

## **RECETTES DU MOIS D OCTOBRE**

### **La crème de courge butternut à la thaï**

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

- 800 g de courge butternut
- 1 oignon
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 40 cl de lait de coco
- 40 cl de bouillon de volaille
- 1 cuillère à café de gingembre frais râpé
- 1 cuillère à café de citronnelle ciselée
- 1 cuillère à soupe de graine de courge
- Sel
- Poivre au goût

#### **Préparation**

Pelez la courge, ôtez les pépins et coupez-la en morceaux. Pelez l'oignon, ciselez-le finement. Versez l'huile dans une cocotte, faites blondir l'oignon 2 minutes. Ajoutez la pulpe de butternut. Versez le lait de coco (réservez environ 15 cl pour la décoration), le bouillon de volaille, ajoutez le gingembre et la citronnelle, salez et poivrez. Laissez mijoter 20 minutes à feu moyen/doux. Mixez les légumes cuits en velouté en ajoutant le bouillon au fur et à mesure jusqu'à obtenir la consistance voulue. Avant de servir la crème de courge, ajoutez le reste du lait de coco sans remuer, saupoudrez de graines de courges.

#### **CONSEILS**

Vous pouvez réaliser cette crème avec du potiron ou du potimarron également, en fonction de vos préférences.

### **Chakchouka verte aux épinards, brocolis et champignons.**

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

- 500 g d'épinards
- 1 brocoli
- 200 g de champignons de Paris
- 4 œufs
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Persil
- Sel et poivre

## **Préparation**

Coupez le brocoli et faites cuire les florettes dans de l'eau bouillante salée durant 7 à 10 minutes. Emincez l'oignon et l'ail, coupez les champignons. Dans une poêle, faites revenir les oignons dans de l'huile d'olive bien chaude. Ajoutez ensuite l'ail et les champignons. Au bout d'une dizaine de minutes, ajoutez les épinards. Laissez cuire jusqu'à ce qu'ils soient bien fondants. Ajoutez ensuite les brocolis, cassez les œufs, salez, poivrez, ajoutez le persil, couvrez et laissez cuire quelques minutes supplémentaires, jusqu'à ce que les blancs soient pris. Servez avec du persil.

### **CONSEILS**

Vous pouvez ajouter un peu d'épices comme du cumin ou du paprika.

## **Salade de potiron, grenade et feta**

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

- 500 g de potiron
- 100 g de feta
- 1 betterave rouge cuite
- 1 grenade
- 50 g de roquette
- 4 cuil à soupe d'huile d'olive
- 1 cuil à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuil à café de moutarde
- 1 pincée de paprika en poudre
- sel et poivre

## **Préparation**

Pelez et coupez le potiron en cubes. Faites-les précuire à l'eau bouillante salée pendant 10 min environ. Egouttez-les. Faites chauffer une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une poêle. Versez-y les cubes de potiron. Salez, poivrez et saupoudrez de paprika. Faites dorer 2 à 3 min en remuant puis sortez du feu. Egrainez la grenade et coupez la betterave en dés. Mélangez le tout dans un saladier. Ajoutez la roquette lavée et séchée. Ecrasez la feta à la fourchette dans une assiette et incorporez-la à la salade. Dans un bol, mélangez le reste d'huile d'olive avec le vinaigre, la moutarde, un peu de sel et de poivre. Versez sur la salade avant de servir.

## Poêlée de cèpes au butternut et chèvre frais

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

- 200 g de cèpes
- 1 butternut
- 150 g de fromage de chèvre
- 10 cl d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### **Préparation**

Coupez le butternut en cubes de 3 cm. Versez les cubes dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Une fois cuits, égouttez bien les cubes et réservez. Coupez les cèpes en 2 ou 4 selon leur taille. Dans une poêle, versez l'huile d'olive et faites revenir les shiitakés avec le butternut pendant 5 minutes (jusqu'à caramélisation des morceaux de butternut). Débarrassez le tout dans un saladier, assaisonnez à votre convenance et ajoutez le fromage de chèvre frais émietté. Dressez dans un plat avant de servir bien chaud.

