



Octobre

Velouté de potimarron aux pommes

Ingrédients pour 4 personnes :

800g de potimarron – 1 pomme granny Smith – 1 gousse d’ail - 1 échalote – 1 c.à s. de coriandre ciselée – ½ citron non traité – 50cl de bouillon de volaille dégraissé - sel - poivre - 10 cl de crème liquide extra – légère à 5% de MG



Préparation :

Couper le potimarron en morceaux en laissant la peau, retirer les graines et les filaments. Peler et hacher l’échalote. Faire cuire ces légumes 20 à 25mn à la vapeur. Porter à ébullition le bouillon avec la crème et l’ail pelé et écrasé. Saler. Laver et épépiner la pomme ; la couper en tranches puis en bâtonnets, les citronner. Les mélanger à la coriandre ciselée. Mixer les légumes avec le bouillon chaud et verser dans des bols. Parsemer de mélange aux pommes et servir aussitôt. Facultatif : accompagner de fines tranches de pain de seigle grillées.

Astuce/info du mois : Les oléagineux

Egalement appelés fruits à coque, ils comprennent les amandes, les noix (cajou, Pécan, Macadamia...), les noisettes, les pignons et les pistaches.

Ils apportent des acides gras protecteurs sur le plan cardio-vasculaire, des minéraux, des fibres et des protéines végétales. Leur consommation quotidienne est recommandée à raison d’une **petite** poignée par jour, soit environ 20g. Attention, choisissez-les sans sel ajouté !

Pain de chou farci

Ingrédients pour 8 personnes :

1 chou frisé, 2 carottes, 4 champignons frais, 1 oignon, 500 g de bœuf haché, 1 œuf, 2 gousses d’ail, huile d’olive, 3 tranches de pain de mie sans croute trempées dans du lait, sel, poivre, herbes aromatiques.



Préparation de la garniture :

Séparer les feuilles de chou et enlever les grandes côtes. Laver et peler les carottes, à l’aide d’une mandoline, tailler les carottes en fines lanières ou rondelles. Ciseler l’oignon et écraser la gousse d’ail. Émincer les champignons.

Blanchir les feuilles de chou et les carottes : dans une marmite, faire bouillir de l’eau salée, et plonger les feuilles de chou 4 minutes, les égoutter et les réserver sur le plan de travail.

Blanchir les carottes également pendant 4 minutes, puis les égoutter. Dans une poêle chaude, faire revenir l’oignon dans une cuillère d’huile, puis ajouter les champignons et assaisonner. Dans un grand saladier, mélanger le bœuf haché, l’œuf battu, l’ail, le pain de mie, saler et poivrer. Goûter et corriger l’assaisonnement.

Préchauffer votre four à 200°C et procéder à l’assemblage du pain de chou : beurrer votre moule à cake, le tapisser de feuilles de chou avec les plus belles et grandes feuilles, commencer par le fond, puis les bords en laissant dépasser les feuilles d’une dizaine de cm. Etaler une couche de mélange de bœuf (3 couches de viande prévues), puis de carottes, de champignons et couvrir de feuilles de chou. Répéter l’opération et terminer avec une couche de viande. Refermer avec les feuilles qui pendent à l’extérieur et enfourner pour environ 50 à 60 minutes. *Attention : le cake en cuisant va rendre de l’eau, débarrassez-vous en avant de démouler le cake, ensuite placez une grille sur une plaque à four et laissez égoutter le cake.*



Verrine miel, bananes et noix

Ingrédients pour 2 personnes :

3 petits-suisseux ou 200 g de fromage blanc, 2 cuillères à café de miel, 4 noix, 1 banane, 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Préparation : dans un saladier, battre les petits-suisseux avec le miel. Mélanger. Peler, couper la banane en fine rondelles puis les arroser de jus de citron.

Concasser les noix. Remplir les verrines avec le fromage blanc au miel. Parsemer les noix et disposer les rondelles de bananes. Servir frais.