

## RECETTES DU MOIS D OCTOBRE

### Crème orangée

#### **Ingrédients pour 6 personnes:**

- 500 g de pulpe de potiron
- 500 g de pulpe de céleri-rave
- ½ L de lait écrémé
- 2 c à s d'huile d'olive
- 4 poignées de graines de pavot
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Coupez la pulpe de potiron et celle de céleri en cubes de 2 cm. Rincez-les et mettez-les dans une grande casserole. Versez le lait et couvrez juste d'eau. Salez, poivrez et portez à ébullition. Laissez cuire 30 mn environ, à petits frémissements, en remuant souvent, jusqu'à ce que les légumes soient très tendres. Lissez cette soupe au mixeur plongeant et servez sans attendre, parsemé de graines de pavot et constellé de gouttes d'huile d'olive. Accompagnez de pain grillé.

### Salade d'automne aux champignons

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

- Filet de volaille ou dinde
- 150g de laitue
- Mélange de champignons
- 1 échalote
- 1 c à s d'huile d'olive
- Moutarde
- Vinaigre de cidre rouge
- Sel, poivre

#### **Préparation**

Faites cuire les filets de volaille salés et poivrés avec une cuillère à soupe d'huile. Pendant ce temps-là, nettoyez les champignons et hachez finement l'échalote que vous placerez dans la poêle à la place de la volaille cuite. Découpez les filets de volaille. Mélangez la moutarde et le vinaigre et mélangez-en la moitié avec la salade nettoyée. Ajoutez le reste de la sauce aux champignons, placez-les sur un lit de salade et déposez la volaille découpée par-dessus. Parsemez le tout de cerfeuil et servez.

### Poisson vapeur au citron vert

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

- 1 poisson entier +- 500g (bar, mullet, sébaste, etc...)
- 2 bâtons de citronnelle
- 4 gousses d'ail finement émincées
- 1 carotte pelée et coupée en dés

- ½ tasse de feuilles et tiges de coriandre finement ciselées
- 6 piments rouges finement émincés
- 3 c à s de sauce poisson
- 4 c à s de jus de citron vert
- 5 rondelles de citron vert
- Quelques feuilles de salade
- 1 c à s de coriandre fraîche

### **Préparation**

Piler la citronnelle dans un mortier. Inciser en diagonales les deux côtés du poisson. Poser le poisson sur un lit de citronnelle pilée étalée dans le panier à cuisson à la vapeur. Cuire le poisson à la vapeur durant 15 à 20 minutes. Mélanger dans un bol l'ail, la carotte et tous les ingrédients de la sauce (sauce de poisson, jus de citron, piments et la coriandre ciselée). Disposer la salade verte sur les côtés du plat de service et placer le poisson cuit au milieu. Verser la sauce sur le poisson uniformément. Décorer le poisson avec les rondelles de citron et les feuilles de coriandre fraîche. Servir votre poisson vapeur au citron vert avec du riz parfumé.

### **Linguine au pesto de chou kale**

#### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 200g de feuilles de chou kale croquantes
- 500g de linguines
- 60g de graines de courge
- 50g d'amandes
- 1 gousse d'ail
- 2 c à s de jus de citron
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 pot de pesto
- Sel, poivre

### **Préparation**

Rincez les feuilles de chou, détachez-les des tiges et séchez-les dans un torchon propre. Toastez 50 g de graines de courge quelques minutes dans une poêle à sec, jusqu'à ce qu'elles éclatent sans brûler. Mettez-les dans le bol d'un mixeur avec le chou, les amandes, la gousse d'ail épluchée et dégermée, le jus de citron, et le sel. Mixez jusqu'à la texture souhaitée, puis ajoutez l'huile d'olive petit à petit tout en mixant. Augmentez les quantités d'huile si le résultat est trop sec. Versez dans un bocal. Faites cuire les linguine al dente. Mélangez les linguines avec environ la moitié du pot de pesto et servez immédiatement, en ajoutant quelques graines de courge. Conservez le pesto restant, en ajoutant un peu d'huile après chaque utilisation.

### **Lotte vapeur farcie aux herbes**

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

- 600g de lotte
- 800g de légumes surgelés ( brocoli, haricots verts, carottes, chou fleur)
- 3 c à c de paprika
- Herbes aromatiques ( aneth, persil, ciboulette et pluches de fenouil)

- Sel, poivre

### **Préparation**

Lavez, hachez menu les herbes aromatiques et farcissez-en le poisson en formant un rôti et ficelez-le. Tranchez en 4 parts égales et saupoudrez-les de paprika. Enveloppez chaque médaillon de poisson dans du film étirable. Chauffez l'eau dans une cocotte (ou tout autre récipient pour Cuisson vapeur). Dans une casserole d'eau bouillante salée, plongez le mélange de légumes surgelés, comptez 7 mn à partir de la reprise de l'ébullition et égouttez. Dès l'apparition de la vapeur dans la cocotte, placez les médaillons de lottes dans le panier perforé et laissez cuire 3 mn. Retirez le film qui enveloppe le poisson et dressez chaque médaillon sur une assiette, entouré des légumes. Arrosez d'un trait d'huile d'olive. Poivrez et servez aussitôt.

### **Rôti de bœuf sauce aux herbes**

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

- 1.5 kg de filet de rumsteck
- 2 gousses d'ail finement hachées
- 3 brins de romarin
- 2 à 3 feuilles de sauge
- 1 branche de thym frais
- 6 brins de persil plat
- ½ L d'huile d'olive fruitée

### **Préparation**

Sortez la viande du réfrigérateur 30 mn avant de la mettre au four. Préchauffez le four sur th. 6-7/190° pendant 10 mn. Pendant ce temps, lavez, séchez et ciselez finement les herbes. Épluchez et hachez l'ail. Dans un bol, mélangez l'ail, le romarin, le thym, le persil et la sauge, versez l'huile d'olive, salez et poivrez. Réservez la marinade à température ambiante. Salez et poivrez le rôti de boeuf sur toutes les faces, placez-le dans un plat allant au four, sans matière grasse, et enfournez-le 35 à 40 mn. A la sortie du four, versez la marinade sur le rôti, couvrez d'un papier d'aluminium et laissez reposer 10 mn avant de servir.

### **Verrine au fromage blanc et oranges**

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

- 3 oranges
- 600 g de fromage blanc light
- 1 c à s d'eau de fleur d'oranger

### **Préparation**

Mettez le fromage blanc, le sucre, l'eau de fleur d'oranger et le jus d'1 orange dans un bol et mixez 10 secondes. Pelez les deux oranges restantes, prélevez les suprêmes et coupez-les en petits morceaux.

Versez au fond des verrines des morceaux d'orange, ajoutez une couche de fromage blanc, renouvelez l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Servez frais.