

## **RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE**

### **Soupe de carottes au lait de coco et aux épices**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 gros oignon
- 20 cl de lait de coco
- 2 cubes de bouillon de volaille dégraissés
- 1 litre d'eau
- 1 cuillère à café d'huile d'olive
- 1 kg de carottes
- 1/2 cuillère à café de coriandre fraîche moulue
- 1 pincée de cannelle moulue
- 1/2 cuillère à café de cumin moulu

#### **Préparation**

Epluchez et lavez l'oignon et les carottes. Hachez l'oignon et coupez en fines rondelles les carottes. Dans une casserole bien chaude avec de l'huile, faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il blondisse. À ce moment, ajoutez les carottes, l'eau, et les cubes de bouillon. Portez à ébullition et laissez cuire à feu doux pendant 20 à 25 minutes. Mixez le tout avec le lait de coco et ajoutez les épices. Mélangez bien et servez.

### **Gratin de navets**

#### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 kg de navets
- 5 oignons moyens
- 1 gousse d'ail
- 40 g de beurre
- 1 petit bouquet de thym frais
- 50 cl de bouillon de volaille
- Sel, poivre
- Huile d'olive

#### **Préparation**

Préchauffez le four à 210°C (th. 7). Lavez, épluchez et coupez les navets en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Pelez et émincez les oignons finement. Pelez et écrasez la gousse d'ail. Faites blondir les oignons dans une sauteuse avec l'huile d'olive. Ajoutez les rondelles de navet, la gousse d'ail et mélangez bien l'ensemble. Versez dans un plat creux allant au four. Lissez la surface, enfoncez le bouquet de thym, versez le bouillon de volaille chaud, parsemez le plat de beurre et enfournez 1 heure à 1 heure 30. Les navets doivent être moelleux, avoir absorbé presque tout le liquide et avoir le dessus bien doré.

## Tarte au brocoli sauce curry coco

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 120 g de farine semi-complète (T110)
- 120 g de farine de blé
- 70 ml d'huile d'olive
- 70 ml d'eau froide
- 450 g de brocoli
- 3 œufs
- 30 cl de lait de coco
- 1 cuillère à café de curcuma
- 4 cuillères à café de curry en poudre
- 25 g de graines de courge
- Sel et poivre du moulin

### **Préparation**

Commencez par préparer la pâte à tarte : dans un saladier, versez la farine, l'huile d'olive, l'eau, une cuillère à café de curry et mélangez avec vos mains fermement jusqu'à obtenir d'une boule de pâte homogène. Réservez au frais. Lavez le brocoli et détaillez-le selon vos envies. Occupez-vous de la cuisson. Pour cela, faites cuire le brocoli à la vapeur pendant environ 7 minutes. Gardez les brocolis croquants. Assaisonnez avec du sel et une nouvelle cuillère à café de curry. Préparez l'appareil de la tarte : dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait de coco. Assaisonnez avec du sel, du poivre, le curcuma et deux cuillères à café de curry. Préchauffez le four à 180°C. Farinez votre plan de travail et étalez la pâte sur environ 3 mm d'épaisseur à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Déposez-la dans un plat à tarte. Répartissez le brocoli puis versez l'appareil au lait de coco et curry. Enfourez enfin à 180°C pendant 35 à 40 minutes.

## Couscous végétal de brocoli et chou-fleur aux herbes

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1000 g Chou-fleur
- 1000 g Brocoli
- 4 Botte de radis roses(facultatif)
- 8 Carottes
- 4 Bouquet d'herbes aromatiques(persil plat, cerfeuil, ciboulette)
- 4 Citron
- 8 Oignons nouveaux(facultatif)
- 4 gousse Ail
- 16 cuil. à soupe Huile d'olive
- Sel
- Poivre

## **Préparation**

Passez le chou-fleur et le brocoli sous l'eau froide. Réduisez leurs fleurettes en semoule grossière à l'aide d'une râpe à gros trous ou du mixeur. Réservez dans un grand saladier. Emincez les radis et les carottes en fines rondelles. Puis hachez les herbes fraîches, l'ail et les oignons. Emulsionnez dans un bol l'huile avec le jus de citron, du sel et du poivre. Ajoutez les radis, les carottes, les herbes et les oignons dans le grand saladier de semoule brocoli et chou-fleur. Assaisonnez avec la vinaigrette au citron et servez bien frais. Décorez d'herbes.

