

RECETTES D'OCTOBRE



QUINOA CREMEUX AUX GIROLLES ET POTIMARRON



Ingédients pour 4 personnes :

- 250g de quinoa
- 400g de Girolles
- 1 potimarron
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 45 g de parmesan
- Une 10 aine de noisettes
- 20g de beurre doux
- 2 CS huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation :

- Détailler les girolles en lamelles, peler et couper en cube le potimarron et l'oignon
- Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une poêle, y faire revenir l'oignon émincé, les girolles, le potimarron avec la gousse d'ail écrasée.
- Faire cuire le quinoa dans une casserole d'eau bouillante 10 min. Une fois le quinoa cuit bien l'égouter.
- Mélanger les légumes au quinoa dans la casserole de cuisson, ajouter le parmesan et le beurre.
- Saler et poivrer.
- Laisser reposer quelques instants et déguster parsemer de noisettes concassées.

VELOUTE DE PANAIS AUX CHÂTAIGNES



Ingrédients pour 4 personnes :

- 120 g de châtaignes en conserve ou fraîches
- 4 panais – taille moyenne
- 1 oignon
- 2 pommes de terre grenaille (type Ratte)
- 20 cl de lait d'amandes
- Sel, poivre

Préparation :

- Épluchez les panais et coupez-les en morceaux.
- Faites de même avec les pommes de terre et l'oignon.
- Versez les légumes et les châtaignes pré-cuites dans une casserole et couvrez d'eau à hauteur.
- Salez.
- Faites cuire pendant 30 minutes.
- Versez les légumes dans un blender. Ajoutez le lait d'amandes et mixez.
- Terminez en versant de l'eau de cuisson jusqu'à obtenir un mélange velouté.

Recette du Chef Nini-Blogueuse culinaire

CRUMBLE DE POIREAUX AU NOIX



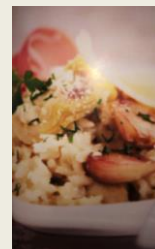
Ingrédients pour 4 personnes :

- 6 poireaux
- 80g de farine
- 80g de flocons d'avoine
- 80g de beurre ou de purée de noix de cajou
- 50 g de cerneaux de noix
- 2CS d'huile d'olive
- 4CC de moutarde
- ½ CS de Curcuma
- 200 ml de crème fraîche ou végétale

Préparation :

- Laver les poireaux et les couper en tronçons, puis émincer chaque tronçon.
- Les cuire à la vapeur pendant 15min.
- Hacher les cerneaux de noix et le mélanger avec la farine et les flocons. Saler. Puis incorporer la purée de noix de cajou, l'huile, la moutarde et le curcuma.
- Préchauffer le four à 180°C (th.6)
- Placer les poireaux dans un plat à gratin. Mélanger avec la crème de votre choix. Répartir la pâte à crumble dessus et enfoncer pour 30 min.

RISOTTO D'ARTICHAUT, PARESAN ET JAMBON DE PARME



Ingrédients pour 2 personnes :

- 250 g de riz Arborio
- 2 Cubes de Bouillon de Volaille
- 10 cœurs d'artichauts frais ou surgelé
- 2 cc d'ail écrasé
- 2 cs de persil ciselé
- 20 cl de vin blanc sec
- 100g de parmesan rapé
- 4 tr de jambon de parme
- 3 cs d'huile d'olive

Préparation :

- Faire cuire à la vapeur les cœurs d'artichauts 10 min.
- Préparer le bouillon : Faire chauffer un litre d'eau dans une casserole. A ébullition ajouter les cubes, bien remuer. Ajouter les cœurs d'artichauts coupés en deux.
- Faire revenir ail, persil avec l'huile d'olive dans un faitout. Ajouter les artichauts. Laisser cuire 2 à 3 min.
- Ajouter le riz cru et remuer jusqu'à ce que les grains deviennent translucides.
- Ajouter le vin blanc et mélanger jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Ajouter un peu de bouillon, laisser cuire en remuant jusqu'à ce que le bouillon soit bien absorbé. Répéter l'opération jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de bouillon.
- Ajouter le parmesan au dernier moment. Mélanger et laisser fondre 3 min.
- Servir sans attendre dans 4 assiettes creuses et ajouter dessus 1 tr de jambon de parme enroulée.

