

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Detox green au cresson

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 botte de cresson
- 1 oignon
- 1 bulbe de fenouil
- 5 branches de céleri vert
- 100g de petits pois surgelés
- 1 gousse d'ail
- 1 cube de bouillon de légumes
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- Graines de sésame
- sel et poivre

Préparation

Pelez 1 oignon et émincez-le. Rincez 1 botte de cresson, égouttez bien et enlevez les grosses tiges. Lavez 1 bulbe de fenouil, retirez les feuilles extérieures et coupez-le. Lavez 5 branches de céleri vert et coupez-les grossièrement. Faites cuire l'oignon, le céleri, le fenouil et 100 g de petits pois surgelés à la vapeur. Placez-les dans une casserole avec 1 gousse d'ail pelée et écrasée, 1 cube de bouillon de légumes et le cresson. Couvrez d'eau. Portez à ébullition puis faites frémir 10 minutes. Passez au mixeur puis au chinois afin d'éliminer tous les filaments des légumes. Servez avec un trait d'huile d'olive, des graines de sésame

Haricots beurre à l'ail et tomate

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de haricots beurre
- 8 gousses d'ail
- 2 brins de thym
- 2 feuilles de laurier
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 400 g de tomates entières en boîte
- les feuilles de 4 brins de menthe

Préparation

Pelez et écrasez les gousses d'ail entières. Faites chauffer l'huile dans une cocotte sur feu doux avec l'ail, le thym et le laurier. Laissez cuire 15 mn, ajoutez les tomates et laissez cuire 30 mn à feu doux et à couvert. Pendant ce temps, faites cuire les haricots beurre équeutés à la vapeur 10 mn. Ajoutez les

haricots dans la cocotte avec la sauce tomate, salez, poivrez et laissez cuire encore 5 mn, à feu doux. Servez tiède avec les feuilles de menthe ciselées.

Courgettes farcies à la ricotta et à la menthe

Ingrédients pour 6 personnes :

- 6 courgettes rondes
- 250 g de ricotta
- 3 branches de menthe
- 1 poignée de pignons
- 2 gousses d'ail
- 1/2 botte de persil plat
- 1/2 botte de ciboulette
- huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C. Rincez les courgettes et coupez les chapeaux à environ 1,5 cm du pédoncule. Faites bouillir une cocotte remplie d'eau. Lorsque l'eau bout, plongez-y les courgettes et leurs chapeaux. Faites cuire pendant 10 mn. Égouttez et aspergez les courgettes d'eau froide. Déposez-les sur un torchon propre, la tête à l'envers afin que toute l'eau s'évacue. Évidez-les délicatement à l'aide d'une petite cuillère. Pressez la chair entre vos doigts pour en extraire l'excédent d'eau. Déposez la chair dans un bol et écrasez à la fourchette. Faites griller à sec dans une poêle les pignons jusqu'à ce qu'ils soient colorés. Épluchez et écrasez l'ail. Rincez, effeuillez et hachez la menthe, le persil et la ciboulette. Mélangez tous les ingrédients (chair des courgettes, pignons, ail, herbes et ricotta). Salez et poivrez. Remplissez les courgettes du mélange à la ricotta, déposez-les dans un plat allant au four et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfourez pendant 20 mn.

Pink pasta

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250 g de ricotta
- 250 g de betterave cuite
- 350 g de penne ou autres pâtes
- 50 g de parmesan râpé
- Basilic violet
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Dans un robot, mixez ensemble la ricotta et la betterave coupées en morceaux. Ajouter du sel, du poivre et un filet d'huile d'olive. La sauce rose est prête ! Elle doit être bien lisse. Faites cuire les pâtes dans de l'eau bouillante salée pendant les $\frac{3}{4}$ du temps de cuisson indiqué sur le paquet. Égouttez

les pâtes avec une araignée (gardez l'eau de cuisson) et versez-les dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez la sauce avec une petite louche d'eau de cuisson des pâtes pour que la sauce soit baveuse. Mélangez bien. Hors du feu, ajoutez le parmesan et un filet d'huile d'olive si besoin. Au moment de servir, disposez les pâtes dans les assiettes et décorez avec une petite feuille de basilic violet.

Sauté de bœuf aux légumes croquants

Ingrédients pour 4 personnes :

- 450g de bœuf rumsteack (ou un autre morceau de bœuf tendre)
- 2 gousses d'ail
- 200g de germes de soja fraîches
- 2 carottes
- 2 oignons
- ½ poivron vert
- ½ poivron rouge
- 1 sachet de champignons noirs desséchés
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Purée de piments

Préparation

Faire tremper vos champignons noirs (comme indiqué sur l'emballage). Couper les en lamelles (pas trop fins pour conserver le goût). Coupez les carottes et les poivrons en julienne. Coupez les oignons en lamelles et l'ail en petits dés. Rincez les pousses de soja et égouttez-les bien. Trancher les morceaux de bœuf environ 1 cm de large et 4-5 cm de longs. Dans votre wok ou à défaut dans votre sauteuse, faites chauffer vos 2 cuillères à soupe d'huile. Faire sauter l'oignon, l'ail puis les carottes et les poivrons. Veiller à ce que les légumes restent croquants (ne pas couvrir). Ajouter 2 cas de sauce soja. Faire sauter les morceaux de bœuf. Assaisonner et ajouter de la purée de piments selon votre goût. Quand votre bœuf est cuit, ajouter les pousses de soja et faire sauter en aller-retour.

Finitions

Servir avec une belle salade verte pour ajouter de la fraîcheur à votre plat.

Salade de fruits multicolore

Ingrédients pour 4 personnes :

- 3 pêches blanches
- 3 pêches jaunes
- 125 g de framboises
- 125 g de groseilles

- 1 tige de rhubarbe
- 1 citron vert
- 2 brins de menthe

Préparation

Épluchez la rhubarbe et les pêches. Ôtez les noyaux des pêches. Lavez les framboises et les groseilles. Égrenez les groseilles. Coupez la rhubarbe et les pêches en fins bâtonnets. Recoupez les framboises en 2. Lavez et ciselez la menthe. Prélevez les zestes du citron et exprimez son jus. Mélangez délicatement tous les fruits avec les zestes, le jus du citron et la menthe. Placez au frais au moins 1 heure avant de déguster.