

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Crème de brocoli et poireaux, noix de Saint-Jacques

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de brocolis
- 1 poireau moyen
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 50 cl de bouillon de volaille
- huile d'olive
- 15 cl de crème de millet
- 8 noix de Saint-Jacques

Préparation

Pelez l'oignon et l'ail. Emincez l'oignon, dégermez l'ail. Lavez les brocolis et le poireau. Coupez les brocolis, fleurettes et tiges, ainsi que le poireau. Faites chauffer 2 c. à soupe d'huile dans une cocotte et faites revenir le poireau et l'oignon. Faites-les suer 5 min. Ajoutez les brocolis et l'ail écrasé, laissez cuire 5 min supplémentaires. Versez le bouillon à hauteur des légumes. Salez et poivrez. Laissez cuire 20-25 min, le temps que les brocolis cuisent et que les saveurs se concentrent. Versez les légumes égouttés dans un blender (conservez l'eau de cuisson). Commencez à mixer, puis ajoutez au fur et à mesure l'eau de cuisson jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté. Rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre, ajoutez la crème de millet. Réservez au chaud. Faites dorer les noix de Saint-Jacques 1 min sur une face dans une poêle chaude avec 1 c. à café d'huile d'olive. Retournez-les et ajoutez la noix de beurre, laissez-le mousser 30 s. Salez et poivrez hors du feu. Répartissez la crème de brocoli dans 4 assiettes creuses, déposez les noix de Saint-Jacques par-dessus, arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et servez aussitôt.

Mijoté de pois chiches, choux-fleurs et épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càs de gingembre frais
- 200g d'épinards frais
- 1 càc de curry
- 1 càc de cumin
- 1 chou-fleur
- 1 boîte de pois chiches
- 1 boîte de tomates pelées
- 25 cl de lait de coco
- Huile d'olive

Préparation

Chauffez de l'huile dans une cocotte à feu vif et faites-y revenir 1 oignon et 2 gousses d'ail 4 minutes en remuant. Ajoutez 1 c. à soupe de gingembre frais râpé, 1 c. à café de curry, 1 c. à café de cumin et 1 chou-fleur coupé. Faites sauter 2 minutes. Ajoutez 1 boîte de pois chiches égoutté, 1 boîte de tomates pelées et 25 cl de lait de coco. Laissez cuire 10 minutes à couvert feu moyen. Ajoutez 200 g d'épinards, salez, poivrez et laissez cuire 10 minutes de plus

Salade de butternut aux graines et huile de courge

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit butternut de 800 g
- 2 cuillère(s) à soupe de graines de courge
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de lin
- 1 cuillère(s) à soupe de pignons
- 1 cuillère(s) à soupe de graines de pavot
- 1 botte de cives ou de très jeunes oignons
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive

pour la vinaigrette :

- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile de graines de courge
- 2 cuillère(s) à soupe de vinaigre balsamique
- le jus de 1/2 orange
- sel, poivre du moulin

Préparation

Pelez, épépinez puis émincez le plus finement possible le butternut. Pelez les cives puis lavez-les. Otez 2 cm de vert et hachez grossièrement le reste. Faites dorer dans l'huile d'olive les graines de courge, de lin et les pignons. Préparez la vinaigrette en émulsionnant les huiles avec le vinaigre balsamique et le jus d'orange. Salez et poivrez. Mélangez délicatement le butternut émincé avec les graines et pignons grillés, les graines de pavot et les cives. Assaisonnez de vinaigrette et servez aussitôt avec du pain de campagne grillé

L'ASTUCE

Pour émincer le butternut, servez-vous d'un « robot coupe » ou d'une mandoline. Attention à vos doigts...

Pâtes à l'encre et potimarron rôti

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de potiron
- 2 têtes d'ail
- 2 càs d'huile d'olive
- 300g tagliatelles (à l'encre de seiche)
- 1 bouquet de sauge
- 1 boîte de tomates pelées
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Lavez le potimarron, faites-le cuire entier, 10 mn, dans de l'eau bouillante salée, égouttez-le, puis épépinez-le et coupez-le en gros dés. Enlevez les feuilles les plus sèches des têtes d'ail, coupez-les en 2 dans l'épaisseur, déposez-les sur une feuille de papier sulfurisé, aspergez d'1 c à s d'huile d'olive, fermez en papillote et faites cuire au four, 30 mn. Sans éteindre le four, ajoutez les dés de potimarron dans le plat, arrosez du reste de l'huile et prolongez la cuisson de 20 mn, en remuant régulièrement. Faites cuire les pâtes dans une grande quantité d'eau salée, le temps indiqué sur l'emballage, égouttez-les et réservez-les au chaud. Nettoyez et effeuillez la sauge, disposez-la dans le plat de potimarron et faites encore cuire le tout, 10mn. Déballez l'ail. Mélangez les pâtes, les dés de potimarron et la sauge, salez, poivrez et servez, avec les demi-têtes d'ail rôties.

