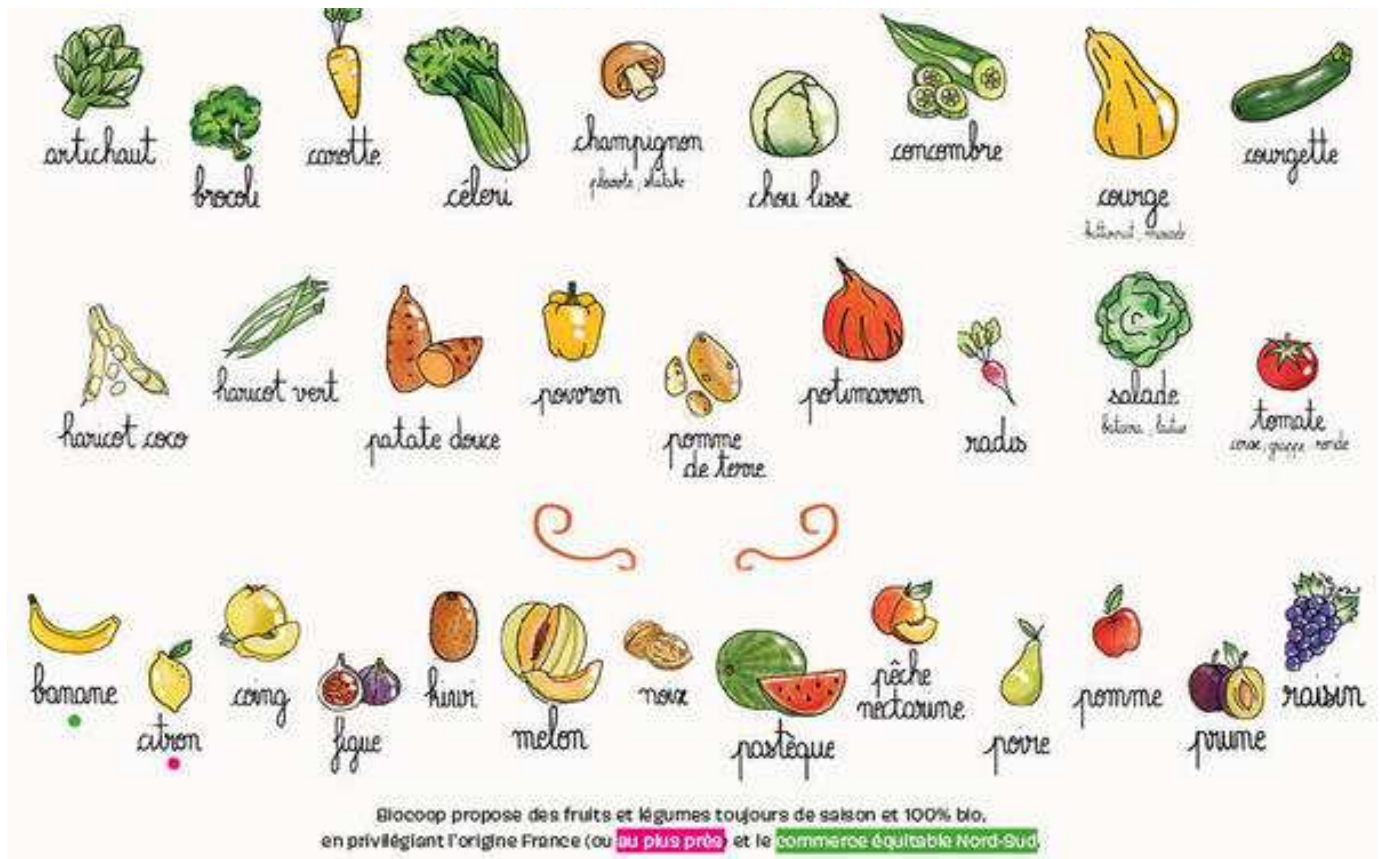


RECETTES DE SEPTEMBRE



SALADE D'ORGE À L'ITALIENNE

Source : www.cuisine-addict.com

Ingrédients pour 4 personnes :

- 200 g orge (ou blé, boulghour, semoule)
- 200 g mozzarella en billes
- 250 g tomates cerise
- 200 g cœurs d'artichaut à l'huile d'olive

Pour le pesto :

- 80 g basilic frais
- 60 g parmesan râpé
- 2 gousse ail
- 2 c. à soupe pignons de pin
- 200 ml huile d'olive
- sel et poivre

Préparation :

- Faites cuire l'orge comme indiqué sur le paquet puis laissez refroidir à température ambiante.
- Mixez le basilic avec une pincée de sel puis ajoutez le parmesan et les pignons de pin et mixez à nouveau. Ajoutez l'ail dégermé et l'huile d'olive et mixez encore jusqu'à obtenir une texture fine et crémeuse.
- Ajoutez le pesto à l'orge, rectifiez l'assaisonnement et mélangez bien. Ajoutez les billes de mozzarella, les tomates cerise et les cœurs d'artichaut coupés en deux. Servez bien frais!

