

RECETTE DE SEPTEMBRE



FIGUES RÔTIES AU



MIEL ET AU ROMARIN

Ingrédients pour 6 pers:

- 12 figes mûres
- 6 càc de miel de romarin
- 1 brin de romarin frais
- 500 g de yaourt de brebis

Source: *Femme actuelle, le mag*

Etapes:

- Préchauffez le four à 180°C (th. 6).
- Rincez et entaillez les figes en quatre dans le sens de la hauteur sans les couper complètement. Effeuiliez par-dessus le brin de romarin.
- Faites rôtir au four pendant 15 min.
- Laissez tiédir puis servez avec du yaourt de brebis.

SPAGHETTIS ET AU



AUX GIROLLES CITRON

Ingrédients pour 4 pers:

- 400 g de spaghettis
- 500 g de girolles
- 2 citrons
- 2-3 brins de basilics
- 25 cl de crème liquide
- 15 cl de bouillon de légumes
- 3 càs d'huile d'olive, sel, poivre

Source: *magazine Saveur Green*

Etapes:

- Nettoyez les girolles puis séchez-les. Râpez finement le zeste d'un citron puis pressez-le. Taillez l'autre citron en très fines rondelles.
- Faites cuire les spaghettis al dente. Egouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson.
- Faites cuire les girolles dans une grande sauteuse avec l'huile puis réservez-les dans un saladier. Versez le bouillon et le jus du citron dans la sauteuse, faites chauffer et ajoutez la crème liquide. Portez à ébullition puis faites réduire 2-3 min sur feu vif.
- Ajoutez les girolles, 1 càc de zest, salez, poivrez. Ajoutez les spaghettis puis faites réchauffer délicatement. Si besoin, ajoutez de l'eau de cuisson. Servez avec les fines rondelles de citron et du basilic.

CREVETTES GRISES SAUTÉES



À L'AIL ET AU ROMARIN

Ingrédients pour 4 pers:

- 500 g de crevettes grises
- 1 tête d'ail
- 6 càs d'huile d'olive
- 4 brins de romarin

Source: *Elle à table*

Etapes:

- Pelez les gousses d'ail et émincez-les en lamelles. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle sur feu doux, ajoutez l'ail, 2 brins de romarin lavés et effeuillés et laissez infuser doucement pendant 10 min en surveillant pour que l'ail ne brunisse pas.
- Mettez sur feu fort, ajoutez les crevettes et le romarin restant effeuillé. Faites sauter 2 à 3 min. Servez les crevettes aussitôt. Assaisonnez de sel et de poivre du moulin.

GÂTEAU CHOCOLAT



COURGETTE

Ingrédients pour 6 pers:	Etapas:
<ul style="list-style-type: none"> - 180 g de courgettes bio - 200 g de chocolat noir + 100g pour le glaçage - 3 oeufs - 60 g de sucre - 6 cl d'huile d'olive - 30 g de farine au choix (avec ou sans gluten) - 10 cl de crème végétale (coco, avoine, soja, amande...) - 30 g de noix de coco râpée - 1 pincée de fleur de sel <p>Source: <i>Elle à table</i>.</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faites fondre 200g de chocolat au bain-marie. Préchauffez le four à 160°C (th. 5-6) en mode chaleur tournante. Rincez et coupez les extrémités de la courgette. Râpez-la finement. Séparez les blancs des jaunes d'oeufs. Battez les blancs avec la moitié du sucre pour obtenir une neige ferme. - Faites blanchir les jaunes avec le reste du sucre au fouet. Ajoutez le chocolat fondu, l'huile, la courgette râpée en mélangeant bien entre chaque ajout puis ajoutez délicatement le blanc en neige et la fleur de sel. - Huilez et fariner un moule à gâteau de 25 à 30 cm. Versez la pâte dans le moule. Enfourez 20 min. Laissez-le refroidir avant de le démouler. - Faites chauffer la crème végétale jusqu'à ce qu'elle frémissse puis arrêter la cuisson. Ajoutez 100g de chocolat haché dans la crème chaude. Laissez reposer 10 minutes puis mélanger. Nappez le gâteau de ce glaçage et saupoudrez le gâteau de noix de coco râpée. Servez à température ambiante. Il se conserve 2 jours au réfrigérateur.

TARTE
A LA POLENTAAUX LÉGUMES
RECETTE SANS GLUTEN

Ingrédients pour 4 pers:	Etapas:
<ul style="list-style-type: none"> - 200 g de polenta - 1 échalote - 250 ml de coulis de tomates au naturel - 400 g de champignons de Paris - 200 g d'épinards frais - 200 g de chèvre frais - origan - 2 càs d'huile d'olive - Poivre du moulin - Sel <p>Source : www.federationdesdiabetiques.org</p>	<ul style="list-style-type: none"> - Faites bouillir 1 litre d'eau et préchauffez le four à 200°C. - Ciselez l'échalote et faites-la revenir avec 1 càs d'huile d'olive, ajoutez le coulis de tomates, une pincée de sel et l'origan puis laissez réduire à feu doux 10 minutes. - Versez la polenta en pluie dans l'eau bouillante et remuez au fouet 5 minutes. Versez ensuite la polenta cuite dans un plat à tarte préalablement huilé et étalez-là. - Lavez les épinards et les champignons puis émincez finement les champignons. Nappez la polenta de sauce tomate à l'origan, étalez les champignons, les épinards puis le chèvre frais. - Poivrez et enfourez la tarte 15 min (il est possible de la couvrir de papier cuisson si elle se dessèche).

