

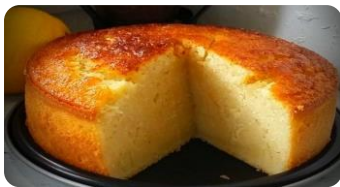


Novembre

Gâteau de *semoule*

Ingrédients pour 6 pers.

- 90g de semoule fine
- 750ml de lait demi-écrémé
- 45g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 1 œuf



Préparation

Porter le lait à ébullition avec le sucre. Jeter la semoule en pluie, mélanger à la cuillère en bois pendant 5 à 10 minutes à feu doux sans cesser de remuer. La semoule va épaissir peu à peu. Hors du feu, incorporer l'œuf, bien mélanger.

Verser la préparation dans deux ramequins et mettre au frais

Gâteau d'omelette aux *carottes épicées*

Pour 6 personnes

- 500g de carottes
- 2 échalotes
- 1 botte de ciboulette
- 6 œufs
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de paprika
- ½ cuillère à café de piment de Cayenne
- Sel et poivre



Pelez les carottes et coupez-les en petits morceaux. Epluchez et émincez les échalotes. Préchauffez le four à 180°C. Fouettez les œufs avec 2 pincées de sel. Chauffez 2 cuillerées à soupe d'huile dans une grande poêle allant au four. Saisissez les échalotes 2 minutes, puis ajoutez les morceaux de carotte. Faites revenir 10 minutes en remuant régulièrement. Ajoutez le paprika et le piment. Poursuivez la cuisson une minute en mélangeant.

Verser l'appareil aux œufs sur les carottes. Arrosez de quelques gouttes d'huile d'olive et enfournez pour 12 minutes en surveillant. Ciselez la ciboulette. Faites glisser l'omelette sur un plat de service. Parsemez de ciboulette, coupez en parts et servez aussitôt.

Roulés de *choucroute* nouvelle

Ingrédients pour 6 personnes

- 600g de choucroute crue
- 9 fines tranches de jambon sec ou fumé
- ½ pamplemousse
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de sauce soja
- 60 g de pignons de pin
- 1 bouquet de ciboulette
- Sel et poivre



Préparation

Préparer la vinaigrette : presser le pamplemousse, mélanger son jus à la sauce soja, saler peu et poivrer généreusement, puis émulsionner avec l'huile d'olive.

Coupez les lanières de choucroute aux ciseaux et assaisonner avec la vinaigrette.

Griller à sec les pignons de pin, ciseler la moitié de la ciboulette (réserver le reste pour la présentation) et mélanger le tout à la choucroute.

Répartir la préparation sur les tranches de jambon et rouler.

Couper en deux et ficeler avec ½ brin de ciboulette.

Servir 3 rouleaux par personne.

Astuce/info du mois : Les vertus du thym

Le thym (du grec « thio » qui signifie « je parfume ») était utilisé dès l'Antiquité comme parfum stimulant. Il en existe au moins 300 variétés développant des arômes parfois étonnants.

Le thym est utilisé comme aromate en cuisine (riche en vitamines A et E en fer et en calcium) et comme plante médicinale (anti-infectieux, tranquillisant naturel et prévention des maladies cardiovasculaires). Un petit air de Provence à introduire dans nos cuisines !