## **Dorade marinée au citron vert**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 600 g de filets de dorade
- 4 citrons verts
- basilic
- 2 cuillère(s) à soupe de poivre vert du kerala
- 1 verre(s) de sel marin

## **Préparation**

Nettoyez les filets de poisson, épongez-les. Mettez du poivre et du basilic dessus. Arrosez ensuite la dorade avec le jus de 3 citrons pressés et salez-la. Laissez reposer 24 heures au frais. Passez ensuite les filets sous l'eau froide et servez bien frais avec du jus de citron.

### Astuce :

Pour que cette recette soit plus provençale, ajoutez 1/2 cuillère à café de thym et 1/2 cuillère à café de romarin . Ces herbes sauront relever le goût du poisson.

Si vous ne voulez pas de jus de citron, vous pouvez mettre une cuillère à café de vinaigre à l'estragon .

## **Tagliatelles aux champignons**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 450 g de tagliatelles fines
- 600 g de champignons mélangés (girolles, petits cèpes, mousserons)
- 20 cl de crème fraîche light
- 2 échalotes
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Quelques copeaux de parmesan
- 1 jaune d'œuf
- ciboulette ciselée
- sel poivre

## **Préparation**

Nettoyez les champignons, coupez les gros en lamelles et laissez les petits entiers. Pelez et hachez finement les échalotes. Chauffez l'huile dans une sauteuse, ajoutez les échalotes, laissez-les fondre 3 min à feu doux, joignez les champignons et faites cuire 6 à 7 min à feu doux. Pendant ce temps, cuisez les tagliatelles dans une grande quantité d'eau salée. Râpez le parmesan. Versez la crème sur les champignons, ajoutez les pâtes égouttées, mélangez, réchauffez 2 min. Retirez du feu, incorporez le jaune d'œuf, ajoutez la ciboulette. Mélangez bien, versez dans un plat chaud, parsemez de parmesan, poivrez et servez.

## **Coq au vin**

### **Ingrédients pour 4 personnes :**

- 1 coq
- 250 g de champignons de Paris
- 2 oignons
- 2 carottes
- 2 gousses d'ail
- 75 cl de vin rouge
- 5 cl de cognac
- 50 cl de fond de veau
- 3 c. à s. de farine
- 1 bouquet garni
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

Découper le coq en morceaux. Peler et émincer les oignons. Peler et couper les carottes en rondelles épaisses. Dans un grand saladier, disposer les morceaux de coq, les oignons, les carottes, le bouquet garni et le vin rouge. Laisser mariner pendant 12 heures au réfrigérateur. Sortir le saladier du réfrigérateur. Récupérer les morceaux de coq et filtrer la marinade. Conserver la marinade d'un côté et les légumes de l'autre. Dans une cocotte en fonte, faire dorer les morceaux de coq avec deux cuillères à soupe d'huile d'olive. Réserver. Dans la cocotte, faire revenir les légumes. Ajouter la farine et remuer. Ajouter les morceaux de coq et les gousses d'ail préalablement pelées et écrasées. Flamber avec le cognac. Mouiller avec la marinade et le fond de veau. Saler et poivrer. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 2h30. Une heure avant la fin de la cuisson, ajouter les champignons détaillés en lamelles épaisses. Si la sauce est trop liquide, retirer le couvercle de cocotte lors de la dernière demi-heure de cuisson. Servir avec une poêlée de topinambours.

## 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
- Une pincée de cannelle

### **Préparation**

Epluchez vos pommes 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.