

RECETTES DU MOIS DE SEPTEMBRE

Potage coloré aux légumes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 12 tomates
- 4 courgettes
- 2 oignons
- 4 poireaux
- 4 carottes
- huile d'olive
- Sel ,poivre

Préparation

Lavez vos légumes soigneusement à l'eau claire. Épluchez l'oignon, puis émincez-les sur une planche de cuisine. Pelez les courgettes et les carottes. Rincez-les et coupez-les finement en morceaux sur la planche de cuisine. Épluchez les poireaux, puis coupez les tomates en deux. Épépinez vos tomates, puis détaillez-les en petits cubes. Dans une casserole portée sur feu vif, versez 1 c. à soupe d'huile. Faites-les revenir avec l'oignon, puis arrosez la préparation de l'eau selon la quantité souhaitée. Assaisonnez au sel et au poivre. Laissez chauffer, puis versez-y les légumes.

Verrines de betteraves au St Môret light

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 betteraves rouges
- 100g de St Môret
- 1 piment doux
- Sel, poivre

Préparation

Mixez les betteraves rouges avec le St Môret light, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de morceaux pour que la mousse soit lisse. Salez, poivrez et agrémentez d'une pincée de piment doux (selon votre goût). Mettez la mousse de betterave dans des petites verrines et placez-les au réfrigérateur pendant 1 heure avant dégustation.

ASTUCES

Vous pouvez ajouter des amandes ou des pistaches concassées pour donner du croquant sans prendre en matières grasses.

Pressez le citron et versez son jus dans un saladier. Ajoutez la cassonade et mélangez. Lavez et équeutez les fraises. Coupez-les en 2 ou en 4 selon leur taille. Retirez les queues des groseilles et des cassis. Placez tous les fruits rouges dans le saladier. Mélangez délicatement, en faisant attention de ne pas abîmer les fruits. Placez au réfrigérateur jusqu'à dégustation. Au moment de servir votre salade, décorez avec des feuilles de menthe.

Flan de courgettes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 œufs
- 100g de fromage blanc light
- 1 courgette
- 6 càs de fines herbes
- persil
- 1 c. à c d'huile d'olive
- Noix de muscade
- Poivre

Préparation

Préchauffez le four th.6 (180°C). Découpez la courgette en 4 et enlevez les pépins. Puis coupez-la en petits cubes. Dans une casserole avec un peu d'eau, faites cuire les cubes de courgette pendant 15 min à feu doux. Dans un saladier, battez les œufs avec le fromage blanc. Ajoutez-y les herbes et la muscade. Puis salez et poivrez la préparation. Préparez des ramequins individuels ou un moule à cake en les huilant légèrement à l'aide d'un essuie-tout. Mettez-y les dés de courgette. Versez la préparation dessus. Faites cuire le tout au four th.6 (180°C), dans un bain-marie chaud, pendant 30 min. Démoulez les flans délicatement dans une assiette et servez.

ASTUCES

Vous pouvez ajouter et mélanger les courgettes avec d'autres légumes tels que des oignons ou des poivrons pour varier la recette et faire découvrir de nouvelles saveurs à vos invités.

Poêlée de courgettes et champignons persillés

Ingrédients pour 4 personnes :

- 8 champignons de Paris (moyens et frais)
- 2 courgettes
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Emincer en tous petits cubes les courgettes pelées et les champignons. Poêler sur feu vif dans un peu d'huile d'olive 5 min environ, en remuant régulièrement pour griller le mélange à souhait. Baisser légèrement la flamme et ajouter la gousse d'ail écrasée. Laisser à nouveau cuire 5 min environ. Mettre un couvercle pendant 5 min encore pour prolonger la cuisson si nécessaire. Assaisonner et rajouter le persil au moment de servir.

Moules à la thaïlandaise

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1,5kg Moules nettoyées
- 2gousses Ail
- 1Bouquet de coriandre
- 1Citron vert
- 2cuil. à soupe Huile d'olive

Préparation

Ciselez la coriandre. Pelez et hachez l'ail. Râpez finement le zeste du citron. Mélangez le tout. Pressez le citron dans un bol. Rincez les moules. Huilez la plancha, chauffez-la et déposez les moules. Faites-les ouvrir en les remuant souvent. Sitôt ouvertes, parsemez les moules du mélange à la coriandre. Répartissez dans 4 assiettes et arrosez du jus de citron. Servez aussitôt.

Pâtes aux aubergines minceur

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de pâtes
- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 tube de concentré de tomates
- Jus de citron
- 50mg de fromage 0%
- 1 càs d'huile d'olive
- Basilic
- Sel, poivre

Préparation

Faites cuire les linguine al dente. Pendant ce temps, pelez et hachez l'ail. Chauffez l'huile dans une Lavez les légumes. Coupez les poivrons en deux, ôtez-leur les pépins et cloisons blanches. Coupez-les en lamelles. Ôtez les extrémités des aubergines, puis coupez-les rondelles assez fines. Lavez puis hachez le basilic. Dans une poêle anti-adhésive, ajoutez l'huile d'olive et faites chauffer votre poêle puis ajouter les poivrons et les aubergines. Laisser cuire à feu doux jusqu'à ce que les légumes colorent.

Pendant ce temps, faites cuire dans une casserole d'eau bouillante salée les pâtes comme indiqué sur le paquet pour qu'elles soient al dente. Dans un bol, versez le fromage blanc avec le concentré de tomates et le jus de citron. Salez, poivrez puis ajoutez le basilic haché. Quand les légumes sont cuits, incorporez la sauce fromage blanc/tomates dans la poêle et laissez chauffer 3 min. Dès que les pâtes sont cuites, égouttez-les dans une passoire puis versez-les dans des assiettes creuses. Ajouter ensuite la préparation à la sauce tomate et aux légumes. Servez.

Lapin et carottes rôties

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 gros lapin coupé en morceaux
- 12 petites carottes
- 4 oignons
- 1 tête d'ail
- 6 brins de thym frais
- 20 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

Préparation

Pelez les carottes et conservez le haut de leurs fanes. Faites-les cuire 15 min dans une grande casserole d'eau salée, puis égouttez-les. Pelez et coupez les oignons en 4. Coupez la tête d'ail en deux à l'horizontale sans l'éplucher. Préchauffez le four à 180 °C. Disposez dans un large plat allant au four (en terre ou en fonte), les morceaux de lapin, les carottes, les oignons. Répartissez le thym et arrosez généreusement avec l'huile d'olive. Salez et poivrez et enfournez le lapin pendant 40 min. Retournez deux ou trois fois le lapin et les légumes afin que le tout soit bien doré et imprégné d'huile. Si ce n'était pas le cas, montez un peu la température de votre four les 5 dernières min. Servez le lapin dans son plat de cuisson. Accompagnez-le d'une salade verte.

Pudding aux graines de chia aux fruits

Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 mangues
- 4 kiwis
- 400 ml d'eau de coco
- 80 g de graines de chia
- 20 cl de lait de coco
- quelques feuilles de menthe ou de basilic
- 1 cuillère(s) à soupe de sirop d'agave (facultatif)

Préparation

Mélangez le lait de coco et l'eau de coco. Ajoutez si besoin, du sirop d'agave. Ajoutez au mélange, les graines de chia. Epluchez et coupez les mangues et les kiwis en petits dés. Arrosez-les d'un sirop de thé, ou d'un jus de fruit. Versez le mélange dans des verrines. Ajoutez les fruits. Selon vos envies, ajoutez des feuilles de basilic ou de menthe. Laissez reposer 30 minutes.