

RECETTES DE NOVEMBRE



SALADE DE BETTERAVES ET MANGUES



Ingrédients pour 4 personnes:

- 5 betteraves
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- 2 mangues
- 1/4 de tasse de vinaigre de riz
- 1c à café de sucre
- 1 échalotes 1 c à soupe d'estragon frais
- sel et poivre

Source: SOScuisine.com

Préparation:

- Préchauffer le four à 250°C.

Déposer les betteraves sur une feuille de papier cuisson, puis mettre celle-ci sur une feuille de papier d'aluminium.

Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer.

Replier comme pour une papillote. Cuire au four environ 1 heure.

Sortir du four, laissez refroidir une dizaine de minutes, puis ôter la peau des betteraves en frottant. Les couper en dés et les déposer dans un saladier.

Couper les mangues en dés et les ajouter.

Verser le vinaigre dans un bol, saler et poivrer, ajouter le sucre et battre le tout. Ajouter l'échalote finement hachée, verser la vinaigrette, garnir d'estragon haché et servir.

Rillettes de sardines et fenouil



Ingrédients : 4 personnes

1 boîte de sardines à l'huile
150 g de Saint Môret
150 g de bulbe de fenouil
30 g de tomates confites
1/2 citron
1/é c. café de graines de fenouil
10 brin de ciboulette
1/2 baguette
3c. à soupe d'huile d'olive

Source: magazine Avantages

Préparation :

- Égouttez les sardines et ôtez leurs arêtes.

- Hachez les tomates confites au couteau.

- Pressez le citron, râpez le fenouil, ciselez la ciboulette.

- Mélangez à la fourchette les sardines, le Saint Môret, les tomates confites, le jus de citron, la ciboulette, les graines de fenouil et le fenouil dans un saladier. Salez, poivrez. Réservez au frais.

- Coupez la baguette en tranches. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites-y dorer les tranches de pain. Laissez refroidir.

Servez les rillettes de sardines accompagnées des tranches de baguette.

VELOUTE D'ENDIVES A L'EPOISSES



Ingrédients pour 2 personnes:

- 4 grosses endives
- 1 petite pomme de terre épluchée
- 1 gousse d'ail
- 1 /2 époisse
- 20 g de beurre

Préparation:

- Coupez en 2 les endives dans la longueur et retirez le coeur avec la pointe du couteau, émincez -les. Coupez les pommes de terre en dés.

- Faites revenir dans le beurre les échalotes et l'ail émincés 3 min sur feu moyen. Ajoutez les endives, laissez cuire 5 mn en remuant.

-Ajoutez les dés de pomme de terre, l'époisses coupé en morceaux, 50 cl d'eau et 1 pincée de sel. Laissez cuire 30 mn à couvert sur feu doux. Mixez finement pour obtenir un velouté. Servez chaud avec 1 pincée d'échalote ciselée et de poivre.

Source: «Elle à Table»

COURGE BUTTERNUT FARCIE :



Ingrédients pour 4 personnes :

- 1 courge butternut
- 250 g de bœuf haché
- 100 g de gruyère suisse
- 1 oignon
- 1/2 poivron rouge et vert
- 1 gousse d'ail
- 50g de cranberries séchées (facultatif)
- 80g de noix
- 2 c à soupe de câpres
- 1 c à soupe de paprika
- 2 branches de cerfeuil
- huile d'olive

Préparation:

Préchauffez le four à 200 °C (Th 6-7)

Couper la butternut en 2, ôtez les graines. Placez les 2 moitiés sur une plaque de cuisson. Avec un couteau, quadrillez la chair, ajoutez un filet d'huile, sel et poivre et enfournez 50 minutes.

Emincez l'oignon et l'ail pendant ce temps, coupez les poivrons en dés. Faites revenir l'ensemble dans une poêle avec 2 cuil. À soupe d'huile 5 min environ ; ajoutez les câpres, le cerfeuil, le bœuf haché, sel, poivre et paprika. Mélangez et prolongez la cuisson 5-7 minutes. Incorporez les cranberries et les noix concassées hors du feu. Retirez la courge du four, farcissez les 2 moitiés de la préparation, puis couvrez-les de gruyère râpé. Remettez-les au four juste le temps de faire fondre le fromage. Coupez chaque moitié en 2 et servez avec des pousses d'épinards.