Source : La cuisine de Cyril Lignac

CURRY EXPRESS D'AGNEAU AU GINGEMBRE



Ingrédients pour 2 personnes :

- 300g d'épaule d'agneau coupée en dès
- 1 tronçon de gingembre de 2 cm
- 3 pincées de cumin en poudre
- 1 oignon
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 2 carottes
- 1 tomate
- 1 cs de curry en poudre
- 1 poignée de raisins secs
- 2 cs d'huile d'olive
- Sel et poivre

Préparation :

- Eplucher le gingembre et le râper. Dans un saladier, mélanger l'agneau avec le cumin, gingembre et piment. Saler, poivrer. Laisser mariner quelques min.
- Pendant ce temps couper finement l'oignon et l'échalote. Eplucher et écraser l'ail au presse ail. Eplucher les carottes et râper les finement à l'aide d'un robot ou d'une râpe. Laver les tomates, éplucher et épépiner les. Les couper en petits dés.
- Dans une sauteuse, faire revenir dans l'huile oignon, échalote, ail et curry pendant min.
- Ajouter les dès d'agneau et laisser cuire min. Ajouter les carottes, les dés de tomate et les raisins secs. Couvrir et laisser cuire à feux doux pendant min.
- Mélanger régulièrement et ajouter un peu d'eau si ça accroche.
- Servir avec un riz basmati parsemé de noix de cajou.

Source : La cuisine de Cyril Lignac

WOK DE CHOU VERT AU POULET SOJA ET SESAM DORE



Ingrédients pour 4 personnes :

- ½ chou vert frisé
- 600 g de blanc de poulet
- 2 c à s de sauce de soja
- 1 c à s de graines de sésame doré
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail

Préparation :

- Oter les premières feuilles du chou. Eliminer au couteau la partie dure où sont attachées les feuilles. Emincer le demi-chou finement (à la perpendiculaire de la nervure centrale).
- Hacher l'ail au couteau d'office ou au presse-ail.
- Couper le poulet en fines lamelles dans la longueur du filet (il se rétractera un peu moins à la cuisson).
- Dans un grand wok (sauteuse ou fait-tout), faire chauffer l'huile puis faire dorer ensemble l'ail et le poulet en remuant régulièrement. Attention : ne pas saler.
- Ajouter ensuite le chou émincé et faire cuire environ 15 min en remuant régulièrement. Couvrir à mi-cuisson d'un grand couvercle puis découvrir en fin de cuisson.
- Arroser d'un trait de sauce de soja (inutile de saler, la sauce de soja s'en charge).
- En fin de cuisson, parsemer de graines de sésame doré

Source : *Les fruits et les légumes frais*

COOKIE'S POTIRON CHOCOLAT



Ingrédients pour 20 Cookies :

- 100 g de purée de potiron bien égouttée
- 110 g de farine (2/3 tasse)
- 75 g de sucre roux
- 1 oeuf
- 1 cuillère à café (à thé) de levure chimique (poudre à pâte)
- 50 g de pépites de chocolat
- une pincée de cannelle

Préparation :

- Mélanger tous les ingrédients et former des petits tas sur une plaque beurrée ou sur du papier sulfurisé.
- Mettre 5 à 10 minutes au four à 180°C (thermostat 6, 350°F).
- Déguster tiède ou froid (Tiède c'est meilleur)

Variante:

Vous pouvez mettre des fruits d'automne à la place des pépites de chocolat : figes séchées et des noix.

Source : O'Délice

TAPIOCA DE LAIT ROSE

Octobre rose



Ingrédients pour 4 personnes :

- 50cl de lait de coco,
- 300g de framboises surgelées (ou fraîche de mai à septembre)
- 12 framboises pour le décor
- 60g de tapioca,
- 2 C à soupe de Coco
- Coco râpés

Préparation :

- Dégeler les framboises (ou mariner si framboises fraîches) dans 2 C à S de sucre de coco. Mixer une fois les framboises dégelées.
- Faire chauffer dans une casserole le lait et le tapioca à feux doux. Faire cuire 20 à 25 min en remuant souvent.
- Laisser tiédir et remuant de temps en temps.
- Ajouter ensuite l'autre moitié des framboises délicatement
- Répartir la purée de framboises au fond de 4 verres individuelles, puis les perles de tapioca aux framboises.
- Au service, parsemer du reste de framboises et noix de coco râpée.

Note de la diététicienne : Les framboises ne sont certes pas de saison mais voici un dessert sympathique en ce moi d'octobre rose.