

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Soupe de navet, blette et crevettes au curry

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1.5L de bouillon de légumes
- 6 navets
- 6 branches de blette
- 180 g de petites crevettes roses décortiquées
- 0.75 càc de curry en poudre
- 7.5 cl de vin blanc
- Filet d'huile d'olive
- 1 ½ oignon

Préparation

Epluchez et émincez l'oignon. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile puis faites fondre les oignons pendant 5 min. Lavez les blettes et coupez les côtes en petits tronçons. Epluchez et coupez les navets en tranches. Ajoutez les côtes et les navets dans la cocotte pendant 2 min puis versez le vin blanc. Hachez grossièrement les feuilles de blettes. Versez le bouillon de légumes dans la cocotte, ajoutez les feuilles de blettes. Salez, poivrez et ajoutez le curry. Laissez mijoter pendant 30 min à couvert et ajoutez les crevettes 10 min avant de servir.

Astuces

Vous pouvez ajouter de l'estragon dans le bouillon pour le parfumer davantage.

Epinards et cressons sautés au gingembre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte cresson
- 4 belles poignées épinards frais (400 g environ)
- 1 gousse ail
- 3 cm gingembre frais (+ un peu)
- 1 petit piment oiseau
- 1 ciboule ou oignon frais
- 10 radis rose pour la finition
- huile d'olive vierge extra
- sel

Préparation

Retirer la base de la botte du cresson (5-6 cm). Laver les épinards et les cressons à grande eau. Dans une sauteuse, faire revenir l'ail coupé en deux avec 3 càs d'huile deux minutes. Ajouter le piment, le gingembre fraîchement râpé (avec la peau), mélanger. Egoutter les légumes puis les mettre dans la poêle. Les laisser cuire, sans couvrir, à feu vif quelques minutes puis à feu moyen/doux pendant une dizaine de minutes (voire moins). Ils doivent tomber : c'est à dire perdre grande partie de leur volume et eau. Quand ils sont cuits, augmenter le feu et les faire sauter à feu vif 2-3 minutes. Saler, ajouter encore un peu de gingembre et servir.

Astuce :

Ajouter des herbes comme du persil ou de la menthe

Raïta légère

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 Yaourt nature brassé 0%
- 2 oignons nouveaux
- ½ concombre
- 3 branches de menthe
- 3 branches d'aneth
- ½ citron vert
- Sel, poivre

Préparation

Épluchez les oignons et émincez-les. Rincez la menthe et l'aneth et ciselez-les. Lavez le concombre, coupez-le en 2 dans le sens de la longueur et ôtez le cœur. Coupez en petits cubes. Dans un grand bol, mélangez le yaourt avec le concombre, les oignons, la menthe, l'aneth, le jus de citron vert, du sel et du poivre. Gardez au frais jusqu'au moment de servir.

Taboulé de chou-fleur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit chou-fleur
- ½ concombre
- 2 tomates
- 1 oignon
- 10 feuilles de basilic
- 1 zeste de jus de citron
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Sel, poivre

Préparation

Faites blanchir le zeste du citron dans une casserole d'eau bouillante. Egouttez, taillez en fins morceaux et réservez. Nettoyez et râpez les bouquets de chou-fleur puis mettez-les dans un saladier avec le jus de citron. Mélangez et réservez. Pelez le concombre et taillez-le en petits morceaux. Nettoyez les tomates et coupez-les en petits dés. Emincez finement l'oignon. Ciselez le basilic. Versez le tout dans la semoule de chou-fleur puis ajoutez l'huile d'olive, le sel et le poivre. Mélangez bien. Réservez au frais jusqu'au service.

