

# **Recettes du mois de novembre**

## **Recette Flan léger au thon et au chou-fleur**

### Ingrédients :

- 500 g de chou-fleur
- 220 g de thon au naturel en boîte
- 200 g de fromage blanc à 0% de matière grasse
- 3 œufs
- sel, poivre
- épices selon son goût

### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7). Laver les bouquets de chou-fleur et les faire cuire al dente dans de l'eau bouillante salée. Les mixer avec le thon égoutté.

Ajouter le fromage blanc et les œufs, les épices éventuellement, du sel et du poivre.

Mélanger.

Pour finir

Cuire 40 minutes si on utilise un moule à cake et 30 à 35 pour de petits moules individuels (muffins ou mini cakes).

## **Recette Gratin de chou farci**

### Ingrédients :

- 1 chou vert
- 500 g de bœuf haché frais ou veau ou mélange
- 2 gros oignons
- 6 gousses d'ail
- 1 peu de julienne, surgelée
- 2 œufs entiers
- Persil haché
- Sel, poivre
- Herbes de Provence.
- 30 cl d'eau + 1/2 cube de bœuf

### Préparation :

Préparation du chou : ôter les grosses nervures du chou. Mettre les feuilles dans une eau bouillante 10 minutes. Les égoutter sur du papier absorbant. Émincer les oignons. Couper l'ail en 4.

Dans un saladier, mélanger la viande hachée, les oignons, l'ail, sel, poivre, persil haché, les œufs, la julienne de légumes et les herbes de Provence.

Préparation de la sauce : dans un bol haut, mettre 1/2 cube de bœuf et l'eau. Batre la sauce.

Dans un plat à gratin huilé, mettre au fond un peu de sauce.

1 couche de chou, 1 couche de viande préparée, 1 couche de chou, 1 couche de viande préparée, puis le reste de chou.

Verser sur le dessus la sauce et parsemer de persil haché. Mettre au four chaud 10 minutes à 200°C (thermostat 6/7). Mettre une feuille d'aluminium pour que le chou ne grille pas. Cuire de nouveau 50 minutes. Servir chaud.

## **Aiguillettes de canard aux champignons marinés**

### Ingrédients :

6 filets de canette  
800g de champignons de Paris  
1 citron jaune  
2 gousses d'ail  
50g de beurre doux  
8cl d'huile d'olive  
1/2 botte de ciboulette  
1 échalote  
6 pincées de sel fin  
6 tours de moulin à poivre

### Préparation :

Presser le citron et récupérer son jus. Éplucher et émincer finement les champignons, les assaisonner de sel, de poivre, de jus de citron et d'huile d'olive. Emincer finement la ciboulette. Dégraisser partiellement les filets de canette et les inciser côté peau. Les saler et les poivrer. Dans une poêle, poser les filets côté peau puis monter rapidement la température. Ajouter une noix de beurre et les deux gousses d'ail, retourner les filets lorsqu'ils sont colorés et cuire environ 6 min. Éplucher et émincer l'échalote. Ajouter les dés d'échalote avec les champignons. Retirer les filets de canette et laisser la viande de côté dans une assiette sous une feuille de papier sulfurisé. Pendant ce temps, dégraisser la poêle de cuisson et déglacer avec deux cuillères à soupe d'eau. Ajouter une noix de beurre et les deux gousses d'ail écrasées et cuites. Dresser les assiettes en disposant harmonieusement la volaille sur les champignons et couvrir délicatement de sauce au beurre aillé.

## **Velouté de panais au chou-fleur.**

### Ingrédients :

4 panais  
1 petit chou-fleur  
Lait ou crème végétal(e) : soja, avoine, riz 350 g de quinoa

### Préparation :

Eplucher les panais. Couper en rondelles. Effeuille le chou-fleur, ôter le trognon et rincer les bouquets. Placer les panais et les bouquets de chou-fleur dans la casserole avec 1 petit verre d'eau. Cuire à couvert pendant 20mn environ. Placer les légumes dans le bol du blender et mixer tout en ajoutant du lait ou de la crème. On peut également ajouter le bouillon de cuisson si on le souhaite et selon la consistance souhaitée. Rectifier l'assaisonnement avec sel et poivre et servir bien chaud.

## **Pâtes à la purée d'aubergines et aux poivrons**

### Ingrédients :

- 2 poivrons (1 vert et 1 rouge)
- 150g de Philadelphia Nature
- 2 aubergines
- 250g de tomates
- 1 oignon
- 1 pincée de paprika
- 400g de pâtes
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel et poivre

### Préparation :

Râpez les aubergines, coupez les tomates en dés (si vous employez des tomates fraîches, enlevez la peau après les avoir ébouillantées, et épépinez-les), émincez l'oignon

Faites cuire le tout à feu doux pendant 20 min dans une poêle contenant l'huile. Salez, poivrez et ajoutez une pincée de paprika. Ajoutez le Philadelphia et mélangez délicatement

Simultanément, faites cuire les poivrons coupés en lamelles pendant 5 minutes en autocuiseur (ou au micro-onde) et faites cuire les pâtes.

Versez la purée d'aubergine sur les pâtes égouttées et disposez les lamelles de poivrons par-dessus.

## **Crème de chou-fleur au poireau**

### Ingrédients :

- 300 g de chou-fleur
- 1 poireau
- 1 oignon
- ½ litre de lait entier
- ¼ litre d'eau
- 2 cuillères à café d'huile d'olive
- Sel
- Poivre noir du moulin

### Préparation :

Peler puis émincer l'oignon. Détailler le poireau en fines rondelles après l'avoir lavé sous l'eau froide. Nettoyer le chou-fleur, puis le couper en petits bouquets. Faire ensuite revenir dans une grande cocotte l'oignon et le poireau dans un peu d'huile bien chaude pendant quelques minutes, à feu doux et en couvrant la cocotte. Ajouter ensuite les morceaux de chou-fleur, l'eau et le lait. Saler, bien mélanger puis porter la préparation à ébullition.

Laisser ensuite mijoter le potage à petits bouillons pendant 10 à 15 mn, à feu doux. En fin de cuisson, retirer la cocotte du feu puis mixer le potage afin d'obtenir un velouté. Corriger éventuellement l'assaisonnement en ajoutant sel et poivre moulu

## **Les champignons farcis aux petits- suisses**

### Ingrédients :

- Le jus de 1 citron
- 12 gros champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 2 échalotes
- 20g de beurre
- 4 petits-suisse
- 2 c.à.s de chapelure
- 2 c.à.s de persil plat ciselé
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Préparation :

Portez 50 cl d'eau à ébullition avec le jus de citron. Nettoyez les champignons, séparez les pieds des chapeaux et hachez finement les pieds. Plongez les chapeaux , 5mn, dans l'eau bouillante citronnée et égouttez-les. Epluchez et hachez l'ail et les échalotes. Faites-les fondre , 5mn, à la poêle dans le beurre puis ajoutez les pieds hachés des champignons, faites-les revenir jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et ôtez du feu. Préchauffez le four à 180°C. Egouttez les petits-suisse et mélangez-les avec le hachis de champignons, la chapelure, le persil ciselé, du sel et du poivre. Farcissez les chapeaux de champignons de cette préparation, disposez-les côte à côte dans un plat huilé et faites cuire au four, 15mn. Servez aussitôt.

## **Salade de fruits d'hiver au sirop allégé**

### Ingrédients :

- 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 pomme 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.