

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

## **Velouté de Potiron, Carottes et Curry (light)**

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

- 500 gr de Chair de Potiron
- 70 cl d'Eau
- 1 Bouillon Cube de Volaille dégraissé
- 1 cc de Curry
- 4 Carottes
- 4 CS de Crème Fraiche light
- Sel et Poivre du Moulin

### **Préparation**

Couper le potiron en cubes éplucher les carottes au couteau économe et les couper en fines rondelles.

Dans un faitout, mettre les légumes avec l'eau et le bouillon cube de volaille dégraissé et laisser cuire 30mn. A mi-cuisson ajouter le curry. En fin de cuisson, piquer les légumes avec la pointe d'un couteau afin de vérifier la cuisson. Mixer. Ajouter la crème fraîche et rectifier l'assaisonnement si nécessaire avec poivre et sel. Faire chauffer l'ensemble 4 à 5 mn et servir bien chaud.

## **Conchiglioni aux légumes**

### **Ingrédients**

- 1 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 2 brins de romarin
- 2 tomates
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 courgette
- 350g de conchiglias

## **Préparation**

Faire cuire les conchiglioni selon les indications de l'emballage dans un faitout d'eau salée.

Les égoutter.

Peler l'oignon et les carottes.

Couper tous les légumes en dés.

Chauffer l'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon.

Ajouter les carottes, les courgettes et un brin de romarin.

Saler. Faire cuire 15 min environ à feu doux, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Ajouter les tomates en dés. Saler et poivrer, cuire encore 5 min.

Égoutter la poêlée dans une passoire.

Farcir les conchiglias avec les légumes, arroser de jus de cuisson, décorer de romarin.

Servir aussitôt.

## **Dorade marinée et dorée au four**

### **Ingrédients :**

- 1.6kg de dorade grise préparée par le poissonnier
- 5cm de gingembre frais pelé et râpé
- 6 brins de coriandre fraîche
- Le jus de 3 citrons verts
- 1piment rouge égrainé
- 1càs de coriandre en grains
- 6 càs de sauce soja
- 6 càs de sauce nuoc-mâm
- 4 càs d'huile d'olive
- Sel , poivre

### **Préparation :**

Garnissez l'intérieur des poissons avec les feuilles et brins de coriandre, le jus d'un citron vert, un filet d'huile d'olive. Salez, poivrez et déposez dans un plat creux. Mélangez les 2 sauces, le jus de 2 citrons restants, l'huile d'olive, le gingembre et le piment. Nappez le poisson, couvrez de film alimentaire. Réservez au frais pendant 4 heures en arrosant le poisson de sa marinade 5 à 6 fois. Préchauffez le four à 210°C (therm 7). Enfourez le poisson 20 à 25 mn tout en l'arrosant de temps en temps. Parsemez de grains coriandre avant de servir.

## **Mini-wraps aux sardines**

### **Ingrédients :**

- 4 feuilles de laitues
- 1 boîte de petites sardines
- 1mangue
- 1avocat
- 1poivron rouge
- 1bouquet de ciboulette
- Le jus d'un citron

### **Préparation :**

Epluchez la mangue et l'avocat. Lavez et épépinez le poivron rouge. Découpez fruits et légumes en julienne ( bâtonnets d'environ 4mm de largeur) Arrosez avec le jus de citron. Hachez finement la ciboulette et répartissez-la dans la julienne. Pour chaque wrap, superposez deux feuilles de laitue l'une sur l'autre, placez la julienne et deux à trois filets de sardines au centre. Salez et poivrez à convenance.

## **Farci aux épinards**

### **Ingrédients:**

- 1 saumon entier ( 1.5 kg environ)
- 500g d'épinards
- ½ botte d'oignons frais
- 2 gousses d'ail
- ½ bouquet de persil plat
- 3càs de pignon
- 2 piments rouges
- Huile d'olive
- 10cl de vin blanc sec
- Sel ,poivre

