

RECETTES DE NOVEMBRE



SALADE D'EPINARDS ET CHAMPIGNONS



Ingrédients pour 4 personnes:

- 12 champignons de Paris (170 g)
- Feuilles d'épinards (240 g)
- 2 c. à soupe de jus de citron (30 ml)
- 1 orange (200 g)
- 1 c. à café de moutarde de Dijon (5 ml)
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra-vierge (65 ml)
- Sel, poivre

Source: Magazine Plantes et Santé

Préparation:

1. Trancher finement les champignons et les mettre dans un petit bol. Saler et poivrer et y ajouter la moitié du jus de citron. Réserver.
2. Couper l'orange en deux. Zester une moitié et presser pour en extraire le jus. Mettre le zeste et le jus d'orange dans un petit bol, y ajouter le reste du jus de citron, la moutarde et l'huile. Saler et poivrer au goût, puis battre le tout à l'aide d'une fourchette jusqu'à ce que la vinaigrette soit bien émulsionnée. Mettre les épinards dans un grand bol et verser la vinaigrette par-dessus.
3. Couper en morceaux la moitié restante d'orange et l'ajouter aux épinards. Mettre les champignons dans le grand bol. Touiller et servir.

Quiche Brocolis et Champignons



Ingrédients : 6 personnes

- 1 pâte brisée
- 250 g de Brocolis
- 300 g de champignons de Paris
- 2 gousses d'ail
- 1c. à soupe d'huile d'olive

Appareil à quiche :

- 30 Cl de crème de soja
- 150 g de yaourt de soja
- 15 g de fécule de maïs
- 1 C à soupe de moutarde
- 1 C à soupe de persil frais

Source: magazine Esprit Veggie

Préparation :

- Rincez et détaillez les fleurettes du brocolis, faites-les cuire à la vapeur 10 min environ, juste pour qu'elles commencent à s'attendrir.
- Détaillez les champignons en lamelles et faites les dorer dans une poêle huilée. Puis, coupez la cuisson.
- Epluchez l'ail, pressez-le.
- Dans un moule à tarte, disposer la pâte.

Mixer la crème, le yaourt, la fécule, la moutarde et le persil, salez.

Dans le fond de quiche, disposez les fleurettes de brocolis, puis les champignons que vous aurez mélangés avec l'ail.

Versez par dessus l'appareil à quiche et enfornez à 190°C pendant 35 min environ jusqu'à ce que la quiche soit bien dorée.

Blinis au potiron



Ingrédients pour 2 personnes:

Blinis au potiron:

- 250 g de chair de potiron
- 100 g de [farine](#)
- 125 g de [lait](#) fermenté ou de kéfir
- 25 g de beurre fondu
- 2 [œufs](#)
- quelques tranches de truite fumée
- 1/4 de bouquet d'aneth
- [1 citron](#)

Houmous à la betterave :

- 1/4 de bouquet d'aneth
- 200g de betterave entière cuite
- 150g de pois chiche en conserve
- 1 gousse d'ail
- jus de citron
- 20g d'huile d'olive
- cumin en poudre
- sel et poivre

Préparation:

Blinis au potiron:

Mixez la chair de potiron avec le kéfir, les œufs et le beurre fondu. Ajoutez la farine, salez, poivrez et mélangez. Laissez reposer 1 h à température ambiante si possible.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive à feu moyen, versez une louche de pâte et laissez cuire environ 1mn de chaque côté.

Servez les blinis tièdes ou froids avec du houmous à la betterave et de la truite fumée, assaisonnez de jus de citron et d'aneth.

Houmous à la betterave :

Dans un bol du mixeur, ajouter la betterave coupée en morceaux, l'ail coupé en morceaux, les pois chiches égouttés, le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le cumin.

Mixer jusqu'à obtenir une texture bien homogène.

Source: «Elle à Table»

Veau aux trompettes de la mort saveur noisettes:



Ingrédients pour 4 personnes :

1. 300 g de **veau** sans os.
2. 150 g de **trompettes de la mort**.
3. 2 échalotes.
4. 40 cl de crème liquide entière.
5. 2 cuillères à soupe d'huile de **noisette**.
6. 2 petites poignées de **noisettes**.
7. sel, poivre et 1 cuillère à café de gingembre en poudre.

Préparation:

Couper la viande en petits morceaux. Faire revenir dans l'huile chauffée, puis ajouter l'échalote émincée. Ajouter le sel, le poivre et le gingembre. Laisser cuire et caraméliser puis déglacer avec la crème et l'équivalent d'1/2 verre d'eau. Aux petits frémissements, ajouter les trompettes et laisser mijoter 5 minutes. Faire griller à sec les noisettes puis les ajouter à la sauce juste au moment de servir. Servir avec des tagliatelles nature.

