

RECETTES DU MOIS D'OCTOBRE

Soupe aux poivrons jaunes et quenelles de fromage frais

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 oignon
- 1 kg de poivrons jaunes
- 1 panais
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- ½ c.à.c de curcuma
- 800 ml de bouillon de légumes
- 1 gousse d'ail
- 2 c.à.s de ciboulette hachée
- 250g de fromage frais light
- Jus de citron
- Sel , poivre

Préparation

Epluchez l'oignon, hachez-le grossièrement Lavez les poivrons, coupez-les en deux, ôtez les graines et les parties blanches, découpez-les en gros morceaux. Epluchez le panais, coupez-le aussi en morceaux. Dans une grande casserole, faites revenir le tout dans de l'huile d'olive très chaude.

Saupoudrez de curcuma, ajoutez le bouillon et laissez mijoter pendant 15 minutes environ. Mixez, salez et poivrez. Pour les quenelles : pelez l'ail, hachez-le finement et mélangez-le avec la ciboulette et le fromage frais. Relevez de sel et de jus de citron

Couscous aux grains de grenade et aux tranches de potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 petit potimarron
- 3 branches de céleri
- 1 gros oignon
- 150g de carottes
- 1 grenade
- 60g de cerneaux de noix
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- 300ml de bouillon de légumes
- 200g de couscous instantané

- 2 brins de romarin
- 1 gousse d'ail
- Jus de citron
- Sel , poivre

Préparation :

Lavez le potimarron , coupez-le en deux , éliminez les graines et les filaments , découpez la chair en fines tranches. Epluchez les oignons et les carottes, coupez-les en dés. Lavez et nettoyez le céleri, taillez-le également en dés. Coupez la grenade en deux, ôtez les grains. Hachez grossièrement les noix. Faites chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans une grande poêle, faites-y revenir les oignons, les carottes et le céleri environ 5 minutes. Ajoutez les noix, versez le bouillon et portez à ébullition. Ajoutez le couscous en mélangeant retirez du feu et laissez mijoter à couvert pendant 10 minutes environ, en remuant. Ajoutez le romarin et l'ail pressé. Relevez de sel, de poivre et de jus de citron. Incorporez les grains de grenade au couscous.

Risotto minceur aux poivrons et brocoli

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g de riz rond
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 bouquet de brocolis
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 cuillère à café de graines de fenouil
- 1,2 litre de bouillon de légumes
- 2 doses de safran
- 10 cl de crème liquide légère
- 40 g de parmesan râpé allégé
- sel, poivre

Préparation :

Détaillez le brocoli en petits bouquet puis les poivrons en dés. Chauffez le bouillon dans une casserole et laissez-le sur feu doux. Dans une sauteuse, faites chauffer l'huile et faites suer l'oignon avec les graines de fenouil. Ajoutez le riz et faites-le revenir quelques minutes en mélangeant jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez une louche de bouillon, l'ail écrasé au presse ail et le safran. Mélangez et ajoutez les légumes coupés, salez et poivrez. Ajoutez une louche de bouillon dès qu'il n'y

a plus de liquide. Répétez l'opération jusqu'à ce que le riz soit cuit. Quand le riz est cuit, ajoutez hors du feu la crème et le parmesan, mélangez bien. Servez de suite.

Frites de légumes racines rôties aux copeaux de L'Etivaz AOC

Ingrédients pour 4 personnes :

- 150g de céleri rave (coupé en bâtonnets)
- 2 oignons rouges (coupés en segments)
- 150g de carottes (coupées en bâtonnets)
- 3 patates douces (coupées en bâtonnets)
- 2 panais (coupés en bâtonnets)
- 12 gousses d'ail (non pelées)
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.c de thym
- fromage l'Etivaz AOC (coupé en lanières)
- sel fin, poivre noir du moulin

Préparation :

Préchauffez le four à 200 °C. Dans un grand saladier, mélangez le céleri-rave, les oignons rouges, les carottes, les patates douces et les panais. Ajoutez les gousses d'ail. Arrosez d'huile d'olive. Salez et poivrez. Saupoudrez de thym. Mélangez bien. Etalez les légumes en une seule couche sur la plaque du four. Faites rôtir 35 à 45 minutes, ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Décorez de L'Etivaz AOC.

Rôti de boeuf farci aux champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 rôti de bœuf de 800 g
- 2 bottes d'asperges vertes
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche light
- 150 g de champignons (cèpes, pleurotes, girolles....)
- Sel , poivre

Préparation

Préchauffer le four à 180/210 (6/7). Couper les pieds des champignons, les laver, les essuyer et les émincer. Peler l'ail et l'émincer, mettre les champignons dans une poêle sans matière grasse. Les laisser suer 2 à 3 minutes à feu vif pour les assécher. Ajouter alors 20 g de beurre, l'ail émincé, saler, poivrer et laisser cuire doucement 5 minutes. A l'aide d'un grand couteau, inciser le rôti de boeuf dans le sens de la longueur et le farcir de champignons. Mettre le rôti dans un plat à four, saler, poivrer, beurrer et enfourner 20 à 30 minutes selon goût. Pendant ce temps, peler et laver les asperges, les faire cuire 10 minutes à l'eau bouillante salée puis les égoutter. Réserver la moitié des asperges, mixer l'autre moitié, ajouter la crème, bien mélanger. Couper le rôti en tranches et le servir entouré d'asperges entières et en purée. Décorer avec un bouquet de cresson

Cailles aux champignons des bois

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 cailles vidées et parées
- 300 g de pleurotes
- 300 g de girolles
- 300 g de cèpes
- 1 gros oignon
- 3 c. à soupe de crème fraîche liquide allégée à 8% de MG
- 1 c. à café de moutarde
- sel, poivre

Préparation :

Pelez et émincez finement l'oignon.

Lavez soigneusement les champignons. Les girolles et les pleurotes sont plus délicates que les cèpes, il faut donc les nettoyer avec attention. Émincez-les finement. Faites revenir l'oignon émincé dans une cocotte à fond épais avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez les cailles, faites les revenir 10 min en les retournant plusieurs fois, salez et poivrez. Ajoutez les champignons, la crème fraîche et la moutarde. Mélangez bien et couvrez. Laissez mijoter 20 min environ à feu doux.

Lorsque les cailles sont cuites, disposez-les dans un plat de service, entourées des champignons.

Granité aux agrumes et au piment rouge

Ingrédients pour 5 personnes:

- 2 citrons verts non traités
- 1 citron non traité
- 1 orange non traitée
- 1 pamplemousse rose non traité
- 75g de sucre
- 1 piment rouge

Préparation :

Prélevez 1 c à c de zeste de chaque agrume et coupez-les en fines lanières. Pressez les agrumes et récoltez le jus. Portez à ébullition 30 cl d'eau avec le sucre et les zestes. Maintenez-la 5 mn puis coupez le feu et laissez refroidir. Coupez le piment dans la longueur et épépinez-le. Hachez le piment en petits dés. Mélangez le jus de fruits, le sirop avec les zestes, le piment et assez d'eau pour obtenir 1 litre. Versez le mélange dans une boîte de 2,5 cm d'épaisseur et placez, 2 h, au surgélateur. Ensuite, toutes les 30 mn pendant 2 h, écrasez à la fourchette le granité pour réduire les cristaux et l'aérer