

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Potage au brocoli et au curcuma

Ingrédients pour 4 personnes :

- 750gr de brocoli
- 1 c à c de curcuma
- 1 oignon
- 1,4 litre de bouillon de volaille dégraissé

Préparation

Peler l'oignon et l'émincer. Le faire fondre dans une cuillère à soupe. Verser le bouillon sur l'oignon et porter à ébullition. Pendant ce temps, nettoyer le brocoli, détacher les bouquets puis émincer la tige en petits morceaux en retirant les parties dures. Quand le bouillon bout, rajouter la tige dans la casserole et le curcuma. Couvrir et mijoter 15 minutes. Ensuite ajouter les bouquets, couvrir à nouveau et laisser mijoter encore 10 minutes. Mixer la soupe, saler et poivrer.

Potage au potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300gr de potimarron
- 4 carottes
- 1 oignon
- 1 cube de bouillon de volaille dégraissé
- 1 c à c de curry
- Persil haché
- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel & poivre

Préparation :

Peler et émincer l'oignon. Eplucher le potimarron, retirer les pépins et couper la chair en petits morceaux. Eplucher et couper les carottes. Faire chauffer une cuillère d'huile dans une cocotte, ajouter l'oignon et laisser revenir 2 minutes. Ajouter les légumes, le cube de bouillon et 1 litre d'eau chaude. Couvrir et laisser frémir 45 minutes à feu moyen. Saler et poivrer, mixer et, en dernier lieu ajouter du persil haché.

Velouté de potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 500g potiron
- 3 yaourts 0% MG
- 1 oignon
- 2 c à c huile olive
- 1 brin de romarin
- 750 ml de bouillon
- Poivre, noix de muscade
- Persil haché

Préparation :

Eplucher et hacher l'oignon et le faire revenir dans une cuillère d'huile d'olive. Ajouter le potiron coupé en petits dés et le romarin. Mouiller avec ½ verre d'eau, couvrir et laisser mijoter 25 minutes. Mixer la soupe après avoir retiré le romarin. Remettre sur le feu et ajouter le bouillon. Assaisonner de poivre et de muscade et cuire encore 10 minutes. Hors du feu, incorporer 2 petits yaourts et bien mélanger. Fouetter le yaourt restant jusqu'à le rendre liquide. Répartir sur le velouté dans des assiettes creuses. Verser 1 c à s de yaourt au centre de chaque assiette. Avant de servir, saupoudrer de persil haché.

Curry de sébaste au lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 Morceaux de sébaste (150gr pièce)
- 3 carottes
- 200 gr de haricots plats
- Gingembre (2cm)
- 1 c à soupe de pâte de curry vert
- 400 ml de lait de coco
- 1 citron
- 2 tiges de coriandre
- Sel

Préparation

Épluchez les carottes et coupez-les en bâtonnets (de 3 cm de long). Rincez les haricots plats et taillez-les en 3. Pelez le gingembre et hachez-le. Dans une grande sauteuse, faites revenir le gingembre et le curry dans l'huile quelques secondes. Ajoutez les carottes, salez. Ajoutez un fond d'eau et laissez cuire 7 minutes à couvert. Ajoutez les haricots plats et prolongez de 2 min. Versez le lait de coco, et posez les pavés de cabillaud dessus. Couvrez et laissez cuire 5 à 6 minutes. Transférez délicatement les légumes dans 4 assiettes creuses et posez chaque cabillaud par-dessus. Nappez de sauce, pressez le jus du citron vert par-dessus. Effeuillez la coriandre pour décorer et servez avec un bon riz thaï.

Papillote de poisson fraîcheur

Ingrédients pour 2 personnes :

- 300g de poisson blanc au choix
- 2 tomates
- 6 champignons de Paris
- 1 oignon
- 1 jus de citron
- Sauce soja
- Sel et poivre

Préparation

Préchauffer le four à 200° (th 6-7). Eplucher l'oignon et le découper finement. Laver et émincer les champignons. Préparer les deux feuilles de papier aluminium pliées en deux pour vos papillotes. Mettre bien à plat, une couche d'oignon puis une couche de champignons. Saler modérément, poivrer. Découper le poisson, le saler et le poivrer et mettre un morceau sur chaque papillote. Couper les tomates en tranches, les poser sur le poisson. Dans un bol, mélanger 3 c à s de sauce soja et deux c à s de jus de citron. Arroser les papillotes de cette sauce. Fermer celles-ci et les glisser dans votre four pour 30 minutes.

Vous pouvez réaliser une variante en ajoutant de l'estragon et des tranches d'orange.

Chili sin carn (végétarien)

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 oignon finement haché
- 2 gousses d'ail
- ½ piment rouge
- 1 poivron vert
- 400gr de quorn haché (haché végétal)
- 2 tasses de tomates en dés
- 2 c à s de pâte de tomates
- 1 c à thé de cumin
- ½ tasse de bouillon de légumes dégraissé
- 2 c à s d'eau (si besoin)
- 2 tasses de haricots rouges (surgelés)
- Sel et coriandre fraîche

