

# ***Recettes du mois d'octobre***

## **Rouleaux d'automne**

### Ingrédients :

- 150 g de chou vert
- 100 g de jets de soja
- 1 oignon
- 150 g de [viande bœuf hachée](#)
- 12 feuilles de riz
- 2 c.à.s d'huile de soja
- 1 petite carotte râpée
- 4 c.à.s de sauce soja
- 2 c.à.s de coriandre ciselée
- poivre

### Préparation :

Nettoyez et hachez le chou vert. Lavez et séchez les jets de soja. Epluchez et hachez l'oignon. Préchauffez le four à 180° C. Faites revenir la viande dans une poêle, dans 1 c.à.s d'huile , en l'écrasant à la fourchette, puis ajoutez la carotte, le chou et l'oignon et faites cuire 3mn.

Ajoutez les jets de soja et la sauce soja , poivrez et prolongez la cuisson de 1mn en mélangeant. Egouttez et réservez la sauce au chaud. Humidifiez les feuilles de riz et garnissez-les de farce. Fermez-les en portefeuille, badigeonnez-les de tous les côtés d'huile et faites-les cuire 10 mn au four. Parsemez de coriandre et servez avec la sauce.

### Variante :

Pour une version végétarienne, remplacez le bœuf par du Quorn ou du tofu.

## **Saumon sauce concombre et aneth**

### Ingrédients :

- ½ concombre
- 250 g de yaourt maigre
- 2 c.à.c de moutarde
- 1 jeune oignon
- 1 c.à.s d'aneth ciselé
- 4 steaks ou filets de saumon sans la peau
- 2 c.à.c d'huile d'olive
- Sel, poivre 1 botte de jeunes carottes

### Préparation :

Taillez le concombre en très petits dés et versez-le dans une passoire posée sur un bol. Saupoudrez de sel et laissez dégorger 1h. Rincez à l'eau froide et épongez avec du papier absorbant. Mélangez-le avec le yaourt, la moutarde, l'oignon finement émincé et l'aneth. Salez, poivrez et réservez.

Préchauffez le four 200 °C. Enduisez le saumon d'huile et disposez-le dans un plat à four. Salez et poivrez. Arrosez-le de jus de citron et enfournez 8 à 10 mn selon l'épaisseur. Le poisson doit être cuit mais encore moelleux à l'intérieur. Sortez le plat du four et ajoutez le jus de cuisson au concombre. Servez le poisson chaud ou froid nappé de sauce.

## **Pennes au brocoli et citron**

### Ingrédients :

- 300g de brocoli
- 1 oignon rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 piment rouge
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- ½ verre de vin blanc sec
- 1 citron
- 350g de penne
- Parmesan râpé ( facultatif)
- Sel, poivre 1 citron jaune-vert

### Préparation :

Divisez les brocolis en petits bouquets. Pelez et hachez l'oignon et les gousses d'ail. Egrenez le piment et hachez-le finement. Faites blanchir les bouquets de brocolis 7-10 mn dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient très tendres. Egouttez-les et coupez-les en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites-y revenir l'oignon et une pincée de sel 5 mn à feux doux, sans colorer. Ajoutez le piment égrené et haché, mouillez avec le vin blanc et laissez réduire quelques minutes à feux vif. Baissez le feu, ajoutez le zeste de citron râpé et l'ail pressé ; salez, poivrez , ajoutez les brocolis et réservez. Faites cuire les penne al dente. Egouttez-les et réservez un peu de leur eau de cuisson. Remettez-les dans une casserole. Ajoutez le mélange au brocoli et arrosez de jus de citron. Saupoudrez de parmesan râpé et servez.

