

RECETTES DU MOIS D OCTOBRE

Soupe de potiron, curry et lait de coco

Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 kg de potiron
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe de curry poudre
- 400 ml de lait de coco
- 700 ml de bouillon de légumes
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation

Epluchez le potiron, coupez-le en gros cubes. Hachez l'ail, émincez l'oignon. Faites-les revenir dans une grande casserole avec un peu d'huile d'olive. Ajoutez le curry, mélangez et faites revenir quelques minutes supplémentaires. Ajoutez les cubes de potiron, faites-les dorer quelques minutes avec l'ail et l'oignon au curry, puis recouvrez avec le bouillon de légume. Portez à ébullition, puis réduisez à feu moyen-doux. Laissez mijoter environ 25 minutes jusqu'à ce que le potiron soit tendre. Ajoutez le lait de coco, laissez mijoter 5 minutes supplémentaires. Mixez la soupe à l'aide d'un mixeur plongeant jusqu'à obtenir une texture lisse et crémeuse. Assaisonnez avec du sel et du poivre puis servez.

Salade de butternut à l'orange

Ingrédients pour 4 personnes :

Pour l'huile à l'orange :

- 2 oranges
- 50 g d'huile d'olive

Pour la salade de butternut :

- 500 g de courge butternut
- 5 cl de vinaigre de cidre
- 50 g de graines de courges
- 50 g de noisettes et /ou graines de tournesol
- Quelques tiges d'aneth (ou d'estragon, ou de menthe...)
- Sel, poivre

Préparation

Préparez l'huile à l'orange. Zestez les oranges dans une casserole avec l'huile d'olive et laissez tiédir. Laissez infuser 30 minutes, puis mixez avec 1 cuillère à soupe d'eau. Épluchez la courge et taillez-la en rubans avec un économe et placez-les dans un saladier. Versez dessus le vinaigre, salez, poivrez et laissez mariner quelques minutes, torréfiez les noisettes et les graines de courge. Concassez les graines de courges et ajoutez-les aux tagliatelles de courge. Ajoutez l'aneth et mélangez. Chauffez l'huile sans la porter à ébullition, puis versez-la sur la courge.

Mini citrouilles farcies à la sauge et au fromage de chèvre

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 mini citrouilles
- 16 feuilles de sauge fraîche
- 250 g de fromage de chèvre doux
- 2 cuillères à café de flocons de piment rouge
- 2,5 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ½ cuillère à café de piment rouge en poudre
- Sel

Préparation

Préchauffez le four à 180°C. Avec précaution, coupez les chapeaux de chaque citrouille. Puis, à l'aide d'un petit couteau bien aiguisé, retirez la partie contenant les graines. Ôtez celles-ci avec une cuillère et réservez-les. Saupoudrez l'intérieur de chaque citrouille d'une bonne pincée de sel, puis déposez 2 feuilles de sauge sur le fond. Garnissez ensuite chaque citrouille avec ¼ de fromage de chèvre, puis parsemez de flocons de piment, avant de replacer les chapeaux. Frottez chaque citrouille avec ½ cuillère à soupe d'huile d'olive, puis saupoudrez encore d'un peu de sel. Déposez d'autres feuilles de sauge sur les chapeaux des citrouilles (la sauge doit être bien imprégnée d'huile). Enfouissez pour 1 heure. Frottez les graines avec du papier absorbant, afin de retirer toute trace de chair de citrouille, puis mélangez-les avec le reste d'huile d'olive, le piment en poudre et 1 pincée de sel. Au bout de 50 minutes de cuisson des citrouilles, répartissez les graines dans le plat, puis remettez au four pour les 10 minutes restantes. Servez les citrouilles entières, accompagnées d'une salade verte.

Saint Jacques au bouillon thaï

Ingrédients pour personnes :

- 12 grosses noix de Saint-Jacques (fraîches ou surgelées)
- 1 tomate
- 1 citron
- 20 cl de lait de coco
- 1 tige de citronnelle fraîche
- 1 morceau de gingembre frais de 20 g
- 1 cuil. à café de pâte de curry thaï (fort ou doux selon votre goût)
- 1 cube de bouillon de volaille
- 1 bouquet de coriandre
- 2 feuilles de citron lime (facultatif)
- sel poivre

Préparation

Préchauffez le four à 210°C (210°). Rincez les noix de Saint-Jacques, éliminez le petit muscle sur le côté des noix à l'aide d'un couteau pointu. Épongez-les dans du papier absorbant et réservez au frais.

