

RECETTES DU MOIS DE NOVEMBRE

Soupe de potimarron et Saint-Jacques au parmesan

Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 oignon
- 600 g de potimarron
- 4 noix de saint jacques
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- 30g épices à parmesan (copeaux)
- Sel , poivre

Préparation

Coupez le potimarron en gros morceaux sans ôter sa peau, pelez l'oignon et coupez-le grossièrement, placez-les dans une casserole et couvrez d'eau, à hauteur. Faites cuire, 25 mn, à feu doux, jusqu'à ce que les morceaux soient tendres. Mixez finement la soupe. Rectifiez l'assaisonnement. Au moment de servir, faites chauffer une poêle antiadhésive avec un peu d'huile d'olive, placez-y les noix de Saint-Jacques et faites-les colorer, 2 à 3 mn de chaque côté. Salez. Servez la soupe, dressez-y les Saint-Jacques et les copeaux de parmesan, ajoutez un filet d'huile d'olive et poivrez généreusement.

Carpaccio de cèpes

Ingrédients pour 4 personnes :

- 300g de cèpes
- 4 c.à.s d'huile d'olive
- Persil ciselé
- 1 citron
- Jus de citron
- Sel , poivre

Préparation :

Faites blanchir le zeste d'un citron coupé en fine julienne, 2mm, à l'eau bouillante et égouttez-les. Pressez le citron. Nettoyez et émincez finement 300g de jeunes cèpes. Disposez-les sur un plat, arrosez-les d'huile d'olive et de jus de citron, salez et poivrez. Parsemez de zeste de citron et de persil ciselé, couvrez et réservez, 2h, au frigo.

Faisan rôti à la crème au curry

Ingrédients pour 4 personnes :

- Un beau Faisan d'environ 1,5 Kg ; déplumé, vidé et paré par les soins de votre volailler
- 2 cuillères à café de curry doux en poudre
- 2 yaourts ou 4 cuillères à soupe de fromage blanc frais
- 25 g de beurre doux
- Le jus d'un demi-citron
- Sel fin, poivre noir du moulin

Préparation :

Préparation de la marinade (environ 6 à 8h avant le repas) :

Détailler le faisan en 8 morceaux de taille égale, puis les disposer dans la bassine en y ajoutant les yaourts (ou le fromage blanc), la poudre de curry, du sel et du poivre moulu.

Bien mélanger le tout puis laisser mariner à température ambiante pendant 6 à 8 heures, en recouvrant la bassine d'un linge de cuisine propre.

Préparation et cuisson du faisan :

Après marinade (ne jetez pas la marinade !), disposer les morceaux de faisan dans une cocotte, en y ajoutant le beurre ; puis les faire cuire à feu doux pendant environ 30 mn, en couvrant partiellement la cocotte. Retourner les morceaux de faisan régulièrement en cours de cuisson.

Finition, dressage et présentation :

Pendant la cuisson du faisan, préparer la sauce en versant la marinade dans un poêlon. La faire chauffer à feu très doux, puis y incorporer du sel, du poivre moulu et le jus de citron, en fouettant légèrement la préparation pour l'émulsionner. Réserver au chaud. Dresser après cuisson les morceaux de faisan sur un plat de service préchauffé. Les napper avec l'émulsion bien chaude juste avant de servir.

Recette de Filet de daurade, légumes à la japonaise

Ingrédients pour 6 personnes :

- Filet(s) de daurade de 140 g : 6 pièce(s)
- Sel fin : 6 pincée(s)
- Huile d'olive : 3 cl

Pour la garniture

- Poireau(x) : 1 pièce(s)
- Carotte(s) : 3 pièce(s)

- Pois gourmand(s) : 200 g
- Pousse(s) de soja : 100 g
- Oignon(s) nouveau(x) : 3 pièce(s)
- Sel fin : 6 pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 tour(s)

- Graines de sésame noire : 20 g
- Huile d'olive : 3 cl

Pour la sauce

- Miel : 30 g
- Sauce Soja : 5 cl
- Mirin : 5 cl

Préparation :

Pour la garniture

Éplucher les carottes et les oignons nouveaux. Tailler les carottes en rondelles, émincer l'oignon ainsi que la cive (partie verte). Couper le poireau en 2 dans le sens de la longueur, le laver et l'émincer en fines lamelles. Laver les pois gourmands et les couper en lanières biseautées.

