

# ***Recettes du mois de Septembre***

## **Courgette-ratatouille**

### **Pour 2 personnes :**

- 1 grosse courgette longue,
- 6 à 8 belles pommes de terre,
- Huile,
- Sel et poivre,
- Persil,
- Ail en poudre,

Faire bouillir les pommes de terre. Lorsqu'elles sont cuites les laisser dans l'eau froide, elles seront plus moëlleuses.

Peler la courgette avec un épluche légumes.

La couper en deux dans le sens de la longueur.

L'évider et la couper en très fines lamelles.

Faire revenir les lamelles de courgettes dans une sauteuse avec un peu d'huile en remuant régulièrement.

Peler les pommes de terre et les couper en rondelles.

Lorsque les lamelles de courgettes sont translucides, ajouter-y les rondelles de pommes de terre.

Laisser cuire en remuant régulièrement.

Saler et poivrer.

Saupoudrez de persil et d'ail en poudre.

[http://www.750g.com/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://www.750g.com/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Gratin de courgettes et d'aubergines**

### **Pour 2 personnes :**

- 2 oignons
- 3 c à s d'huile d'olive vierge extra
- 1 gousse d'ail
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 4 tomates
- 1 brin de thym
- Sel

Préchauffez le four à 180 °C. Pelez les oignons, émincez-les et faites-les cuire à couvert, à feu doux, avec 1 c à s d'huile d'olive vierge extra. Ils doivent être compotés mais sans coloration afin de faire ressortir leur goût sucré. Frottez un plat allant au four avec la gousse d'ail et ajoutez les oignons compotés. Lavez les aubergines, les courgettes et les tomates. Coupez les aubergines et les tomates en deux puis en tranches fines. Emincez les courgettes en rondelles. Disposez les légumes en alternance et de manière assez serrée par-dessus la compotée d'oignons. Insérez de fines lamelles d'ail par-ci par-là et assaisonnez avec le reste d'huile d'olive, le brin de thym effeuillé et du sel. Faites cuire pendant environ 1 h. Dégustez chaud ou froid, seul ou en accompagnement d'une viande grillée ou d'un plat de pâtes.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Cappuccino de cèpes.**

### **Pour 6 à 8 personnes :**

- 300g de champignons de Paris,
- 1 blanc de poireau,
- 1 fenouil,
- 10cl de crème allégée 0% MG,
- 50cl de bouillon de volaille,
- 5cl d'arôme de cèpes maison,
- 10g de poudre de champignons

Faites revenir au beurre ou à l'huile d'olive le poireau et le fenouil émincés, ajoutez les champignons coupés en 4, mouillez avec le bouillon et laissez cuire à feu moyen 30 min. Mixez en ajoutant l'arôme de cèpes et la crème. Rectifiez l'assaisonnement. Au moment du service, donnez un bouillon et émulsionnez.

Dressez dans des tasses, passez éventuellement sous le grill du four. Parsemez de poudre de champignons et servir aussitôt.

**L'arôme de cèpes maison** : Faites tremper une nuit des cèpes séchés dans 1l d'eau bien chaude. Le lendemain, filtrez l'eau à travers un filtre à café rigide, ce qui éliminera la plupart des impuretés, puis portez à ébullition. Écumez soigneusement et laissez réduire à feu doux quelques heures pour obtenir environ 10cl d'arôme concentré de cèpes. Conservez dans des minis pots de confiture au réfrigérateur 3 semaines ou au congélateur. Cet arôme de cèpes parfume agréablement les sauces, les potages, les jus, à raison de 2cs de liquide, sans avoir besoin d'utiliser des cèpes. Utilisez les cèpes du trempage pour un gratin de pommes de terre aux cèpes par exemple, en les rissolant dans un peu d'huile d'olive avec une échalote hachée, avant de les mettre entre deux couches de pommes de terre. Vous pouvez faire exactement la même chose avec les morilles.

**La poudre de champignons** : mixez finement quelques cèpes secs, tout simplement, conservez-les dans une boîte hermétique avec vos épices

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Cailles forestières**

### **Pour 6 personnes**

- 10 belles carottes
- 500g de champignons de Paris frais
- 8 Cailles moyennes
- ½ verre d'armagnac
- Crème allégée 0% MG

Préparer vos cailles en enlevant les ailes, la tête et le cou.

Dans une sauteuse, mousser du beurre sur le fond pour accueillir les cailles puis arrosez d'huile d'olive, d'herbes de provence, de sel, de poivre selon votre convenance. Les faire dorer dessus et dessous. Après cette opération de 5 min, mettre dans une louche 1 demi verre d'armagnac et flambez en versant sur les cailles. Couvrir à feux doux 25 min en veillant durant la cuisson, à ce qu'elles soient bien humides

Cuire les carottes à l'eau à découvert et à petits frémissements puis les couper en rondelles. Une fois cuites, dans une poêle faire revenir avec un beurre les champignons, rajouter les carottes et la crème avant de servir avec les cailles.

Juste avant de sortir les cailles déglacer la sauteuse au Malaga en mijotant 5 min les cailles dans ce jus et servir.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)

## **Champignons à la provençale**

### **Pour 6 personnes**

- 500g de champignons entiers
- 1 piment rouge
- 15cl de concentré de tomates
- 10 tomates
- sel poivre et herbes de Provence

Eplucher et couper en lamelles les champignons.

Les faire revenir à l'huile d'olives ou pistou selon les goûts.

Préparer la sauce monder et faire un coulis avec les tomates (les couper en 4 et les faire fondre).

Rajouter le piment, le concentré et les herbes.

Faire mijoter 10 minutes pour épaissir un peu.

Une fois les champignons moelleux les rajouter à la sauce et à feu doux laisser mijoter 10 minutes encore.

Vous pouvez accompagner ce plat avec un poisson vapeur.

[http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée au chrono-dissocié par l'équipe du Dr Cuvelier](http://cuisine.notrefamille.com/recettes-cuisine/adaptée%20au%20chrono-dissocié%20par%20l'équipe%20du%20Dr%20Cuvelier)