

RECETTES DU MOIS D OCTOBRE

Velouté de courges au piment et au basilic

Ingrédients pour 6 personnes :

- 1,5 kg de courges (potiron, butternut, potimarron, courge de Nice, au choix)
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon
- 1 pincée de curry
- 1 c. à café bombée de piment d'Espelette
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 3 branches de coriandre
- 18 grains de poivre noir
- 1 clou de girofle
- 12 cl de crème fleurette (facultatif)
- 6 branches de feuilles de basilic vert et pourpre
- Quelques feuilles de menthe
- 3 c. à soupe de graines de courge
- 3 c. à soupe d'huile de graines de courge
- Sel

Préparation

Mettez la coriandre, les grains de poivre noir et le clou de girofle dans une gaze et fermez. Retirez les graines des courges et coupez-les en gros morceaux. Faites-les cuire 35 min dans le four préchauffé à 180 °C. Pelez et hachez l'oignon. Faites-le revenir dans l'huile d'olive dans une cocotte. Ajoutez le curry, les courges rôties, la gaze d'épices et versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition et laissez cuire 10-15 min. Ajoutez les trois quarts des feuilles de basilic et le piment puis mixez. Ajoutez éventuellement la crème et rectifiez l'assaisonnement. Faites griller les graines de courge à sec dans une poêle antiadhésive pendant 3 min. Servez la soupe avec un filet d'huile de courge, les graines de courge grillées, la menthe et le basilic restant.

Salade de Potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 potimarron
- 1 paquet de jeunes pousses d'épinards
- 1 gousse d'ail
- 5 càs d'huile d'olive
- 1 ciboulette
- Crème de vinaigre balsamique
- Quelques copeaux de parmesan
- 20g de cerneaux de noix

Préparation

Mettez votre four à préchauffer th.6 (180°C) et pendant ce temps, préparez le potimarron. Frottez sa peau sous un filet d'eau pour enlever ses impuretés, puis coupez-le en deux et retirez les graines et les

filaments. Réalisez ensuite de fines lamelles sans le peler. Placez-les sans qu'elles ne se chevauchent sur une plaque de four recouverte de papier cuisson, répartissez 3 c. à soupe d'huile d'olive dessus ainsi que l'ail écrasé, salez, et enfournez pour 40 min. Rincez les jeunes pousses d'épinards, et disposez-les joliment dans 4 assiettes. Lorsque les tranches de potimarron sont cuites, placez-les juste tièdes sur la salade, décorez de quelques cerneaux de noix, de copeaux de parmesan et de ciboulette fraîchement ciselée. Pas de vinaigrette : répartissez les 2 c. à soupe d'huile d'olive restantes sur chaque assiette, ainsi que la crème de balsamique, et dégustez cette salade colorée avec le potimarron encore tiède pour un jeu de température des plus agréables en bouche.

Salade d'automne aux champignons sautés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 ravier de champignons
- 2 salades frisées coupées et lavées
- 2 gousses d'ail
- Vinaigre de cidre
- 1 càs de persil plat haché
- Quelques feuilles de laurier frais
- Thym frais en branches
- 2oignons fins et émincés
- 2 tomates concassées
- 1 bouillon cube de légumes
- 1 berlingot de crème light
- 1càs d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Commencer par préparer une sauce tomate. Faites revenir à l'huile les oignons émincés. Dès qu'ils ont sué, ajouter une gousse d'ail écrasée, la branche de thym, le laurier, laisser réduire et mouiller avec le bouillon. Laisser cuire une vingtaine de minutes, puis mixer la sauce avec la crème. Saler et poivrer, réserver. Faire revenir les champignons avec une cuillerée à soupe d'huile. Lorsqu'ils sont bien cuits, ajouter la deuxième gousse d'ail écrasée, le persil plat haché. Jeter le gras de cuisson et déglacer au vinaigre de cidre. Ajouter la sauce tomate mixée, mais sans noyer les champignons. Laisser réduire et retirer du feu. Saler et poivrer. Laisser tiédir.