Dans une poêle ou un wok, faire chauffer un trait d'huile d'olive et faire suer les oignons et les carottes pendant 2 min avec 1 pincée de sel. Ajouter ensuite le poireau et le cuire durant 2 min, puis mettre les pois gourmands et poursuivre la cuisson pendant 2 min. Terminer par les pousses de soja. Les légumes doivent rester croquants.

Les retirer du feu, les assaisonner de sel et de poivre, puis ajouter les graines de sésame.

Pour le poisson

Désarêter les filets de daurade, puis les assaisonner de sel.

Dans une poêle chaude avec un filet d'huile d'olive, colorer les filets côté peau pendant 2 min, puis les retourner et laisser cuire 2 min de plus. Débarrasser les filets et garder la poêle pour réaliser la sauce.

Pour la sauce

Dans un bol, mélanger le mirin, la sauce soja et le miel.

Déglacer la poêle de cuisson du poisson avec ce mélange, puis laisser réduire jusqu'à obtention d'une consistance sirupeuse. Remettre alors les daurades dans la poêle et finir de les cuire en les arrosant régulièrement.

Dresser un lit de légumes en assiettes plates, le surmonter d'un filet de daurade, peau sur le dessus, et terminer par un trait de sauce.

Scampis sautés aux trompettes-des-morts

Ingrédients pour 4 personnes :

- 400g de trompettes-des-morts
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 100g de lardons fumés
- 400 g de scampis
- Persil
- Tomates confites
- Huile d'olive
- Sel , poivre

Préparation

Faites sauter 400 g de trompettes-des-morts, 2mn, à la poêle et égouttez-les. Faites fondre, 5mn à l'huile d'olive, 1 échalote et 1 gousse d'ail hachées et 100g de lardons fumés. Ajoutez les champignons et faites-les cuire, 5mn. Répartissez sur les assiettes, salez, poivrez, recouvrez de 400g de scampis sautés, de dés de tomates confites et de persil.

Macaronis à la courge butternut

Ingrédients pour 2 personnes:

- 1 petite courge butternut
- 200 g de macaronis sans oeufs
- 1 cuillère(s) à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillère(s) à café de sauge séchée
- 400 ml de bouillon de légumes
- 1 poignée de basilic frais
- sel, poivre

Préparation :

Portez une grande casserole d'eau à ébullition. Épluchez la courge et coupez-la en petits morceaux de même taille. Plongez-les dans l'eau et laissez cuire sur feu moyen 10 à 11 mn jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Égouttez. Mettez les macaronis dans une autre casserole et couvrez-les d'eau bouillante. Portez à ébullition, puis baissez le feu et laissez frémir 10 mn jusqu'à ce qu'ils soient cuits al dente. Égouttez et réservez au chaud. Faites chauffer l'huile dans une poêle, ajoutez l'oignon finement émincé et les gousses d'ail écrasées. Parsemez de sauge, avant de laisser cuire sur feu moyen 2 à 3 mn. L'oignon doit commencer à fondre sans caraméliser. Placez l'oignon, l'ail et la sauge cuits dans le mixeur avec la courge. Faites chauffer le bouillon de légumes, ajoutez-le dans le mixeur et mixez à vitesse maximale pour obtenir une préparation bien lisse. Versez la sauce sur les macaronis et mélangez soigneusement. Salez, poivrez et saupoudrez de basilic.

Bavarois citron vert et menthe

Ingrédients pour 4 personnes:

- 3 citrons verts non traités
- 400 g de fromage blanc à 0 %
- 5 feuilles de gélatine (5 x 2 g)
- 4 cuil. à soupe d'édulcorant
- 1 bouquet de menthe

Préparation :

Faites ramollir la gélatine à l'eau froide. Placez au réfrigérateur 4 ramequins pour qu'ils soient bien froids. Dans une casserole, faites bouillir 15 cl d'eau, retirez du feu et jetez-y le bouquet de menthe (sauf quelques feuilles pour le décor). Couvrez et laissez infuser 10 min. Pendant ce temps, prélevez le zeste de deux citrons et pressez les trois. Filtrez l'infusion de menthe, ajoutez-lui le zeste et le jus des citrons et la gélatine essorée. Faites chauffer doucement jusqu'à ce que la gélatine soit dissoute. Laissez refroidir. Fouettez le fromage avec l'édulcorant et incorporez-le au mélange précédent. Rincez les ramequins à l'eau froide sans les essuyer, répartissez la préparation dedans et mettez au frais 4 h. Au moment de servir, trempez le fond des moules dans de l'eau chaude, retournez les bavarois sur des assiettes à dessert, décorez de feuilles de menthe.