

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Soupe de champignons au thym

Ingrédients pour 4 personnes :

- 750 g de champignons de Paris
- 3 échalotes
- 1 belle gousse d'ail
- 3 branches de thym frais, effeuillées
- 4 c. à s. d'huile d'olive
- 120 g de soja cuisine
- Sel fin, poivre du moulin

Préparation

Brosser les champignons sous l'eau claire. Couper l'extrémité des pieds et les émincer. Éplucher et émincer l'ail et les échalotes. Dans une casserole chaude, faire suer les champignons avec la moitié de l'huile d'olive et un peu de sel. Couvrir quelques minutes pour faire sortir l'eau de végétation. Baisser le feu, ôter le couvercle, poursuivre la cuisson pour sécher la matière et obtenir une belle coloration dorée. Ajouter l'huile restante, l'ail et les échalotes. Cuire 10 minutes. Ajouter le thym, un peu de sel et couvrir d'eau à hauteur. Cuire 15 minutes. En fin de cuisson, ajouter le soja cuisine. Mixer finement et rectifier l'assaisonnement. Poivrer légèrement.

Curry de chou-fleur et épinards

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 chou-fleur
- 200ml de lait de coco
- 1 oignon
- 1 c à s d'huile d'olive
- 500g d'épinards
- 1 c à s de concentré de tomates
- 1 c à c de curry
- Sel, poivre
- Brins de coriandre

Préparation

Séparez le chou en petits bouquets et lavez-le. Faites-le cuire à la vapeur pendant 5 min. Pendant ce temps, lavez les épinards, et débarrassez-les des tiges dures. Hachez les feuilles grossièrement. Mettez-les dans le panier vapeur sur le chou-fleur feu éteint, afin qu'elles commencent à cuire. Épluchez, dégermez et émincez les gousses d'ail et l'oignon. Faites-les revenir dans une cocotte avec l'huile d'olive pendant 5 min. Ajoutez le curry, les légumes, le lait de coco, le concentré de tomates et un verre d'eau. Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux pendant 15 min. Ajoutez la coriandre ciselée en fin de cuisson.

Astuce :

Servez avec du riz basmati.

Salade de courges et grenade

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 butternut
- 1 grenade
- 2 avocats
- 1 roquette
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 filet de miel
- 1 càs d'huile d'olive

Préparation

Faites d'abord revenir, à la poêle, des tranches de courge butternut. Ensuite, ouvrez votre grenade et récoltez seulement les grains. Découpez des tranches d'avocat et enfin, disposez le tout sur un lit de roquette. Pour la sauce, mélangez un peu de moutarde à l'ancienne à du vinaigre balsamique et ajoutez un filet de miel. Et voilà une salade sucré-salé comme on les aime.

Filets de dorades à la fondue de poireaux

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 filets de dorade
- 4 poireaux
- 10cl de vin blanc
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 1 petit morceau de gingembre frais
- Sel, poivre

Préparation

Epluchez et râpez très finement le gingembre. Pelez et émincez l'oignon en fines tranches. Lavez soigneusement les poireaux. Coupez-les en rondelles. Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse, saisissez les rondelles de poireaux et l'oignon émincé. Faites revenir à feu moyen quelques minutes. Ajoutez le vin blanc, le gingembre râpé. Salez et poivrez légèrement. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen durant 20 minutes environ. Répartissez la fondue de poireaux dans un plat à gratin de taille moyenne. Déposez les filets de dorades par-dessus, salez et poivrez à votre goût. Faites cuire 15 minutes dans le four préchauffé à 180°C. Servez sans attendre les filets de dorades accompagnés de leur fondue de poireaux au gingembre.

Spaghettis au chou de Bruxelles

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300 grammes de chou de Bruxelles,
- 300 grammes de spaghetti,
- 1 oignon
- 3 cuillères à soupe de vin blanc
- 20 cl de crème fraîche allégée
- 30 grammes de parmesan
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Gros sel de cuisine, poivre noir en grains au moulin.

Préparation

Faire bouillir deux casseroles d'eau salée. Enlever les feuilles de chou abîmées. Enlever la tige et faire une entaille en croix sur le trognon pour éviter qu'ils se fendent à la cuisson. Les faire cuire dans l'eau bouillante salée environ 15 minutes. Plonger les spaghettis dans la deuxième casserole.

Dans une sauteuse, faire fondre sur feu doux l'oignon émincé finement avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter le vin blanc, la crème, le parmesan. Saler légèrement et poivrer. Enlever du feu. Egoutter les choux, les couper en deux et les ajouter à la sauce. Réchauffer sur feu doux. Egoutter les pâtes et les verser dans la sauteuse. Bien mélanger et servir immédiatement.

Magret de canard aux girolles et petits navets

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 magrets de canard
- 400g de girolles
- 400g de petits navets
- 2 échalotes
- 8 brins de persil
- 1 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

Rincez, séchez et effeuillez le persil. Hachez-le finement. Épluchez les échalotes, hachez-les finement. Réservez. Épluchez les navets. Coupez-les en cubes réguliers. Déposez-les dans une casserole, couvrez d'eau et faites cuire environ 8 min à partir du moment où l'eau frémit. Égouttez les navets et réservez. Coupez le pied des girolles et taillez les plus grosses en deux. Lavez-les très rapidement sous un filet d'eau froide et séchez-les soigneusement avec un torchon propre. Faites-les dégorger 3 min environ dans une grande poêle chaude avec l'huile d'olive, sur feu vif. Égouttez-les. Faites fondre le beurre dans la même poêle. Ajoutez les navets et les girolles dégorgées. Salez et poivrez. Faites cuire 10 min à feu moyen, en ajoutant les échalotes 2 min avant la fin de la cuisson et en mélangeant régulièrement. Pendant la cuisson des légumes, préparez les magrets : préchauffez le four à 180 °C (th.6). À l'aide

d'un couteau, retirez l'éventuel excès de gras présent sur les côtés des magrets. Pratiquez ensuite des incisions en quadrillage sur la peau de chaque magret, sans aller jusqu'à la chair. Salez et poivrez chaque face. Déposez les magrets dans une poêle côté peau et faites revenir à feu doux pendant 6 min en vidant la graisse au fur et à mesure qu'elle fond. Quand les magrets commencent à dorer, retournez-les et caramélisez bien chaque face à feu plus vif. Déposez-les ensuite dans un plat à four et enfournez 5 min. Servez le magret en tranches, accompagné de la poêlée de légumes parsemée de persil haché.

Salade de fruits d'hiver au sirop allégé

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 pommes
- 2 bananes
- 4 clémentines
- 1 petite grappe de raisins
- le jus d'une orange
- le jus d'un citron
- 15 cl d'eau
- 1 pincée de cannelle

Préparation

Epluchez vos pomme et bananes, coupez-les en lamelles et versez le jus de citron dessus. Puis ajoutez vos quartiers de clémentines et grains de raisins. Dans une casserole faites chauffer l'eau, le jus d'orange et la pincée de cannelle. Laissez un peu refroidir. Versez le sirop tiède sur vos fruits et mélangez. Mettez votre salade de fruits au réfrigérateur.