Préparation

Préparer les légumes. Hacher finement l'oignon, émincé l'ail et le piment, trancher le poivron en petits dés. Faire revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'eau, ils doivent devenir translucides, remuer de temps en temps pour éviter que cela ne brûle. Ajouter le haché végétal, les tomates en dés, la pâte de tomates, le poivron, le piment et le cumin. Y verser le bouillon chaud. Couvrir et cuire à feu doux pendant 20 minutes en vérifiant que le mélange reste humide. Ajouter de l'eau si nécessaire. Ajouter en dernier lieu vos haricots rouges, bien mélanger et laisser mijoter encore 8 à 10 minutes. Saler et poivrer à votre goût. Servir en saupoudrant votre plat avec de la coriandre ciselée et quelques tranches de citron vert (facultatif)

Veau mijoté en cocotte à l'italienne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de sauté de veau
- 800 g de tomates pelées entières ou tomates fraîches
- 2 c à s de concentré de tomates
- 100 g de carottes en dés
- ½ poivron (couleur au choix)
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3 c à café d'épices italiennes + 1 de paprika
- 25 cl de bouillon dégraissé
- 1c à s d'olives
- Persil plat
- Sel et poivre

Préparation

Sortir votre viande du réfrigérateur (45 min avant, c'est bien), émincer l'oignon en lamelles, ciseler l'ail frais, émincé le poivron en petits cubes, préparer les carottes en batonnets et préparer le bouillon bien chaud. Faire revenir les lamelles d'oignon dans 1cuillère d'huile d'olive, ajouter l'ail, les carottes, le poivron. Chauffer 3-4 minutes à feu moyen en remuant bien. Eventuellement, mouiller avec 2cà s de bouillon pour que cela n'accroche pas le fond de votre cocotte. Débarrasser votre cocotte dans une grande assiette et remettre un peu d'huile et faire saisir la viande sur toutes ses faces. Il faut éviter de la faire colorer. Saler et déglacer avec le bouillon chaud. Remettre par-dessus tous les ingrédients restants : tomates pelées (ou fraîches), concentré, épices. Laisser mijoter cocotte fermée à feu doux 1h, 1h15. En fin de cuisson retirer la viande et mixer le tout pour obtenir une sauce homogène. Remettre votre viande et ajouter les olives en petits morceaux. Laisser reposer 10 min avant de déguster ou encore mieux jusqu'au lendemain. Persiller votre assiette. Vous pouvez accompagner votre plat de spaghettis de courgettes cuits vapeur.

Aubergines et légumes rôtis.

Ingrédients pour 4 personnes

- 2 aubergines
- 2 courgettes
- 1poivron jaune et un rouge
- Tomates cerises (un ravier)
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- Thym, romarin, sel et poivre

Préparation :

Mettre chauffer votre four à 200°. Laver les légumes, peler l'ail et l'oignon, émincer l'ail et couper l'oignon en quartiers. Couper les aubergines dans le sens de la longueur en tranches de 0.5 à 1 cm. Couper les courgettes, les poivrons et les tomates en gros morceaux. Sur une plaque du four, disposer une feuille de papier sulfurisé, y déposer les tranches d'aubergines, les recouvrir des autres légumes et ajouter le thym et le romarin. Saler et poivrer. Mettre au four pendant 30 à 40 minutes. Vous pouvez

mettre en accompagnement du poisson vapeur ou une viande grillée ou une petite portion de pâtes complètes.

Mousse de fromage blanc aux framboises

Ingrédients pour 2 personnes

- 120 g de framboises
- 100gr de fromage blanc 0 % M.G
- 1 blanc d'œuf
- 1.5 boudoir (10g)
- 2 sticks de candérel vanille

Préparation :

Rincer rapidement les framboises et les mettre sur un papier absorbant, mélanger un stick de candérel avec le fromage blanc. Battre le blanc en neige avec le deuxième stick de candérel. Mélanger en trois fois et délicatement le blanc en neige au fromage blanc et verser dans une poche à douille. Emitter ½ boudoir au fond de chaque coupelle, ajouter un peu de mousse, un peu de framboise puis recommencer la même opération. Terminer par des framboises et une feuille de menthe en décoration.

Mousse à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400 g de fromage blanc à 0% MG
- 3 oranges
- 2 blancs d'œuf
- 3 c à s édulcorant en poudre

Préparation :

Presser les oranges. Mélanger le jus avec le fromage et édulcorer. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule. Répartir la mousse dans 4 coupes à glace et réserver 1 heure au réfrigérateur. Vous pouvez décorer avec des morceaux d'orange.

Loempia aux fruits

Ingrédients pour 2 personnes :

- 1 pomme douce
- 1 poire (ex : conférence)
- 2 c à c de miel d'acacia
- 1 pincée de cannelle
- 1 feuille de brik

Préparation :

Préchauffer le four à 180° C. Peler les fruits, ôter le trognon et couper la chair en dés. Mélanger les fruits avec le miel et saupoudrer de cannelle. Etaler la feuille de brik sur le plan de travail. Y verser la préparation aux fruits et la fermer en forme de loempia sur une plaque et cuire au four jusqu'à belle coloration de votre feuille de brik.

Mousse au chocolat légère

Ingrédients pour 4 personnes :

- 100g de chocolat noir
- 60g de fromage blanc à 0% de MG
- 2 blancs d'œuf
- 1 c à c d'édulcorant
- 3 c à s de café corsé

Préparation :

Dans un bol, casser le chocolat en morceaux, ajouter le café et faire fondre au bain marie. Ajouter le chocolat fondu au fromage et édulcorer. Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation avec une spatule. Répartir la mousse au chocolat dans 4 coupelles et réserver au réfrigérateur.