## **Préparation :**

Ôtez la tête du saumon et levez les filets. Retirez les arêtes et laissez la peau. Lavez et séchez les filets. Equeutez ,rincez et essorez les épinards. Hachez-les grossièrement. Epluchez les oignons, réservez la moitié des tiges. Pelez et hachez l'ail. Dans une sauteuse huilée, faites revenir les épinards jusqu'à évaporation de leur eau de végétation. Réservez. Faites revenir à la place les oignons avec un filet d'huile. Ajoutez l'ail et les épinards et saisissez 1 mn en remuant. Salez et poivrez. Préchauffez le four à 210 °c ( therm 7). Faites dorer les pignons dans une poêle à sec. Rincez, effeuillez et ciselez le persil. Lavez et épépinez les piments. Hachez-en un et émincez le second en lanières. Dans une jatte ,mélangez la poêlée d'épinards avec les pignons, le piment haché et le persil. Salez et poivrez les filets de saumon, répartissez la farce sur l'un des filets. Placez le second dessus et ficelez. Posez le saumon dans un plat, mouillez de vin et d'un filet d'huile. Enfournez 30 mn, en arrosant souvent. Emincez les tiges des oignons, répartissez-les sur le saumon avec les lanières de piment et servez.

## **Cuissot de chevreuil aux cèpes**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- Poivre , Sel
- 60 g de beurre allégé
- 25 cl de crème liquide à 5°/°
- 500 g de cèpes frais
- 1 cuissot de chevreuil

Pour la marinade :

- 10 baies de genièvre
- 20 grains de coriandre
- 4 clous de girofle
- 1 bouquet garni
- Sauge, romarin
- 20 grains de poivre blanc
- 10 cl d'huile d'arachide
- 25 cl de vinaigre de vin
- 150g d'oignons émincés
- 3 gousses d'ail épluchées
- 1 branche de céleri coupée en 3
- 2 l de vin rouge (Bourgogne générique)

## **Préparation :**

Il est conseillé de désosser le cuissot avant la marinade.

Préparez la marinade dans un plat assez grand pour que la viande puisse baigner aux 3/4. Laissez au frais 24h en retournant le cuissot 2 à 3 fois.

Le jour même, préchauffez le four à 170°C (Th. 6/7).

Ficelez le cuissot. Déposez-le dans un plat à four profond avec sa marinade autour. Dans une poêle, faites revenir 500g de cèpes hachés grossièrement dans 60g de beurre pendant 10 minutes. Versez-les autour du cuissot. Ajoutez la crème. Cuisez au four, à couvert, pendant 1 heure (15 minutes de cuisson par livre).Filtrez le jus de cuisson et épaississez-le avec un peu de fécule si besoin. Mettez-le dans une saucière préchauffée. Coupez le cuissot en tranches. Arrosez quelques tranches pour la décoration. Des pommes vapeurs (type Rattes du Touquet) ou un riz blanc vont très bien avec le cuissot

### **Daube de bœuf light au vin rouge**

#### **Ingrédient :**

- 600 g de viande de bœuf
- 40 cl de vin rouge
- 4 carottes
- 4 échalotes
- 1 petite boîte de champignons de Paris émincés
- 1 bouquet garni
- 1 cube de bouillon de bœuf dégraissé
- 2 cuillères à soupe d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel , poivre

#### **Préparation :**

Coupez la viande en morceaux. Épluchez les carottes, coupez les extrémités et détaillez-les en rondelles. Égouttez les champignons. Mélangez la viande, le vin rouge, les légumes, les échalotes, le bouquet garni et les herbes de Provence dans un grand saladier. Laissez mariner 3 heures au frais. Pelez et émincez les échalotes. Égouttez la viande et réservez la marinade. Diluez le cube de bouillon dans 25 cl d'eau chaude. Dans une grande cocotte, faites revenir les échalotes avec l'huile jusqu'à ce qu'elles soient translucides. Ajoutez la viande et laissez dorer quelques minutes. Ajoutez la marinade et le bouillon. Baissez à feu doux, couvrez et laissez cuire 3 heures.

### **Salade de fruits d'automne**

#### **Ingrédients :**

- 1 grappe de raisin blanc
- 4 figues
- 2 poires
- 1 pomme
  
- 1 orange à jus
- 6 prunes (par ex., 3 quetsches et 3 reines claudes)
- 75 g de noix concassées

#### **Préparation :**

Lavez tous les fruits. Pressez le jus de l'orange et réservez-le. Pelez les poires et les pommes, et coupez-les en petits morceaux. Égrainez le raisin, coupez les figues en 4 et les prunes en 4 ou en 6 selon leur grosseur. Mettez tous les fruits dans un plat et ajoutez le jus d'orange. Mélangez délicatement. Servez frais.