Roulés de sole sauce forestière

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8Filets de sole
- 400g Haricots verts
- 200g Champignons (pleurotes, morilles)
- 1cuil. à soupe échalotes hachées
- 6Brins de ciboulette
- 1cuil. à soupe Fumet de poisson
- 15cl Crème légère
- 10cl Vin blanc sec
- 1cuil. à soupe Huile
- Sel
- Poivre

Préparation

Effilez les haricots verts et faites-les cuire 5 min dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-les. Salez et poivrez les filets de sole et enroulez-les autour d'une dizaine de haricots verts. Maintenez serré avec une petite pique en bois. Rincez rapidement les pleurotes et égouttez-les. Coupez le pied des morilles, coupez-les en deux puis brossez-les. Faites cuire les champignons 5 min, sans colorer, dans une sauteuse avec les échalotes, l'huile, salez, poivrez. Ajoutez le vin blanc, 10 cl d'eau et le fumet de poisson. Déposez les filets de sole roulés sur les champignons et laissez cuire 5 min à petit feu. Retirez le poisson et réservez-le au chaud. Ajoutez la crème dans la sauteuse, mélangez avec les champignons et faites bouillir 2 min. Servez le poisson et les haricots verts nappés de sauce et décorée de ciboulette.

Pot-au-feu veau et bœuf allégé

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 jarret de veau
- 1 kg de plat de côtes de bœuf
- 600 g de gîte de bœuf
- 6 os à moelle
- 4 poireaux
- 8 carottes
- 6 navets
- 2 oignons
- 1 céleri-rave
- 1 bouquet garni
- 4 clous de girofle
- gros sel
- poivre en grains

Préparation

Pelez les carottes, les navets, le céleri et les oignons. Piquez les oignons avec les clous de girofle. Nettoyez et parez les poireaux en les ficelant en botte. Mettez les viandes dans un grand faitout et couvrez largement d'eau. Ajoutez une cuillerée à café de gros sel et une de poivre en grains. Portez à ébullition, écumez dès les premiers frémissements, baissez le feu, couvrez et laissez cuire à petits bouillons 1 h 30. Ajoutez les oignons, les carottes, les navets et le bouquet garni. Poursuivez la cuisson 30 min puis ajoutez les poireaux et le céleri coupé en quartiers. Complétez si nécessaire avec de l'eau si le bouillon ne recouvre pas le contenu de la marmite. Poursuivez la cuisson encore 10 min. Ajoutez enfin les os à moelle enveloppés dans de la gaze pour encore 20 min de cuisson. Disposez les viandes dans un grand plat préchauffé avec les légumes autour. Servez à part les os à moelle avec de la fleur de sel et du pain grillé. Filtrez le bouillon et servez-le en accompagnement dans des bols. Servez avec une sauce ravigote en saucière.

Salade de fruits d'hiver rapide

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 pommes
 - 3 kiwis
 - 2 citrons
 - 3 oranges
 - raisins
 - le jus d'1 citron vert
 - 1 c. à soupe de miel liquide
-

Préparation

Pour commencer cette recette de salade de fruits d'hiver facile, pelez les kiwis et coupez-les en dés. Des kiwis fermes sont préférables à des kiwis trop mûrs qui risquent de s'écraser au moment de les peler. Faites de même avec les pommes en ôtant les pépins et la partie centrale. Épluchez ensuite les oranges et les citrons et détaillez-les en quartiers. Retirez les grains de raisin de leurs grappes et lavez-les. Versez tous les fruits dans un grand saladier et mélangez-les. Dans un petit bol, mélangez le jus de citron vert et le miel liquide. Versez ensuite cette préparation sur les fruits. Mélangez bien tous les ingrédients et servez immédiatement dans des coupelles à dessert ou réservez au réfrigérateur pour servir frais plus tard. Cette salade de fruits peut être conservée un jour ou deux au maximum.

Astuce :

Pour une salade de fruits encore plus diététique, pensez à remplacer le mélange citron-miel par du jus d'orange.