SALADE CHAUDE PATATE DOUCE BROCOLIS

sauce au beurre de cacahuètes



Source : <https://menu-vegetarien.com>

Ingrédients pour 4 personnes:

- 400 g patate douce
- 3CS huile d'olive
- 350 g brocoli (les fleurettes)
- 1/2 grenade (facultatif)
- 30 g cacahuètes hachées
- 2 oignons vert
- 2 CS coriandre fraîche

Pour la sauce

- 3 CS beurre de cacahuètes
- 20 cl bouillon de légumes
- 1 cc gingembre râpé
- Jus de 2 citrons
- 1 CS sirop d'agave (ou sucre liquide)

Préparation :

- Peler et couper la patate douce en dés. Laver le brocoli et couper les fleurettes. Peler et hacher les oignons.
- Préchauffer le four à 200°C. Mettre la patate douce un saladier, arroser d'huile d'olive et bien mélanger pour les napper. Les placer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé et cuire pendant 20-25 minutes. Pendant ce temps, faire cuire le brocoli à la vapeur pendant 3 minutes pour garder son croquant.
- Préparer 20-30 Cl de bouillon de légumes (suivre les consignes du produit). Dans un petit bol, mélanger les ingrédients de la sauce avec un peu de sel. Ajouter plus ou moins de bouillon pour obtenir la consistance souhaitée.
- Mélanger les patates douces, le brocoli et les oignons verts dans un grand bol. Arroser avec la vinaigrette et terminer par les cacahuètes, la coriandre lavée et hachée et les graines de grenade.

GAUFRES

AUX COURGETTES



Source : <https://saines-gourmandises.fr>

Ingrédients pour 8 grandes gaufres :

- Une courgette bien fraîche de 200g
- 70 à 100g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- Quelques brins de persil et de basilic
- 140g de farine complète ou semi-complète de blé ou de grand épeautre
- 3 oeufs
- ½ sachet de poudre à lever
- 10cl de vin blanc sec
- Une grosse pincée de sel.

Préparation :

- Couper la courgette en rondelles dans le bol d'un robot. Ajouter le persil, le basilic et la gousse d'ail écrasée, mixer grossièrement en gardant des petits bouts (voir la photo)
- Ajouter tous les autres ingrédients puis mixer par brèves impulsions, juste pour bien mélanger, mais surtout sans faire de « purée » trop lisse.
- Faire chauffer le gaufrier. Le huiler au pinceau, puis verser des petites louchées de pâte sur chaque empreinte.
- Laisser cuire jusqu'à ce que les gaufres soient bien dorées et se détachent facilement des parois du gaufrier.
- Renouveler l'opération jusqu'à épuisement de la pâte et savourer tout chaud !

CANNELLONIS AUX BLETTES



Source : La cuisine de Mamie Caillou

Ingrédients pour 4 personnes :

- 250g de brocciu ou à défaut de la brousse
- 1/2 Boule de mozzarella
- 40g de parmesan
- 2 œufs
- 10 feuilles de lasagnes fraîches
- 1 botte de blettes
- Sel et poivre du moulin
- Sauce tomate (maison de préférence)
- Feuilles de basilic

Préparation :

- Faire blanchir les feuilles de blettes (garder les côtes pour une autre recette) dans de l'eau bouillante, les égoutter et les hacher légèrement au couteau.
- Préparer la farce en écrasant le brocciu à l'aide d'une fourchette, y incorporer les verts de blettes, les œufs battus et le parmesan. Saler et poivrer.
- Plonger chaque feuille de lasagne dans de l'eau bouillante 1minutes 30 et les laisser refroidir.
- Placer un peu de farce sur chaque feuille, les rouler pour obtenir des cannellonis. Les disposer dans un plat à gratin.
- Arroser de sauce tomate faite maison et déposer des rondelles de mozzarella.
- Préchauffer le four à 200° et faire cuire environ 20 minutes.