Source: magazine Avantages

CRUMBLE DE CONFIT DE CANARD, POIRE ET NOISETTES :



Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 cuisses de canards confites
- 2 poires
- 1 oignon jaune
- 1 cà café d'huile d'olive

Pour la pâte:

- 50 ml d'huile d'olive
- 100g de poudre de noisettes
- 100g de farine
- 50 g de parmesan râpé

Préparation :

Mélangez du bout des doigts tous les ingrédients de la pâte à crumble jusqu'à obtenir une consistance sableuse. Placez entre 30 mn et 1 h au réfrigérateur.

Retirez la peau des cuisses de canard et effilochez la chair. Pelez les poires, coupez-les en 4, retirez le coeur et coupez-les en dés.

Dans une poêle sur feu moyen, faites revenir l'oignon pelé et émincé avec 1 c à café d'huile pendant 3 mn, ajoutez la chair de canard, laissez cuire encore 2 mn en remuant régulièrement.

Préchauffez le four à 200°C (Th 6-7). Dans un plat à gratin, mélangez la chair de canard et l'oignon avec les dés de poire. Parsemez de pâte à crumble émiettée. Enfournez pour 20 à 30 mn, jusqu'à ce que le crumble soit croustillant. Servez chaud, avec une salade verte.

Source: «Elle à table»

Paupiettes de veau au chou rouge :



Ingrédients pour 4 personnes:

- 1 petit chou rouge (environ 1 kg)
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 3 pommes
- 80 g de raisins secs
- Sel poivre
- 25 g de beurre

Source : Bravoleveau.com

Préparation:

Préchauffez le four à 180 °C (th 6). Saler et poivrer les paupiettes. Chauffer l'huile dans une sauteuse, colorer les paupiettes à feu vif en les arrosant avec le jus de cuisson, les placer dans un plat allant au four et les cuire 25 min à 180°C. Pendant ce temps, émincer le chou et les blanchir 5 mn à l'eau bouillante, éplucher les pommes et les couper en cubes.

Faire fondre le beurre dans la poêle de cuisson des paupiettes et cuire le chou 25 min à feu doux en remuant régulièrement puis ajouter des raisins secs et les pommes et poursuivre la cuisson 10 min, toujours à feu doux. Servir les paupiettes de veau, nappées de jus de cuisson au four, sur un lit de chou aux pommes et aux raisins secs.

GNOCCHIS A LA FLORENTINE



Ingrédients pour 4 personnes :

- 500 g d'épinards
- 125g de semoule de blé moyen
- 50cl de lait
- 50 g de parmesan râpé
- 50 g d'emmental râpé
- 1 œuf + 1 jaune
- 75 g de beurre
- 1 pincée de noix de muscade
- sel et poivre

Source: Femme actuelle

Préparation:

Portez le lait à ébullition. Versez-y la semoule en pluie. Faites cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à ce vous obteniez une pâte épaisse.
Hors du feu, incorporez les fromages râpés, 25 g de beurre, l'œuf et le jaune préalablement battus ensemble. Assaisonnez de sel, poivre et muscade. Etalez la préparation dans un plat mouillé. Laissez complètement refroidir.
Préparez la sauce tomate : pelez et hachez l'oignon. Faites le revenir à l'huile d'olive pendant 2 à 3 minutes. Ajoutez les tomates épépinées et hachées et le bouquet garni. Salez, poivrez. Laissez cuire pendant 25 min à feu doux, puis retirez le bouquet garni. Equeutez, puis rincez soigneusement les épinards. Faites-les cuire 5 min à la vapeur. Salez, poivrez.
Avec un emporte-pièce ou bien un verre retourné, découpez des ronds dans la semoule refroidie.
Faites-les dorer à la poêle dans le reste du beurre.
Superposez ces gnocchis deux par deux en y intercalant les épinardsq.
Servez sans attendre sur un lit de sauce tomate.

Poires au four farcies aux fruits secs



Ingrédients pour 4 personnes :

4 poires du moment
50 g de figues séchées
50 g de cerneaux de noix fraîches
20 de beurre
20 g de cassonade
1 pincée de cannelle
1/2 citron

Source: Petit plat en équilibre

Préparation:

Lavez les poires, pelez-les.
Conservez le pédoncule et évidez-les du côté sépale (fleur).
Hachez les noix et les figues puis mélangez-les avec la moitié du beurre et la moitié du sucre. Remplissez les poires.
Beurrez-les et sucrez-les et arrosez les du jus de citron et saupoudrez les de cannelle.
Posez-les debout dans un plat creux allant au four. Ajoutez le reste de la préparation aux figues autour des poires et enfournez 45 à 50 minutes dans un four préchauffé à 170°C.
Arrosez-les de jus de cuisson de temps en temps.
Servez-les encore chaudes et dégustez avec une boule de glace à la vanille, par exemple.