

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Soupe de chou-fleur et poivrons rouges rôtis

Ingrédients pour 6 personnes :

- 4 poivrons rouges de taille moyenne
- 1 tête de chou-fleur coupée en fleurs
- 1 oignon de taille moyenne
- 4càs d'huile d'olive
- 3 gousses d'ail émincées
- 1l bouillon de poulet
- 1 c de thym frais
- 1 c de paprika
- Sel, poivre

Préparation

Couper les poivrons rouges en deux. Enlever les graines et les placer sur une plaque à cuisson qui a été tapissée d'une feuille de papier de cuisson. Mettre à cuire dans le four jusqu'à ce que les peaux deviennent noires. Retirer du four et mettre dans un contenant hermétique où les poivrons pourront refroidir et faire de la vapeur. Faites cuire les choux-fleurs pendant 20 à 25 minutes. Pendant ce temps, ajouter l'huile dans une grande casserole et ajouter les oignons ainsi que l'ail. Faites sauter. Ajouter le bouillon de poulet, le thym et le paprika. Bien mélanger. Retirer la peau des poivrons, coupés en dés et ajouter dans la soupe. Ajouter le chou-fleur. Laisser mijoter la soupe pendant 20 minutes. Ajouter la soupe dans le mélangeur, 2 tasses à la fois, et activer. Remettre dans la casserole. Ajouter du sel et du poivre. Laissez réchauffer jusqu'à ce que vous soyez prêt à la servir.

Salade de fenouil à la grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 bulbe de fenouil
- 1 citron
- 2 càs d'estragon frais
- 3 càs d'huile d'olive
- 1 grenade
- 70 g de pecorino

Préparation

Découpez le vert du fenouil, réservez-le. Retirez la feuille extérieure et ôtez la base dure, découpez en 4 morceaux, râpez finement avec une mandoline. Râpez le zeste du citron et pressez le jus. Dans un saladier, faites une vinaigrette avec l'huile, le jus de citron, un peu de poivre, ajoutez le fenouil. Ajoutez les herbes hachées, mélangez bien. Découpez le fromage en dés et ajoutez-le. Récupérez les graines de grenade, ajoutez-les à la salade, décorez avec un peu de vert de fenouil haché et de zeste de citron selon votre goût. N'ajoutez pas de sel, le fromage apporte la touche salée

Conseil

Pour récupérer facilement les graines d'une grenade, découpez-la en 2, mettez une moitié dans un bol, peau vers le haut et frappez fort avec une cuillère en bois, jusqu'à ce que toutes les graines soient tombées. Faites de même avec l'autre moitié.

Céleri-rave garni

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 céleri-rave
- 1 gousse d'ail
- 2 brins de thym
- 8 olives noires
- 2 tomates
- 50g de parmesan
- Sel, poivre du moulin

Préparation

Préchauffez le four à 170 °C. Placez le céleri-rave et la tête d'ail sur une feuille de papier alu. Arrosez d'huile d'olive, salez, poivrez. Refermez le papier alu et enfournez, 2 h. Pendant ce temps, préparez la farce. Effeuillez le thym et hachez-le. Coupez les olives et les tomates en tout petits morceaux. Râpez le parmesan. Sortez le céleri-rave du four et évidez-le à la cuillère. Pressez l'ail pour extraire les gousses. Mélangez la chair de céleri-rave avec 1 c à c de pulpe d'ail, les tomates, le parmesan, le thym et 2 c à s d'huile d'olive. Salez, poivrez. Farcissez le céleri-rave de ce mélange et enfournez à nouveau, 20 mn. Servez chaud.

Astuce

L'important est de faire confire le céleri-rave et l'ail et donc de les faire cuire à faible température. Ne faites pas chauffer le four à plus de 170 °C et patience...