## Barbu à la moutarde

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

- 4 filets de barbu
- 3 tomates
- 1 càs de moutarde à l'ancienne
- 1.5dl de vin blanc
- 1 càc Huile d'olive
- 350g de champignons de Paris
- 100g de fromage blanc 0%
- 1 échalote
- 1 càs de persil haché
- Sel, poivre

### **Préparation**

Nettoyez 100 g de champignons et coupez-les en petits dés. Pelez et hachez l'échalote. Mettez-la dans un plat à four avec les champignons et le vin, salez poivrez et portez à ébullition sur le feu. Retirez le plat du feu et posez les filets de poisson sur cette sauce, salez et poivrez. Couvrez d'une feuille d'aluminium et enfournez, faites cuire de 12 à 15 min. Pelez et épépinez les tomates (gardez quelques rondelles pour la décoration). Coupez leur chair en tout petits dés, assaisonnez et ajoutez le persil. Réservez au frais. Nettoyez le reste des champignons, émincez-les et faites-les cuire dans une poêle avec l'huile. Lorsque le poisson est cuit, sortez-le du four et réservez-le au chaud sur le plat de service. Mixez le fond de cuisson avec le fromage blanc. Mettez la préparation dans une petite casserole, ajoutez la moutarde et réchauffez à feu doux. Vérifiez l'assaisonnement. Versez cette sauce sur les filets de poisson et entourez de petits tas de tomates concassées.

## Pâtes au chou kale et au potiron

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

- 1 tranche de potiron de 300 g
- 5 feuilles de chou kale
- 1 oignon
- 2 c. à soupe de graines de courge
- 400 g de pâtes rigatoni
- 50 g de gruyère râpé
- 5 cl d'huile d'olive
- Sel , poivre

### **Préparation**

Ôtez l'écorce et les graines du potiron, coupez-le en cubes. Pelez et coupez l'oignon en fines lamelles. Versez 2 c. à soupe d'huile dans une sauteuse et faites cuire l'oignon pendant 5 min. Ajoutez le potiron et faites cuire encore 10 min en remuant souvent. Salez et poivrez, débarrassez et laissez au chaud. Lavez les feuilles de chou et ôtez leurs côtes dures. Ciselez-les en fines lanières. Faites-les revenir dans la même sauteuse avec 1 c. à soupe d'huile pendant 10 min. Laissez au chaud. Faites cuire les pâtes comme indiqué sur le paquet et égouttez-les en conservant 2 c. à soupe d'eau de cuisson. Versez les pâtes dans un plat creux, ajoutez par-dessus tous les légumes. Salez et poivrez, versez l'huile restante et parsemez de fromage râpé et de graines de courge.

## Emincé de veau aux myrtilles et champignons des bois

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

- 600 g de veau
- 200 g de myrtilles
- 200 g de chanterelles
- 6 cuillères à soupe de sauce soja revisitée ( 4 portions de bouillon de légumes mélangé à 1 portion de vinaigre balsamique)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre du moulin

### **Préparation**

Nettoyez les champignons, lavez-les et les séchez-les. Découpez la viande en grosses lamelles et faites-les saisir à feu vif 2 minutes de chaque côté dans une sauteuse avec l'huile. Ajoutez les champignons et la sauce soja, poursuivez la cuisson 4 minutes à feu doux et, hors du feu, ajoutez les myrtilles et l'huile d'olive. Salez modérément, poivrez et mélangez.

### **CONSEILS**

Choisissez de la longe ou de l'épaule de veau pour cette recette

## **Fromage blanc aux couleurs automnales**

### **Ingrédients pour 6 personnes :**

- 4 Pot de fromage blanc allégé
- 4 Clémentines
- 4 Figs
- 12 Mini kiwis
- 40 Myrtilles
- 4 càs de granola aux fruits secs light
- 2 càc de miel
- quelques gouttes de citron pressé

### **Préparation**

Découpez les fruits en morceaux. Mélangez-les avec le jus de citron et réservez. Dans un bol, versez le fromage blanc et mélangez avec le miel. Disposez le granola en rond autour du fromage blanc et recouvrez avec les fruits. Dégustez aussitôt.

### **CONSEILS**

Vous pouvez utiliser un granola aux graines. Utilisez des graines de tournesol, de courge, de lin ou de chia à la place des fruits secs pour une texture plus croquante et bienfaits nutritionnels.