ONE POT HARICOTS
SAUCE BEURREROUGES ET BLETTES,
DE CACAHUETES

Ingrédients pour 4 pers:	Etapas:
--------------------------	---------

ONE POT HARICOTS SAUCE BEURRE



ROUGES ET BLETTES, DE CACAHUETES

- 100 g blettes
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 càc de cumin
- 1/2 càc de gingembre
- 400 g tomates concassées
- 4 càs de beurre de cacahuètes
- 400 g haricots rouges cuits
- 15 ml de sauce soja
- 1 bouquet de coriandre (facultatif)

Source : menu-vegetarien.com

- Lavez et hachez grossièrement les blettes et l'oignon. Écrasez les gousses d'ail.
- Blanchissez les blettes 5 minutes dans de l'eau bouillante.
- Faites chauffer l'huile d'olive dans une sauteuse. Ajoutez l'oignon, l'ail, les épices et les blettes, faites sauter 2 minutes.
- Rincez et égouttez les haricots rouges déjà cuits.
- Ajoutez les tomates, le beurre de cacahuètes, les haricots rouges, et la sauce soja. Mélangez et faites cuire 10 minutes.
- Servez avec un peu de coriandre si désiré.

PETITS FARCIS



PROVENÇAUX

Ingrédients pour 4 pers:

- 500 g de boeuf haché
- 150 g de chair à saucisse
- 1 courgette ronde
- 1 belle tomate à farcir
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- 1 oignon rouge
- 4 brins d'origan
- 10 cl de lait
- 2 càs de raisins secs
- 1 càs de pignons de pin
- 10 cl d'huile d'olive
- 1 tr de pain blanc rassis
- 1 càs d'herbes de Provence
- Sel, poivre

Source: *Maxi-cuisine*.

Etapes:

- Déchirez le pain en morceau et placez-le dans un bol avec le lait. Réhydrater les raisins secs dans une tasse d'eau chaude. Pelez l'oignon et ouvrez-le par le haut en réalisant un chapeau. Evidez-le à la cuiller parisienne en laissant 3 couches. Hachez finement le coeur.
 - Effeuiliez 3 brins d'origan et placez les feuilles dans un grand saladier avec les 2 viandes, le coeur de l'oignon, les herbes de Provence, le pain au lait émietté, les pignons et les raisins égouttés. Salez, poivrez et malaxez bien la farce.
 - Préchauffez le four à 180°. Nettoyez les poivrons, la courgette et la tomate, puis ouvrez-les sous le pédoncule en conservant les chapeaux. Evidez le centre à la cuiller parisienne.
 - Farcissez les légumes précédents et l'oignon puis déposez-les dans un plat à gratin huilé. Arrosez-les d'un filet d'huile et disposez les chapeaux à côté. Enfouez 45 à 50 minutes selon leur calibre. Avant de servir, décorez du reste d'origan et replacez les chapeaux sur les légumes farcis.
- Anti-gaspi: hachez les coeurs de tomate et de courgette et utilisez-les pour réaliser une petite sauce à jeter sur les pâtes!

SALADE DE



FRUITS ROUGES

Ingrédients pour 4 pers:	Etapas:
<ul style="list-style-type: none">- 300 g de pastèque- 300 g de fraises- 250 g de framboises- 150 g de litchis dénoyautés en conserve- 40 g de sucre- 2 càs de jus de citron <p>Pour le granité:</p> <ul style="list-style-type: none">- 350 g de mélange de fraises et framboises- 100 g de sucre- 2 càs de jus de citron	<ul style="list-style-type: none">- Préparez le granité: portez 15 cl d'eau et le sucre à ébullition en fouettant. Laissez frémir 5 min. Ajoutez le jus de citron et laissez refroidir. Nettoyez puis équeutez les fraises. Mixez-les avec les framboises et le sirop de sucre.- Versez la préparation dans un récipient hermétique. Faites prendre 3h au congélateur, en grattant régulièrement la surface pour obtenir l'effet granité.- Détaillez la chair de pastèque en billes. Nettoyez puis équeutez les fraises, puis coupez-les en morceaux. Faites de même avec les litchis dénoyautés et les framboises.- Réunissez les fruits dans un saladier avec le sucre et le jus de citron. Réservez au frais jusqu'au moment de servir, réparti dans les ramequins et surmonté d'1 càs de granité.