Source: *Le journal des femmes-Cuisine*

Tarte rustique châtaigne et potimarron :



Ingrédients pour 6 personnes :

- 125 g de farine de châtaigne
- 125 g de farine de blé ou riz
- 100 g de beurre ou huile neutre
- 1 potimarron (environ 1kg500)
- 25 cl de lait d'Amandes tiède
- 1c café de quatre-épices
- 2 betteraves rouges crues
- 2 C à soupe d'huile d'olive
- 125 g de pois chiches et 75g de maïs
- Quelques graines de courges
- Sel et Poivre
- 1 pincée de graines germées

Source: Inspiré d'une recette de «Cuisine A à Z » et magazine »Vital Food »

Préparation :

Préchauffez le four à 180°C (Th 6).
Préparez la pâte sablée en mélangeant les deux types de farine, le beurre, l'oeuf. Saler et ajouter un peu d'eau.
Rincer soigneusement le potimarron, le brosser et le sécher. Eliminer les graines et les filaments du potimarron. Le tailler en fins quartiers ainsi que les betteraves épluchées.
Répartir le tout sur une plaque recouverte de papier cuisson. Arroser d'huile d'olive, saler et poivrer et enfourner 45min.
Mixer la moitié des tranches de potimarron avec le lait et le quatre-épices.
Etaler la pâte à la châtaigne sur une feuille de papier sulfurisé. Répartir une fine couche de purée de potimarron en laissant 5 cm. Garnir de quartiers de potimarron et de betteraves rôtis, répartir les pois chiches et le maïs. Saupoudrer de graines de courges.
Rabattre les bords sur la garniture et enfourner 30min environ.
Au moment de servir , parsemer de graines germées.

Linguines aux palourdes :



Ingrédients pour 6 personnes:

- 2 kg de palourdes
- 1 gousse d'[ail](#)
- gros sel
- 4 cuillère(s) à soupe d'huile d'[olive](#)
- 2 cuillère(s) à soupe de [persil](#) ciselé poivre
- 450 g de linguines

Source : « Elle à table »

Préparation:

Lavez 2 kg de palourdes dans plusieurs eaux en remuant. Laissez tremper 30 mn dans la dernière eau.
Égouttez-les et mettez-les dans une marmite sur feu vif puis laissez cuire à feu doux 7 à 8 mn, jusqu'à ce que tous les coquillages s'ouvrent.
Versez les palourdes dans une passoire, au-dessus d'une terrine. Filtrez le jus dans une casserole. Ajoutez 2 c. à soupe d'huile d'olive. Faites réduire le liquide à 1,5 dl puis versez-le dans une sauteuse. Décoquillez la moitié des palourdes. Pilez 1 gousse d'ail avec un peu de gros sel ; ajoutez 4 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de persil ciselé, du poivre. Versez dans la sauteuse. Cuisez 450 g de linguines al dente. Posez la sauteuse sur feu vif. Faites glisser les pâtes égouttées dans la sauteuse. Mélangez, ajoutez les palourdes décoquillées, mélangez encore. Hors du feu, ajoutez les palourdes en coquilles, servez.

Porridge au sarrasin :



Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 C à soupe de graines de kasha(sarrasin grillé)
- 2 C à soupe de farine de sarrasin
- 80g de flocons d'avoine
- 80 cl de lait d'avoine
- 2 c à café de cacao amer
- 2 pommes
- 8 dattes
- 50g de cerneaux de noix
- 4c à soupe de sirop d'érable
- 4 pincée de cannelle

Préparation:

Placez les flocons d'avoine, le lait d'avoine et le sirop d'érable dans une casserole à feu moyen. Mélangez et portez à frémissement. Récupérez un tiers du mélange et à part, ajoutez la farine et le cacao puis fouettez bien. Incorporez les graines de Kasha dans le porridge nature, mélangez et répartissez dans 4 bols. Lavez les pommes et coupez-les en fines lamelles. Concassez les noix et dénoyotez les dattes. Garnissez le porridge de ces ingrédients et ajoutez la crème concentrée sarrasin-cacao. Saupoudrez de cannelle et servez.

Source: Maxi cuisine

Tatin de pommes-poires aux amandes



Ingrédients pour 6 personnes :

- 2 poires
- 4 pommes
- 1 rouleau de pâte Brisée
- 50 g d'amandes effilées
- 30 de beurre
- 80 g de cassonade

Préparation:

Laissez fondre le sucre dans une casserole jusqu'à ce qu'il caramélise. Versez dans un moule à manqué et inclinez-le vite pour répartir la caramel uniformément. Préchauffez le four à 180°C ; Pelez les pommes et les poires, coupez-les en quartiers, déposez-les bien serrés, côté bombé vers le moule. Parsemez de beurre, parsemez des trois quarts des amandes effilées. Déroulez la pâte et recouvrez-en la garniture en rentrant les bords de pâte à l'intérieur. Incisez le milieu de la pâte pour laisser s'échapper la vapeur. Enfourez 30 min. Laissez un peu reposer à la sortie du four, puis démoulez délicatement. Servez parsemé du reste des amandes effilées.

Source: Maxi Cuisine