Filets de poisson en papillote d'aubergine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- 4 filets de poisson blanc
- 2 oignons
- 1 boîte de tomates concassées
- 1 poivron
- 1 càs de thym
- 2 càc de coriandre
- 20cl de vin blanc sec
- Huile d'olive
- 1 poignée de parmesan râpé
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180°C (th 6). Pendant ce temps, couper les aubergines dans la longueur en tranches fines de moins de 0.5 cm d'épaisseur (elles ne doivent pas être trop rigides). Disposer les tranches sur une plaque allant au four et les badigeonner légèrement d'huile d'olive à l'aide d'un pinceau. Passer les tranches au four pendant 5 à 10 minutes, afin de les ramollir. Ensuite, les retourner et recommencer l'opération (huile + cuisson). Pendant ce temps, couper le poivron et les oignons en petits dés. Dans une casserole, faire chauffer les tomates, le poivron et les oignons. Ajouter le vin blanc, le sel, le poivre, le thym et la coriandre. Laisser mijoter et réduire pendant environ 20 minutes. Sur le plan de travail, disposer les tranches d'une demi aubergine en les superposant légèrement, de façon à former un "lit" sur lequel le filet de poisson va être posé à la perpendiculaire des tranches. Rouler les tranches d'aubergine autour du poisson à la manière d'une papillote et la déposer dans un plat à gratin. Faire de même pour les 4 filets de poisson. Verser la sauce tomate sur les poissons, parsemer de parmesan râpé et enfourner pendant 20 minutes.

Pâtes aux champignons frais

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g Fettuccini
- 400g de champignons de Paris
- 2 grosses poignées de pousses d'épinards
- 1 petit piment rouge doux
- 400 g de pâtes fraîches
- huile d'olive
- sel, poivre

Préparation

Faites chauffer un grand volume d'eau salée dans une casserole et lorsqu'elle bout, mettez-y à cuire les fettuccini, suivant le temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez, passez rapidement sous l'eau froide et réservez. Épluchez les champignons de Paris et émincez-les. Épépinez le piment et ciselez-le finement. Mettez l'huile d'olive dans une poêle et mettez-y les champignons et le piment à cuire 5 min environ à feu moyen. Ajoutez les épinards et faites-les tomber. Ajoutez les fettuccini, salez, poivrez et faites sauter quelques min à feu vif, tout en mélangeant. Servez bien chaud.

Lapin confit aux herbes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 lapin coupé en morceaux
- 1/2 chou-fleur
- 2 citrons bio
- 4 gousses d'ail
- 1 noix de gingembre frais
- 6 brins de persil plat
- 4 brins de coriandre
- 4 brins de menthe
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Prélevez le zeste des citrons en lanières à l'aide d'un Économe et exprimez leur jus. Pelez et hachez l'ail et le gingembre. Lavez les herbes, effeuillez-les (sauf 2 brins de persil) et ciselez-les. Placez le tout dans un plat à gratin. Versez l'huile, salez, poivrez et mélangez. Placez les morceaux de lapin dans le plat et laissez mariner au moins 2 h au réfrigérateur, en les retournant de temps en temps. Préchauffez le four à 180 °C. Enfourez le plat de lapin pour environ 45 min, en retournant les morceaux à mi-cuisson pour qu'ils soient bien dorés. Lavez le chou-fleur, détachez les fleurettes et mixez-les grossièrement pour obtenir une consistance de semoule. Mettez-les dans un saladier. Débarrassez les morceaux de lapin dans un plat de service chaud. Grattez les sucs de cuisson du plat à gratin et arrosez-en le chou-fleur. Parsemez des 2 brins de persil restants ciselés. Rectifiez l'assaisonnement et servez avec le lapin.

Nuage de framboises

Ingrédients pour 5 personnes :

- 350 g de framboises
- Jus d'un citron
- 3 feuilles de gélatine
- 3 blancs d'oeufs
- Une pincée de sel
- Quelques framboises pour la déco
- Quelques feuilles de menthe pour la déco

Préparation

Mettez vos feuilles de gélatine dans bol d'eau froide afin qu'elles se ramollissent. Mixez vos framboises avec le jus de citron et faites chauffer 8/10 min à la casserole à feu doux. Pressez bien fort les feuilles de gélatine afin d'éliminer l'eau. Ajoutez-les hors du feu dans la casserole et mélangez bien. Laissez tiédir à température ambiante. Pendant ce temps, montez les blancs d'oeufs en neige avec une pincée de sel. Avec une spatule, ajoutez délicatement vos blancs au coulis. Versez ensuite dans des pots ou alors laissez la mousse dans le saladier. Laissez reposer une nuit au frais. Bon Appétit !!