

# ***Recettes du mois d'octobre***

## **Soupe de courgette aux 3 poivrons**

### **Ingrédients (pour 6 personnes)**

- Huile (tournesol, colza, arachide... Peu importe)
- 2 oignons moyens
- 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 1 poivron vert (je les achète en lot de 3 couleurs)
- 1 kg de courgettes
- 1 pot de Madame Loïk
- Sel et poivre du moulin 1 chou-fleur

### **Préparation**

Pelez et détaillez en dés les oignons. Ajoutez-les dans la marmite. Laissez cuire sur feu doux. Retirez la queue et le cœur plein de grains de chaque poivron. Coupez la chair en dés. Ajoutez-la dans la marmite. Mélangez et poursuivez la cuisson. Pelez et détaillez-en dès les courgettes. Ajoutez-les dans la marmite. Mélangez-le tout régulièrement et laissez cuire sur feu moyen un peu moins de 10 mn. Au bout de 10 mn, ajoutez 1,25 l d'eau bouillante. Mélangez et laissez mijoter à petits bouillons pendant 20 minutes. Au bout de 20 mn, mixer la soupe en y ajoutant le fromage. Rectifier l'assaisonnement. ---> Passez à table illico et surtout, régalez-vous ! Vous pouvez agrémenter cette soupe de croûtons, de persil ciselé.

## **Gratin courgettes ultra léger**

### **Ingrédients (pour 4 personnes)**

- 2 courgettes
- 2 oignons
- 2 œufs
- 3 c à s de crème fraîche à 5 %
- sel/poivre
- 1 c à s de curry en poudre

## **Préparation**

Râper les oignons et les faire revenir dans une poêle.

Râper les courgettes (avec la peau) et les ajouter aux oignons.

Laisser cuire pour enlever le maximum d'eau des courgettes.

Dans un saladier, battre les œufs, la crème, le sel/poivre et le curry.

Ajouter les courgettes, mélanger et mettre dans un moule ou 8 moules individuels (ou 4 cocottes individuelles)

Mettre à four chaud pendant 30 min à 175 °

## **Potage à la Courge et aux Carottes avec Lait de Coco et Gingembre**

### **Ingrédients**

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 gros oignon haché finement
- 1 gousse d'ail hachée finement
- 4 tasses de cubes de courge de votre choix (musquée, poivrée, citrouille...)
- 3 tasses de cubes de carottes
- 1 tasse de céleris coupés en tronçons
- 6 tasses de bouillon de poulet
- 1 c. à soupe de gingembre frais haché très finement (ou plus au goût)
- 1 canne de lait de coco de 400 ml
- Sel et poivre au goût.
- Fleur de sel et poivre du moulin
- 

### **Préparation :**

Dans une grande casserole, attendrir l'oignon dans l'huile environ 5 minutes. Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson 1 minute. Ajouter la courge, les carottes, le céleri et mouiller avec le bouillon de poulet. Amener à ébullition, réduire le feu à moyen, couvrir et laisser mijoter 30 minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Au mélangeur, réduire le potage en purée avec le gingembre frais. Passer le potage au chinois ou dans un tamis fin pour une texture très lisse. Remettre le potage dans le chaudron, ajouter le lait de coco et réchauffer à feu doux. Rajouter du bouillon si nécessaire et rectifier l'assaisonnement avec le sel et le poivre.

## **Blanquette de veau version light**

### **Ingrédients :**

- 2 CS de jus de citron
- Thym
- Sel, poivre
- 1 échalote
- 1 oignon
- 2 CS de crème fraîche allégée
- 1 petite boîte de champignons de Paris
- 3 carottes
- 500 g de veau à blanquette

### **Préparation :**

Mettre de l'eau à bouillir dans une cocotte. Éplucher les oignons, l'échalote et les carottes puis les émincer. Une fois que l'eau bout, y plonger la viande avec les oignons, l'échalote, les carottes, le thym, le sel et le poivre. Couvrir et faire cuire pendant 30 mn. Passer ce temps, égoutter le tout dans la passoire. Remettre dans la cocotte et ajouter les champignons égouttés. Faire revenir quelques minutes.

Remettre dans la cocotte et ajouter les champignons égouttés. Faire revenir quelques minutes. Ajouter ensuite la crème et le jus de citron et bien mélanger le tout. Une fois la crème épaissie grâce au citron, servir aussitôt accompagné de haricots verts par exemple.

## **Tagliatelles au pesto et au poisson :**

### **Ingrédients:**

- 200 gr de courgettes
- 100 gr de carottes
- 4 tomates cerises
- 400 gr de flétan ou de turbot
- poivre noir
- pesto
- *huile d'olive*

### **Préparation :**

Lavez les courgettes, et émincez les . Epluchez les carottes et émincez-les. Coupez les tomates en 2. Détaillez le poisson en cubes de 1.5 cm.

Faites cuire les tagliatelles dans l'eau bouillante salée.

Faites dorer le poisson dans l'huile d'olive et réservez-le au chaud. Faites fondre les carottes, les courgettes et les tomates dans l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Mélangez les légumes avec les pâtes et le pesto.

Dressez sur les assiettes chaudes avec le poisson.

### **Smoothie aux mûres**

#### **Ingrédients (pour 3 verres) :**

- 400g de mûres
- 1 yaourt au citron
- 1 pot de yaourt de lait
- 2 glaçons

### **Préparation :**

Mettre dans un mixer les mûres, le yaourt, le lait et un par un les glaçons.

Mixer le tout ( environ 5 minutes pour que ce soit relativement liquide ...)

Versez le smoothie dans 3 verres (assez grands) et placez environ, 1h au frigo.

### **Rougets aux artichauts**

#### **Ingrédient ( pour 4 personnes):**

- Thym et laurier
- 8 filets de rougets (surgelés)
- 16 fonds d'artichauts
- 6 tomates
- 1 boîte de sauce tomate nature
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 poivron vert
- 1/2 demi citron
- huile d'olive
- Sel , poivre
- Basilic

### **Préparation :**

Faire préchauffer le four à 180°

Mettre les fonds d'artichauts dans un plat allant au four et poser dessus les rougets (peau sur le dessus) badigeonnés d'huile d'olive. Saler, poivrer et mettre au four 15 minutes.

Pendant que les rougets cuisent, couper les tomates et le poivron en petits cubes. Mettre dans une poêle l'ail coupé et l'oignon, faire cuire avec de l'huile d'olive. Rajouter les tomates et le poivron puis le basilic, le thym, le laurier, la sauce tomate et le jus du demi citron. Saler et poivrer. Lorsque les rougets sont cuits, napper de la sauce.