

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Potage glacé au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes:

- 2 bulbes de fenouil
- ½ l de bouillon de volaille dégraissé ou bouillon de légumes
- 1 yaourt velouté maigre
- 1 càs d'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron
- 1 càs d'aneth (ciselée)
- 1 càs de menthe (ciselée)
- Poivre, sel

Préparation

Epluchez les fenouils et séparer les feuilles. Chauffez le bouillon de volaille et faites cuire les fenouils jusqu'à ce qu'ils soient tendres (environ 10 mn). Poivrez, laissez refroidir. Mixez le fenouil avec le bouillon pour obtenir un potage lisse. Ajoutez le yaourt, l'huile d'olive et le jus de citron. Mixez le tout. Versez le potage dans une soupière et parsemez des herbes ciselées. Servir très frais.

Cabillaud vapeur au citron, salade de pousses de soja et radis

Ingrédients pour 4 personnes:

- 4 pavés de cabillaud
- 4 radis
- 200 g de pousses de soja
- 2 citrons jaunes
- quelques feuilles de frisée
- 4 brins de ciboulette
- sel, poivre

Préparation :

Mettez en route le cuiseur vapeur. Salez et poivrez les pavés de poisson et disposez-les dans le panier. Coupez des tranches de citron et posez-les sur les morceaux de poisson, puis faites cuire 10 minutes (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau, elle doit ressortir chaude au toucher). Ébouillantez rapidement les pousses de soja, découpez les radis en fines rondelles. Répartissez la salade, le soja et les radis sur 4 assiettes. Dressez les pavés de cabillaud sur la salade et parsemez de ciboulette

Sauté de veau et aubergines vapeur aux champignons

Ingrédients pour 6 personnes :

- 800 g d'épaule de veau
- 4 aubergines
- 250 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1 bouquet de ciboule
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de concentré de tomate
- 20 cl de vin blanc sec
- sel et poivre

Préparation :

Détaillez le veau en cubes. Lavez et coupez les aubergines en morceaux. Placez-les dans un saladier d'eau salée et laissez-les ainsi pendant 30 minutes. Épongez-les. Cuisez-les à la vapeur 45 minutes. Pendant ce temps, faites fondre le beurre avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Mettez-y la viande à revenir. Ajoutez l'ail pelé et haché ainsi que les champignons. Attendez que l'eau de végétation se soit évaporée puis versez le vin blanc. Salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 30 minutes sur feu doux. Mettez les aubergines et cuisez 15 minutes. Ajoutez le concentré de tomate et prolongez la cuisson de 5 minutes sur feu vif. Parsemez de ciboule émincée. Mélangez et servez.

Tagliatelles bowl aux épinards et légumes verts

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g de tagliatelles aux épinards
- 200 g de fèves edamame
- 2 avocats
- 1 courgette
- 1 petit brocoli
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel , poivre

Préparation :

Détachez les bouquets du brocoli. Epluchez la courgette et coupez-la en tranches. Pelez les avocats, dénoyautez-les et coupez-les en fines lamelles. Rincez les fèves. Faites cuire les fèves, les rondelles de courgette et les fleurettes de brocoli 15 minutes à la vapeur. Plongez les pâtes dans une casserole d'eau à ébullition avec 10 g de sel. Laissez cuire le temps indiqué sur le paquet.

Salade croquante de brocolis aux échalotes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 têtes de brocolis
- 4 échalotes nouvelles
- 2 chèvres secs
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Passez le brocoli sous l'eau, le plonger dans de l'eau bouillante salée. Laissez cuire à couvert, jusqu'à ce qu'une lame de couteau pénètre facilement dans le légume (20 min). Egouttez et laissez refroidir les brocolis. Emincez l'échalote en fines lamelles. Emiettez les deux pièces de chèvre sec à l'aide d'un couteau. Dans chaque assiette, disposez les brocolis et parsemez de lamelles d'échalotes et de miettes de chèvre sec. Ajoutez l'huile d'olive. Salez, poivrez.

Verrines de fruits express en chantilly light

Ingrédients pour 4 personnes :

- 75 g de fraises
- 75 g de nectarines
- 1 yaourt 0%
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 10 cl de crème liquide
- 1 cuillère à soupe de fructose
- Quelques feuilles de menthe (décoration)

Préparation :

Dans un saladier, mélangez le fructose, le yaourt, le jus de citron et la crème bien froide. Versez le mélange dans un siphon si vous en possédez, ou montez-le en chantilly au fouet. Réservez au frais. Lavez les fruits. Equeutez les fraises, dénoyautez les nectarines et épluchez-les. Détaillez tous les fruits en dés. Au moment de servir, déposez une cuillère de chantilly au fond des verrines. Ajoutez une couche de fraises, une couche de nectarines, puis une couche de chantilly. Terminez par quelques fruits et une feuille de menthe.