

# ***Recettes du mois de novembre***

## **Soupe de potimarron**

### **Pour 4 personnes :**

- potimarron
- Un cube de bouillon de volaille
- sel
- 20 cl de lait
- eau

Faites cuire au four le potimarron entier pendant 1 h 30 à 180 °C. Récupérez 500 g de chair et mixer avec un litre d'eau.

Versez dans une casserole, ajoutez un cube de bouillon de volaille, sel, poivre et 20 cl de lait. Faites réchauffer à feu pas trop fort.

Si la soupe est trop épaisse, rajoutez un peu d'eau.

## **Frites de légumes au four**

### **Pour 2 personnes :**

- Légumes (carottes, courgettes, panais)
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- 1 cuillère à café d'épices mexicaines

Préchauffez le four à 220 °C.

Coupez les légumes en forme de frites. Disposez-les dans un saladier. Ajoutez l'huile et les épices et remuez le tout avec les mains afin de bien répartir l'huile sur les légumes.

Disposez les frites sur la lèche-frite tapissée de papier cuisson en une seule couche. Faites cuire une vingtaine de minute.

Salez et poivrez. Servez chaud.

## **Chevreuil aux petits légumes**

### **Pour 4 personnes :**

- 900 g de chevreuil
- 150 g de carottes
- 2 tomates
- Huile d'olive
- 1 cuillère à café de gingembre
- cumin
- curcuma
- persil
- coriandre
- ail
- oignon
- Sel
- poivre

Épluchez les légumes. Dans le tajine, versez l'huile et faites-y revenir la viande coupée en gros cubes.

Baissez le feu et ajoutez les oignons hachés, l'ail écrasé, le gingembre, le cumin et le curcuma.

Ajoutez les carottes coupées en rondelles et les tomates coupées également en quartiers. Salez, poivrez.

Couvrez d'eau et laissez cuire 1 heure en remuant de temps en temps.

Au moment de servir, ajoutez la coriandre et le persil ciselés.

## **Moules aux légumes**

### **Pour 4 personnes :**

- 1 kg de moules déjà cuites avec les coquilles

Pour la marinade:

- 200 g de haricots verts cuits
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- le jus d'un citron
- 2 c. à soupe d'huile
- 1/2 c. à café de piment doux
- herbes aromatiques : ciboulette, basilic
- sel, poivre

Lavez et concassez les tomates. Coupez les haricots verts en petits morceaux. Pelez l'ail et passez-le au presse-ail. Versez le tout dans un saladier. Arrosez d'huile et de citron. Ajoutez les herbes aromatiques et le piment. Remuez bien. Ajoutez un peu d'eau. Salez et poivrez. Laissez mariner 1 heure. Au dernier moment, ajoutez les moules dans le saladier. Servez.

## **Croustade aux cèpes**

### **Pour 6 personnes :**

- 500 g de cèpes
- 24 mini toasts
- 3 gousses d'ail
- 10 brins de persil
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

Nettoyez les cèpes, coupez les pieds terreux et émincez-les. Pelez et hachez l'ail. Lavez, séchez et ciselez le persil. Faites chauffer l'huile dans une poêle. Mettez-y les champignons à cuire avec l'ail à feu vif pendant 5 min en les retournant régulièrement. Deux minutes avant la fin de la cuisson, ajoutez le persil. Salez et poivrez. Disposez les toasts dans un plat, posez dessus quelques lamelles de champignons et servez aussitôt.

## **Filets de poisson au four**

### **Pour 4 personnes :**

- 2 filets de lieu noir de 300 g
- 2 tomates
- 1 gros oignon
- huile d'olive
- aneth
- sel et poivre du moulin

Coupez les tomates et les oignons. Réservez.

Préchauffez le four à 200°C. Posez les filets dans un plat à gratin. Arrosez-les d'huile d'olive.

Salez et poivrez.

Ajoutez l'aneth, les oignons et les tomates. Arrosez à nouveau d'un filet d'huile olive. Mettez le plat au four dès que le four est à la température indiquée et laissez cuire 20 minutes.