- Vinaigre de xérès
- Huile d'olive
- 8 tranches jambon Serrano

Préparation

Faire cuire les champignons à la poêle, afin de leur faire rendre leur eau ; les retirer. Verser une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la poêle chaude, puis ajouter ail et échalotes. Ajouter ensuite les champignons pour les faire sauter à feu vif quelques minutes. Ajouter, en fin de cuisson, une partie de l'estragon et de la ciboulette.

Préparer la sauce :

Mélanger moutarde et vinaigre de xérès, sel et poivre, et l'huile d'olive ; quantités selon les goûts. Découper les tranches de jambon en "lanières". Dresser les assiettes : faire un bon lit de mesclun, disposer les lanières de jambon, puis répartir les champignons sur le lit de salade. Parsemer de pignons de pin, de ciboulette et estragon restants, et "arroser" de vinaigrette.

Salade de mâche aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de champignons de paris
 - 100 g de Roquefort
 - 200 g de mâche
 - 2 citrons verts
 - 2 petites pommes
 - Huile d'olive
-

Préparation

Nettoyez les champignons et les détaillez en morceaux Lavez les pommes, épépinez-la et coupez-la en dés. Détaillez le roquefort en petits morceaux. Lavez et essorez la mâche. Placez-la dans un saladier, ajoutez les champignons, le roquefort et les pommes. Arrosez du jus du citron vert et d'un filet d'huile d'olive.

Spaghettis au potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de potiron
- Pâtes au choix (spaghettis, tagliatelles,)
- 1 gousse d'ail
- 3 càs d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- 1 échalote
- 1 boîte de tomates pelées
- 1 càc de paprika
- 3 càs de crème fraîche light
- Parmesan (avec parcimonie)
- Sel, poivre

Préparation

Coupez le potiron en cubes et faites-les rissoler dans l'huile d'olive avec l'ail et l'échalote Faites cuire les pâtes comme à votre habitude Ajoutez les tomates pelées et un peu d'herbes de Provence. Laissez cuire à feu doux jusqu'à ce que le potiron devienne tendre. Mixez le tout avec la crème fraîche. Nappez les pâtes avec cette préparation, dressez dans un plat chaud et servez sans attendre avec le parmesan.

Pot-au-feu de la mer, crème au persil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 g de filet de saumon
- 300 g de file de colin
- 4 carottes
- 4 poireaux
- 4 navets
- 1 citron
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 bouquet de persil
- 1 feuille de laurier
- Sel
- Poivre

Préparation

Préparez la crème de persil : lavez le persil, réservez 1 branche et équeutez le reste. Faites bouillir 50 cl d'eau avec l'échalote ciselée. Dès que l'eau bout, plongez-y les feuilles de persil et éteignez le feu au bout de 5 min. Égouttez le persil et mixez-le avec l'échalote, le jus du citron et 1 verre de l'eau de cuisson. Réservez cette sauce au chaud. Lavez et pelez les légumes. Coupez les carottes en grosses rondelles, les navets en petits cubes et les poireaux en trois. Faites-les cuire tous ensemble dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 10 min. Égouttez et réservez au chaud. Coupez les filets de poissons en gros cubes. Dans l'eau de cuisson des légumes, ajoutez la branche de persil réservée, la gousse d'ail épluchée, la feuille de laurier, assaisonnez, portez à ébullition et laissez mijoter 10 min. Baissez le feu et ajoutez les morceaux de poissons. Laissez pocher 6 min dans le court-bouillon. Égouttez les poissons et servez-les avec les légumes et la sauce.

Cailles aux champignons des bois

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cailles vidées et parées
- 300 g de pleurotes
- 300g de girolles
- 300 g de cèpe
- 1 gros oignon
- 3 càs de crème fraîche liquide allégée 8% de MG
- 1 càc de moutarde
- Sel, poivre

Préparation

Pelez et émincez finement l'oignon. Lavez soigneusement les champignons. Les girolles et les pleurotes sont plus délicates que les cèpes, il faut donc les nettoyer avec attention. Émincez-les finement. Faites revenir l'oignon émincé dans une cocotte à fond épais avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les cailles, faites-les revenir 10 min en les retournant plusieurs fois, salez et poivrez. Ajoutez les champignons, la crème fraîche et la moutarde. Mélangez bien et couvrez. Laissez mijoter 20 min environ à feu doux. Lorsque les cailles sont cuites, disposez-les dans un plat de service, entourées des champignons.

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 bâton de cannelle ou 1 càc de cannelle en poudre
- 1 càc de sirop d'agave
- 1 gousse de vanille ou 1 càc d'extrait liquide

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.