Dorade grillée marinée à la chermoula

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 beaux filets de dorade avec la peau (demander à votre poissonnier de prélever les filets d'un poisson)
- 1 petit bouquet de persil
- Le jus d'1 citron
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café de cumin
- 3 gousses d'ail dégermée
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 cuillère à café de sel
- 1/2 cuillère à café de poivre
- 5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1/2 cuillère à café de piment en poudre (optionnel)

Préparation

Dans un mixer ou un mortier, combinez l'ensemble des ingrédients (en dehors des filets de dorade) et mixez jusqu'à obtenir une pâte/marinade. L'idée est que la marinade ne soit ni trop liquide, ni trop épaisse. Si vous trouvez qu'elle est un peu trop grossière, rajoutez de l'huile d'olive. Placez les filets de dorade dans un plat et recouvrez de la chermoula. Massez le poisson de manière à ce qu'il s'imprègne bien de la marinade. Laissez reposer au moins 30 min au frais. Sortez le poisson un peu avant de commencer la cuisson. Faites chauffer la poêle grill à feu fort (si vous utilisez votre barbecue, préparez-le comme vous en avez l'habitude). Faites griller les filets côté peau, cela va très vite. Quand vous voyez les bords du filet qui commence à cuire (au bout de 3-4 min), retournez-le pour finir la cuisson. Tout comme les filets de rouget, la cuisson des filets de dorade est délicate et doit être suivie de près. L'idée est d'avoir une peau bien croustillante mais un poisson qui reste moelleux. C'est prêt ! Parfait avec des petits légumes

Tagliatelles aux champignons façon Stroganoff

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de Paris
- 300 g de tagliatelles
- 1 oignon rouge
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 càs de concentré de tomates
- 2 càc de jus de citron
- Huile d'olive
- 1 feuille de laurier Thym
- Sel ,poivre

Préparation

Pelez l'oignon rouge. Puis émincez-le, tout comme les champignons. Chauffez une grande poêle, déposez-y l'huile d'olive et faites cuire l'oignon rouge émincé à feu moyen. Ajoutez les champignons, le thym frais et le laurier. Diluez le concentré de tomate dans le bouillon de légumes, puis arrosez les champignons. Poursuivez la cuisson une dizaine de minutes. Pendant ce temps, faites cuire les tagliatelles. En fin de cuisson des champignons, arrosez-les du jus de citron, puis ajustez l'assaisonnement en sel et en poivre, selon vos goûts. Répartissez les tagliatelles dans des assiettes creuses, garnissez généreusement de champignons façon Stroganoff et décorez avec un peu d'herbes fraîches.

Rôti de veau ,panais et butternut

Ingrédients pour 4 personnes :

- 800 g de rôti de veau
- 300g de panais
- 1 butternut
- 2 oignons rouges
- 4 càs d'huile d'olive
- 2 càs de sirop d'agave
- 1 càc de grains de poivre
- 1 pincée de muscade
- 2 ails
- Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 250 °C. Epongez la viande à l'aide de papier absorbant. Epluchez et nettoyez les panais et la butternut, puis coupez la chair en gros dés. Epluchez et émincez les oignons. Versez 2 c à s d'huile et le sirop d'agave dans un plat allant au four, disposez-y le rôti et roulez-le pour l'enduire de mélange de tous côtés. Répartissez, tout autour, les oignons, 1 panais et les gousses d'ail entières et écrasées. Enfournez, baissez la température à 200 °C et laissez cuire, pendant 15 mn. Ajoutez les autres panais et le butternut, aspergez du reste de l'huile, saupoudrez de noix muscade, de sel et de poivre et prolongez la cuisson de 45 mn, en arrosant de temps en temps la viande de jus de cuisson. Servez dès la sortie du four.

Mousse au chocolat ultra-légère

Ingrédients pour 4 personnes :

- 160 g de chocolat noir
- 5 blancs d'oeuf

Préparation

Faites fondre le chocolat au bain-marie. Montez les blancs en neige pas très ferme (ils doivent rester souples). Versez le chocolat fondu sur les blancs montés en neige (ne pas faire l'inverse) et mélangez doucement avec une spatule. Réservez au frais pendant 2 à 3 heures et servez.