Pressez le citron, rincez, épongez et ciselez la coriandre. Plongez la tomate quelques secondes dans de l'eau bouillante pour la peler facilement, retirez les graines puis coupez la chair en très petits dés. Retirez la feuille extérieure de la citronnelle ainsi que la partie verte puis émincez le reste. Pelez le gingembre, coupez-le en lamelles. Dans une casserole, diluez le cube de bouillon dans 60 cl d'eau frémissante. Ajoutez le curry, la citronnelle, les feuilles de lime et le gingembre. Laissez frémir 10 min à découvert pour laisser réduire et épaissir légèrement. Répartissez les dés de tomates dans quatre papillotes en silicone et versez dessus le bouillon chaud filtré. Ajoutez les noix de Saint-Jacques, le lait de coco, et salez. Fermez les papillotes et enfournez pour 5 min. Pour servir, ouvrez les papillotes, répartissez le bouillon et les noix dans 4 assiettes creuses, parsemez de coriandre et arrosez de quelques gouttes de jus de citron. Servez aussitôt.

Linguine à la bolognaise de champignons

Ingrédients pour 4 personnes :

- 340 g de linguine
- 900 g de champignons bruns
- 200 g de carottes
- 3 gousses d'ail
- 1 gros oignon
- 1 branche de céleri
- 200 g de tomates pelées
- 20 g de concentré de tomates
- 4 branches de thym + dressage
- 2 feuilles de laurier
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Quelques brins de basilic
- Parmesan râpé (un peu)

Préparation

Nettoyez les champignons. Épluchez les carottes. Coupez le tout en brunoise. Pelez et émincez l'oignon et l'ail. Hachez finement le céleri. Dans une grande poêle, chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile à feu moyen-doux, ajoutez le céleri, les carottes et l'oignon. Laissez cuire 8 minutes en mélangeant de temps en temps. Ajoutez l'ail, poursuivez la cuisson 1 minute, puis incorporez les tomates pelées, le concentré de tomates, le thym et le laurier. Mélangez et laissez cuire encore 3 minutes, jusqu'à ce que la sauce commence à foncer. Ajoutez les champignons, salez, poivrez et mélangez. Faites cuire 25 minutes à feu moyen en remuant de temps en temps. Retirez les feuilles de laurier et les branches de thym. Faites cuire les linguine al dente dans une grande casserole d'eau bouillante salée en suivant les instructions du sachet. À la fin de la cuisson, prélevez une tasse d'eau de cuisson des pâtes, puis égouttez-les. Versez les pâtes dans la poêle de bolognaise de champignons. Ajoutez la tasse d'eau de cuisson, mélangez et poursuivez la cuisson 2 minutes. Dressez les pâtes dans des assiettes. Parsemez de thym et de parmesan râpé.

Tajine de veau d'automne

Ingrédients pour 4 personnes :

- 600 g de poitrine désossée de veau
- 4 carottes
- 3 navets
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe de ras-el-hanout ou mélange d'épices à tajine
- 4 branches de coriandre
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive + un peu pour le plat à tajine
- Sel
- Poivre

Préparation

Épluchez les légumes. Coupez les carottes et les navets en deux, puis une nouvelle fois en deux. Détaillez l'oignon en quartiers. Coupez la viande en morceaux. Faites chauffer une cocotte avec l'huile d'olive, faites-y dorer les morceaux de viande. Salez et poivrez. Réservez. Dans la même cocotte, faites revenir les légumes, salez et poivrez. Huilez le plat puis déposez la moitié des légumes au milieu, déposez la viande et recouvrez avec le reste des légumes. Dans un bol, mélangez le ras-el-hanout avec un verre d'eau. Versez le mélange dans le plat à tajine. Couvrez et enfournez dans un four préchauffé à 150°C pendant 1 heure et 30 minutes. Ajoutez un peu d'eau en cours de cuisson, si nécessaire.

Gâteau au chocolat et à la courgette

Ingrédients pour 6 personnes :

- 180g de courgettes
- 200g de chocolat noir pâtissier
- 30g de miel
- 100g de farine
- 3 œufs
- 1 levure chimique

Préparation

Pour commencer, lavez et coupez les courgettes en morceaux, puis faites-les cuire 12 minutes dans de l'eau bouillante. Après les avoir égouttées, mixez-les, puis préchauffez le four à 180 °C. Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre dans un bol au micro-ondes. Mélangez ensuite les courgettes et le chocolat, puis, dans un autre récipient, fouettez les œufs entiers et le miel. Ajoutez-y le mélange chocolat/courgettes, puis la farine et la levure chimique. Mélangez jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène, que vous verserez ensuite dans un moule. Après 30 minutes de cuisson, votre gâteau est prêt !