Astuce

Le but est de servir la salade fraîche avec les champignons tièdes. Pour assaisonner, faites une vinaigrette huile d'olive/citron/basilic. Pour améliorer le poivre au moulin, vous pouvez rajouter une cuillerée à café de graines de moutarde jaune dans le moulin.

Papillotes de barbu au fenouil et citron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de barbu (ou poisson blanc : cabillaud, merlu ou lieu noir)
- 2 bulbes de fenouil
- 1 citron
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre au goût
- Quelques brins d'aneth frais

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Lavez les bulbes de fenouil et coupez-les en fines lamelles. Réservez. Rincez le citron, puis coupez-le en fines rondelles. Découpez 4 grandes feuilles de papier sulfurisé ou d'aluminium. Placez un filet de poisson au centre de chaque feuille. Disposez les lamelles de fenouil et les rondelles de citron sur chaque filet de poisson. Arrosez chaque papillote avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez selon votre goût. Refermez soigneusement les papillotes en pliant les bords pour bien sceller et éviter que la vapeur ne s'échappe. Placez les papillotes sur une plaque de cuisson et enfournez pendant 20 minutes. Sortez les papillotes du four, ouvrez-les délicatement et servez immédiatement. Décorez avec quelques brins d'aneth frais.

Pâtes au chou kale et potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 tranche de potiron de 300 g
- 5 feuilles de chou kale
- 1 oignon
- 2 cuillères à soupe de graines de courge
- 300 g de pâtes rigatoni
- 75 g de gruyère râpé
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Ôtez l'écorce et les graines du potiron, coupez-le en cubes. Pelez et coupez l'oignon en fines lamelles. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites cuire l'oignon pendant 5 min. Ajoutez le potiron et faites cuire encore 10 min en remuant souvent. Salez et poivrez, débarrassez et laissez au chaud. Lavez les feuilles de chou et ôtez leurs côtes dures. Ciselez-les en fines lanières. Faites-les revenir dans la même sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile pendant 10 min. Laissez au chaud. Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et égouttez-les en conservant 2 c. à soupe d'eau de cuisson.

Versez les pâtes dans un plat creux, ajoutez par-dessus tous les légumes. Salez et poivrez, versez l'huile restante et parsemez de fromage râpé et de graines de courge.

Pot-au-feu de lapin

Ingrédients pour 2-3 personnes :

- 3 cuisses de lapin
- 100g de champignons de Paris
- 150 g de carottes
- 2 poireaux
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de grains de poivre
- 3 feuilles de laurier
- Quelques feuilles d'estragon frais
- 4 brins de coriandre et d'oseille
- Graines de moutarde en pickles
- 2 cas Huile d'olive
- sel
- poivre

Préparation

Dans une poêle huilée, faire colorer les cuisses de lapin ainsi que les champignons, l'ail émincé, l'oignon coupé en 4 et les morceaux de carottes. Après avoir obtenu une belle coloration, mouiller à hauteur avec de l'eau. Rajouter les grains de poivre au mélange en prenant soin de les mettre dans une boule à thé pour pouvoir les enlever au moment de la dégustation ainsi que les feuilles de laurier. Laisser cuire durant 30 à 40 minutes. Planter un couteau dans les légumes pour s'assurer qu'ils sont bien fondants. Pendant ce temps-là, préparer le condiment de tiges d'herbes : Hacher les tiges de la coriandre et de l'oseille et les feuilles d'estragon puis les mélanger aux graines de moutarde. Disposer le condiment dans un petit bol à côté.

CONSEILS

Utiliser un bouillon de légumes ou de viande plutôt que de l'eau si vous en avez déjà un sous la main.

Mousse au citron

Ingrédients pour 3 personnes :

- 3 œufs
- 3 petits suisses nature
- aspartame
- 1 citron

Préparation

Séparez les blancs des jaunes d'œuf. Mélangez les petits-suisses avec les jaunes d'œufs. Ajoutez l'aspartame. Battez les blancs d'œuf en neige très ferme et incorporez-les délicatement à la préparation. Ajoutez le zeste et le jus du citron. Mettez la mousse au citron quelques heures au réfrigérateur avant de déguster.