

# ***Recettes du mois de septembre***

## **Salade de chou rouge à l'orange et aux graines**

### Ingrédients :

- ¼ de chou rouge
- 2 oranges 40 g de graines de courge ( ou de tournesol)
- 1 c.à.c de vinaigre de cidre
- 2c.à.s d'huile d'olive
- Sel-poivre

### Préparation :

Rincez puis séchez le ¼ de chou. Emincez-le finement. Pelez les oranges à vif ( de façon à ce qu'on voie la chair).Emincez-les en fines tranches, puis retaillez-les ensuite en 4. Réservez.

Faites griller légèrement les graines de courge dans une poêle antiadhésive sans matières grasses. Réservez.

Dans le fond d'un saladier, déposez le sel et le poivre. Versez le vinaigre, mélangez puis ajoutez l'huile. Versez le chou râpé et remuez. Ajoutez les petits morceaux d'oranges et les graines de courge avant de servir.

## **Emincé de veau à la sauge & au citron,carottes&champignons poêlées**

### Ingrédients :

- 1 botte de jeunes carottes
- 1 dizaine de champignons de Paris
- 1 botte d'oignons blancs nouveaux
- 1 filet d'huile d'olive
- Sel-poivre du moulin
- 4 escalopes épaisses
- 1 échalote
- 1 citron
- 4 feuilles de sauge 15 cl de crème fraîche liquide

### Préparation :

Epluchez les carottes, rincez-les et faites-les blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante salée. Plongez-les dans un saladier d'eau glacée, puis égouttez-les.

Nettoyez les champignons avec un essuie-tout humide, puis émincez-les, ainsi que les oignons. Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Ajoutez les oignons, puis l'huile. Après quelques minutes, déposez les champignons , puis les carottes. Salez, poivrez et laissez cuire à feux doux.

Pendant ce temps, découpez les escalopes de veau en petits morceaux.

Pelez l'échalote et émincez-la. Prélevez les zestes et le jus du citron. Faites sauter les morceaux de veau à feu vif dans l'huile d'olive, dans une autre poêle. ajoutez le beurre, l'échalote, le jus et le zeste de citron, les feuilles de sauge puis la crème liquide. Laissez réduire à feux doux pendant quelques minutes.

Incorporez la poêlée de champignons et de carottes à l'émincé de veau au moment de servir, salez et poivrez

## **Emincé de bœuf au sésame, trio de poivrons**

### Ingrédients :

- 1 citron jaune-vert
- 1 c.à.s de moutarde
- 5 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Quelques feuilles de coriandre
- 3 poivrons :rouge-vert-jaune
- Sel-poivre du moulin
- 2 c.à.s de graines de sésame
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de gingembre de 2 cm
- ¼ piment rouge
- 400 gr d'aiguilllette de rumsteck

### Préparation :

Préparez la salade de poivrons : pressez le citron. Fouettez dans un bol la moutarde, le jus de citron ,la sauce soja et l'huile d'olive, salez et poivrez. Rincez la coriandre, ciselez-la et ajoutez-la à la vinaigrette. Coupez les poivrons en quatre. Retirez les filaments blancs et les grains. Coupez la chair en petits cubes et mélangez-les à la vinaigrette. Réservez au frais.

Pour l'émincé de bœuf :faites griller les graines de sésame à sec dans une poêle antiadhésive.

Pelez l'échalote, l'ail et le gingembre et hachez-les. Coupez le piment en tout petits morceaux. Mélangez-les avec l'échalote, l'ail et le gingembre, puis faites revenir le tout pendant 1 min dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajoutez les lamelles de viande et le sésame. Faites cuire cuire 1 min à feux vif. Pressez le citron vert. Mélangez son jus avec la sauce soja. Retirez la sauteuse du feu et versez la sauce. Mélangez. Répartissez la salade de poivrons dans les assiettes et surmontez d'émincé de bœuf.

## **Cheesecake aux légumes**

### Ingrédients :

- 1 carotte
- 1 petite courgette
- 200 g de choux de bruxelles
- 1 fond de pâte brisée
- 8 petits suisses
- 4 œufs
- 2 c.à.s de jus de citron
- 4 c.à.s de graines de sésame
- Sel-poivre

### Préparation :

Epluchez et émincez la carotte. Lavez , séchez et coupez la courgette en rondelles. Nettoyez les choux de bruxelles. Faites cuire séparément les légumes à la vapeur, en veillant à les laisser un peu croquants. Préchauffez le four à 180 ° C. Avec la pâte, foncez un moule à gâteau. Egouttez les petits-suisses et fouettez-les dans un plat avec les œufs, le jus de citron, salez et poivrez. Versez la préparation sur la pâte, ajoutez les légumes et faites cuire 45 mn au four. Faites griller les graines de sésame à sec, parsemez-en le cheesecake, laissez refroidir et servez.

## Smoothie de concombre aux crevettes

### Ingrédients :

- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 2 yaourts nature
- 10 cl de lait
- 10 cl de bouillon de légumes
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- 2 c.à.s d'aneth ciselé
- 125 g de crevettes grises épluchées
- Sel-poivre

### Préparation :

Lavez et séchez le concombre, coupez-le en 4 dans la longueur, épépinez-le et coupez la chair en dés. Epluchez et dégermez l'ail. Mixez longuement les dés de concombre, l'ail, les yaourts, le lait, le bouillon de légumes, l'huile d'olive, la moitié de l'aneth, salez et poivrez. Répartissez dans des verres et réservez au frais au moins 30 mn. Au moment de servir, mélangez bien à la cuillère, décorez de crevettes grises et saupoudrez du reste d'aneth.

## Moules marinières aux petits légumes

### Ingrédients :

- 3 litres de moules
- 4 carottes fanes
- 8 petits oignons blancs tiges
- 2 petits poireaux
- 1 gousse d'ail
- 1 brin de thym
- 1/2 feuille de laurier
- 25 cl de vin blanc
- Sel, poivre du moulin

### Préparation :

Nettoyez les moules. Épluchez les carottes, les petits oignons blancs (en gardant 5 cm de tige) et les petits poireaux. Lavez-les.

Éliminez la partie dure du vert et coupez tout le reste en rondelles. Taillez les carottes de même.

Épluchez et écrasez la gousse d'ail. Mettez tous ces légumes dans un faitout. Ajoutez 1 verre d'eau, le thym et le laurier. Salez légèrement. Couvrez et cuisez à feu moyen pendant 10 à 15 min jusqu'à ce que la pointe d'un couteau pénètre facilement dans un petit oignon. Versez le vin blanc. Mélangez puis ajoutez les moules.

Augmentez le feu. Couvrez et cuisez à feu vif jusqu'à ce que toutes les moules soient ouvertes.

Secouez le faitout de temps en temps pour bien les mélanger aux légumes. Avec une écumoire, retirez les légumes et les moules et débarrassez-les dans le plat de service. Éliminez le thym et le laurier.

Faites un peu réduire la sauce à feu vif. Rectifiez son assaisonnement en sel et poivre du moulin.

Versez-la dans le plat.