## **Quinoa aux aubergines grillées**

### Ingrédients :

- 350 g de quinoa
- 2 aubergines
- 2 poivrons rouges
- 1 poivron jaune
- 1 citron
- 1 botte de ciboulette
- 20cl de fromage blanc
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel et poivre
-

### Préparation :

Coupez les poivrons en deux, épépinez-les. Coupez les extrémités des aubergines, taillez-les en tranches d'1 cm. Rincez et épongez les légumes. Etalez-les dans un plat, arrosez-les d'huile, salez, poivrez, mélangez. Faites-les griller sur le barbecue ou sous le gril du four en les retournant à mi-cuisson. Arrosez-les du jus d'un demi citron. Faites cuire le quinoa. Rincez la ciboulette. Mélangez le fromage blanc avec le jus d'un demi citron, la ciboulette ciselée, sel, poivre. Gardez au frais. Mélangez le quinoa avec les légumes grillés. Servez chaud avec la sauce blanche froide.

### **Pink yaourt aux myrtilles**

#### Ingrédients :

- 2 yaourts nature
- 2 yaourts allégés aux fruits rouges
- 125 g de myrtilles surgelées
- 2 c.à.s de sirop d'érable
- 

#### Préparation :

Mixez 2 crèmes de yaourt nature, 2 yaourts allégés aux fruits rouges, 125 g de myrtilles surgelées et 2 c.à.s de sirop d'érable. Versez dans des verres. Décorez de myrtilles.

### **Petites courgettes rondes farcies au brocciu et aux herbes**

#### Ingrédients :

- 12 petites courgettes rondes
- 1 oeuf
- 250 g de brocciu, de brousse ou de fromage blanc
- 2 oignons blancs
- Ciboulette, basilic, cerfeuil, persil
- 5 c à s d'huile d'olive
- Sel fin , poivre du moulin.

#### Préparation :

Coupez un chapeau à chaque courgettes et plongez les courgettes dans une grande casserole d'eau salée et laissez cuire 5 minutes. Egouttez-les, ôtez l'intérieur avec une cuillère et réservez la chair. Posez-les retournées sur une grille. Epluchez et émincez les oignons. Lavez et ciselez les herbes. Préchauffez le four à 210°C, thermostat 7.

Dans une poêle, faites chauffer 3 c à s d'huile d'olive et faites dorer les oignons émincés. Hachez la chair des courgettes. Dans un saladier, mettez le brocciu, ajoutez les fines herbes hachées, les oignons, la chair hachée des courgettes, l'œuf, le sel et le poivre. Mélangez intimement tous les ingrédients. Remplissez les courgettes du mélange de brocciu, recouvrez-les du chapeau, et posez-les dans un plat allant au four, arrosez-les d'un filet d'huile d'olive. Faites cuire 30 minutes. Servez chaud ou tiède.

## Soupe de potiron et fenouil

### Ingrédients :

- 1 kg potiron
- 4 c.à.s graine de potiron
- 1 bulbe fenouil
- 1 oignon
- 60 gr beurre allégé (Alpro, Bertolli)
- 25 cl crème fraîche 0%
- lait
- sel fin, poivre blanc du moulin

### Préparation :

Préchauffez le four à 50°C. Rincez le potiron, séchez-le et découpez-en le tiers supérieur, qui fera office de couvercle. Extrayez-en la chair, épépinez-la et taillez-la en morceaux. Coupez un peu le fond extérieur du potiron de façon à l'aplanir pour le stabiliser.

Réservez le potiron évidé au four, sans son couvercle.

Pelez l'oignon et hachez-le finement. Epluchez le fenouil, lavez-le et taillez-le en julienne.

Faites revenir l'oignon et le fenouil dans la moitié du beurre. Ajoutez-y la chair du potiron. Mouillez avec 50 cl d'eau. Salez et poivrez légèrement. Laissez cuire, à couvert, sur feu doux, pendant 30 minutes. Passez la soupe au mixer.

Incorporez-y la crème fraîche 0%. Délayez la soupe avec un peu de lait, si nécessaire. Ajoutez de nouveau un peu de sel et de poivre.

Faites rissoler les graines de potiron dans le reste de beurre.

Versez la soupe dans le potiron évidé. Décorez avec les graines. Servez aussitôt.