

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Minestrone d'hiver de pois chiches, épinards et légumes racines.

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,5 l de bouillon de légumes
- 2 gros navets boule d'or ou 4 moyens
- 2 panais
- 4 carottes multicolores
- 2 bâtons de citronnelle
- 400 g de pois chiches en boîte bien égouttés et rincés
- 1 petit poireau
- 250 g de pousses d'épinards
- 1 trait d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Épluchez tous les légumes. Découpez les carottes et les panais en rondelles, les navets en quatre, puis en tranches. Ciselez les bâtons de citronnelle. Versez le bouillon dans une cocotte et portez-le à ébullition. Ajoutez les légumes et la citronnelle, baissez le feu et laissez mijoter 20 à 30 mn, les légumes doivent être tendres mais encore un peu fermes. Ajoutez les pois chiches 10 mn avant la fin de la cuisson. Retirez du feu, ajoutez les pousses d'épinards, salez, poivrez et mélangez. Répartissez dans quatre bols ou assiettes creuses, ajoutez 1 trait d'huile d'olive et quelques tranches fines de blanc de poireau cru. Dégustez bien chaud.

Salade de chou rouge et fruits

Ingrédients pour 4 personnes :

- ¼ de chou rouge
- 1 pomme
- 1 càc de moutarde
- 1/2 càs de vinaigre de cidre
- 1/2 càs de vinaigre balsamique
- 3 càs d'huile d'olive
- 2 poignées de fruits secs

Préparation

Ôter le trognon du chou rouge, le couper en petits morceaux. Éplucher la pomme, enlever le trognon et la couper en morceaux. Pour les fruits secs, on peut utiliser : raisins + abricots + figues (dans ce cas couper les figues et les abricots en petits morceaux) Préparer une vinaigrette en émulsionnant l'huile d'olive avec les vinaigres et la moutarde. Mélanger tous les ingrédients dans un saladier.

Poêlée de girolles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g de girolles
- 2 à 4 gousses d'ail (en fonction de la taille)
- persil plat
- 3 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Lavez les girolles sous l'eau courante, sans les faire tremper. Brossez-les délicatement. Egouttez-les et essuyez-les avec un linge propre. Hachez l'ail et le persil et mélangez-les pour préparer une persillade. Faites revenir les girolles dans une poêle bien chaude avec 1 cuillère à soupe d'huile. Remuez de temps en temps jusqu'à ce que les girolles rejettent leur eau de végétation. Egouttez les champignons et videz la poêle de l'eau dégorgée. Faites chauffer l'huile restante dans la poêle, sur feu doux, déposez les girolles avec la persillade, mélangez délicatement et faites cuire quelques minutes. Salez et poivrez. Servez aussitôt.

Dorade en papillote au pamplemousse rose

Ingrédients pour 2 personnes :

- 2 pamplemousses roses de Floride
- 2 dorades
- 1 petit fenouil
- 1 carotte moyenne
- 1 oignon de Roscoff
- 1 branche de thym
- Huile d'olive
- Quelques branches d'aneth
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffez votre four à 180°C en mode chaleur tournante. Découpez 2 feuilles de papier sulfurisé assez grandes pour emballer chaque poisson entièrement. Façonnez-les en formant deux récipients pour les poissons. Épluchez et découpez l'oignon de Roscoff en fines lamelles. Faites de même pour le fenouil et taillez la carotte en julienne après l'avoir épluchée. Commencez par déposer l'oignon dans les papillotes puis le poisson entier. Disposez les lamelles de fenouil et de carottes sur le poisson et ajoutez quelques branches de thym. Pelez à vif un premier pamplemousse et prélevez les suprêmes. Répartissez-les dans les papillotes. Pressez l'autre pamplemousse et versez le jus sur les poissons. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Salez et poivrez. Fermez hermétiquement les papillotes et enfournez pour 15 minutes. Lorsque les poissons sont cuits, récupérez le jus des papillotes et faites-le chauffer dans une casserole. Laissez frémir 5 minutes puis réduisez le feu. Fouettez afin d'obtenir une sauce légèrement émulsionnée. Servez avec la sauce bien chaude, parsemez d'aneth fraîche (et éventuellement accompagnez d'un riz basmati.

Conchiglioni farcis à la ricotta, épinards et butternut

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courge butternut (environ 800 g)
- 1 gousse d'ail
- 30 g de noix de cajou
- 24 conchiglioni
- 200 g d'épinards
- 100 g de ricotta
- 2 cuillère(s) à soupe de graines de courge décortiquées
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- noix de muscade

Préparation

Préchauffez le four à 180°/th. 6. Épluchez et coupez la butternut en petits cubes, salez et poivrez. Épluchez la gousse d'ail. Placez les cubes de courge et l'ail dans un plat de cuisson, arrosez avec 2 c. à soupe d'huile d'olive et enfournez-les environ 30 mn, les cubes doivent être tendres. Pendant ce temps, faites cuire les pâtes al dente dans une grande quantité d'eau bouillante salée. Égouttez-les et rafraîchissez-les sous l'eau froide, étalez-les sur un torchon propre. Sortez les cubes de courge du four. Mixez-les au blender avec l'ail, les noix de cajou et 1 c. à soupe d'huile, jusqu'à obtenir une crème épaisse. Tapissez le fond d'un large plat avec la moitié de cette crème. Garnissez les conchiglioni avec le reste de la crème de butternut et déposez-les dans le plat. Enfournez pour 15 mn. Lavez et séchez les feuilles d'épinards. Faites-les sauter dans une poêle avec 1 c. à soupe d'huile d'olive. Ôtez du feu. Sortez le plat du four et ajoutez un peu d'épinards et de ricotta dans chaque coquille. Parsemez de graines de courge. Poivrez au moulin et râpez de la noix de muscade. Couvrez les pâtes avec une feuille de papier aluminium et enfournez 10 mn. Servez dès la sortie du four.

Sauté de lapin aux champignons et moutarde en grains

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 lapin coupé en morceaux
- 600 g de champignons de Paris
- 5 échalotes
- 25 cl de crème light
- 3 cuillères à soupe de moutarde en grains
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Faites dorer les morceaux de lapin dans une grande sauteuse avec l'huile d'olive en le retournant sur toutes ses faces pendant 7-8 minutes. Débarrassez. Coupez les pieds des champignons et émincez-les. Épluchez les échalotes et coupez-les en 4 dans la longueur. Faites chauffer l'huile dans la sauteuse et ajoutez les échalotes. Laissez-les blondir pendant 5 minutes, puis ajoutez les champignons. Montez le feu et laissez cuire pendant 8 minutes. Remettez les morceaux de lapin dans la sauteuse. Ajoutez la moutarde, versez la crème, salez, poivrez et faites cuire à feux doux et à couvert pendant 35 minutes.

Salade d'agrumes à la fleur d'oranger

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 oranges
- 1 pamplemousse
- 2 mandarines
- 1 cuillère(s) à café d'eau de fleur d'oranger
- 1 citron jaune (ou 1 bergamote)
- 1 citron vert

Préparation

Avec un couteau bien aiguisé, pelez à vif les oranges, le pamplemousse et les mandarines, puis taillez-les en quartiers dans un saladier. Pressez le centre des agrumes entre vos mains pour récupérer le jus et ajoutez-le aux suprêmes. Râpez le zeste des citrons (ou de la bergamote). Ajoutez l'eau de fleur d'oranger et le zeste des citrons dans la salade. Mélangez et réservez au frais au moins 1 h avant de servir.