CABILLAUD EN PAPILOTE

Source : Maxicuisine

Ingrédients pour 4 personnes :

- 4 dos de cabillaud d'environ 130g
- 3 petites courgettes
- 3 tomates moyennes fermes
- 2 citrons
- 1 poignée d'épinard
- 2 échalotes
- 2 branches de basilic
- 4 CS vin blanc sec
- 2 CS huile d'olive
- 4 pincées graines de fenouil
- sel, poivre

Préparation :

- Préchauffez le four à 180°C.
- Pelez et émincez les échalotes. Lavez les autres légumes et coupez en bâtonnets les courgettes, en tranches fines les tomates, en 8 rondelles 1 citron et en 4 quartier le deuxième citron.
- Préparez 4 grands rectangles de papier sulfurisé. Dans chacun, déposez tomates, courgettes, échalotes, épinard, 2 rondelles de citron, quelques feuilles de basilic. Salez
- Posez les pavés de poisson sur les légumes. Arrosez avec le vin et l'huile. Poivrez. Ajoutez quelques graines de fenouil.
- Fermez en papillote et enfournez 15min.
- Servez avec le citron restant

ENCHILADAS AU BŒUF ET RATATOUILLE



Source : Maxicuisine

Ingédients pour 6 personnes :

- 6 galettes tortillas
- 300g de bœuf haché
- 300g de ratatouille cuite en conserve ou surgelée ou reste fait maison
- 150g de haricots rouges cuits en conserve
- 1 bouquet de persil
- 140g de cheddar râpé
- 10 Cl de crème fleurette
- 1 cc d'épices mexicaines
- huile
- sel

Préparation :

- Préchauffez le four à 200°C
- Lavez, séchez, effeuillez, ciselez le persil. Rincez puis égouttez les haricots rouges.
- Mettre un peu d'huile à chauffer dans une sauteuse et y verser la ratatouille. Émiettez la viande dessus.
- Ajoutez les haricots, la moitié du persil, les épices, le sel. Cuisez 5min en remuant.
- Incorporez 50g de cheddar à la préparation.
- Farcissez les tortillas de la préparation, roulez les sur elles mêmes, déposez les dans un plat huilé
- Mélangez la crème, le reste de cheddar, du sel. Nappez les enchiladas avec cette sauce.
- Enfournerez 12-15min.
- Avant de servir, parsemez du reste de persil



MOELLEUX CHÂTAIGNE sans gluten sans lait

Source : www.freecocotte.com

Ingédients pour 6 personnes :

- 150 g de farine de châtaigne
- 70 g de sucre de canne
- 3 œufs
- 200 mL de lait d'amande non sucré
- 50 mL d'huile de tournesol oléique ou d'huile d'arachide ou d'huile de coco fondue
- 2 cs de poudre à lever sans gluten (vérifiez les instructions de votre poudre à lever et ajuster la quantité si nécessaire)

Préparation :

- Préchauffez le four à 160°C.
- Mélangez la farine, le sucre de bouleau et la poudre à lever dans un grand saladier.
- Séparer les blancs des jaunes.
- Ajoutez le lait, l'huile et les jaunes d'œufs à votre saladier.
- Montez les blancs en neige puis incorporez-les doucement à la pâte.
- Faites cuire votre gâteau environ 30min au four, il restera très moelleux.

PANNA COTTA AUX MÛRES



Source : *Au fil du thym*

Ingédients pour 4 personnes :

Pour la panna cotta

- 40 Cl de lait de vache
- 20cl de lait de coco (1 brique)
- 40 gr de sucre
- 1 gousse de vanille
- 6 feuilles de gélatine

Pour le coulis de mûres :

- 200 gr de mûres (+ quelques uns pour la déco)
- 30 gr de sucre

Préparation :

Etape 1 : La panna cotta

- Faites tremper la gélatine dans l'eau froide pendant 3min.
- Faites chauffer sur feu doux le lait de coco, le lait et le sucre en poudre. Lorsque le mélange frémit, retirer du feu.
- Ajoutez la gélatine bien essorée et mélangez pour la dissoudre.
- Retirez la gousse de vanille, versez cette crème dans vos verrines et laissez la prendre au réfrigérateur 3 heures

Etape 2 : Le coulis de mûre

- Lavez vos mûres, déposez les dans une casserole avec un trait d'eau et le sucre
- Portez à feu moyen, puis baissez et laissez cuire tranquillement pendant une dizaine de minutes
- Mixez ensuite le tout finement.
- Filtrez votre coulis (facultatif *) et réservez le jusqu'au service.
- Servez vos panna cotta fraîches, en déposant le coulis dessus au dernier moment. Déposez également quelques mûres entières pour la déco.