



Le thème du mois de septembre 2022

La châtaigne

La châtaigne est un fruit « amylicé ».

Elle est riche en potassium et en vitamines B.

Elle participe grandement à la couverture des besoins en fibres favorisant la satiété.

La châtaigne peut être consommée en équivalence avec d'autres féculents, à savoir :



20g de glucides

« sucres lents »

dans :

60g de châtaignes crues

30g de riz, pâtes, semoule crus

40g de pain

35g de lentilles crues

Nos idées de recettes

↳ Soupe de châtaigne



Ingrédients pour 4 personnes :

1 oignon moyen – 2 c. à soupe d'huile d'olive – 700g de châtaignes cuites ou de purée de châtaigne – 600 ml de bouillon de volaille – 2 pommes de terre moyennes – 300 à 400 ml de lait – ciboulette ciselée – noix de muscade – sel et poivre

Préparation :

Couper l'oignon en morceaux et faites revenir dans l'huile d'olive dans une grande casserole.
Cuire 2-3 minutes en remuant, ajouter ensuite les pommes de terre épluchées, lavées et coupées en cube.

Ajouter le bouillon de volaille, saler et poivrer selon besoin.
Une fois les pommes de terre cuites, mixer le mélange avec un pied mixeur ou au blender.
Ajouter la purée de châtaigne et mixer encore pour obtenir un bon velouté.
Ajouter le lait selon la consistance que vous désirez obtenir. Rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
Présenter la soupe avec de la noix de muscade râpée et de la ciboulette ciselée.

Si vous utilisez la châtaigne en coque : (le temps de cuisson va être au moins de 30 minutes supplémentaires)
Faire cuire les châtaignes sans la coque dans le bouillon de volaille avec l'oignon coupé en cubes.
A mi-cuisson, ajouter les cubes de pommes de terre et le lait.
A la fin de la cuisson, mixer le mélange.

↳ Paquets surprise



Ingédients pour 4 personnes :

12 belles feuilles de chou vert frisé – 1/4 de chou rouge – 100g de marrons cuits – 2 carottes – 1 oignon – 1l de bouillon de légumes – 1 bouquet garni – huile de colza – sel et poivre

Préparation :

Faire revenir l'oignon haché dans une cocotte. Ajouter le chou rouge émincé et 20cl de bouillon. Faire cuire 20mn à feu doux et à couvert.

Ajouter les carottes coupées en fins bâtonnets et les marrons. Ajouter un peu de bouillon si nécessaire et continuer la cuisson encore 20mn.

Prélever 12 belles feuilles de chou vert, les blanchir dans de l'eau bouillante salée environ 2/3mn. Les rafraîchir, les égoutter et les éponger. Les disposer sur le plan de travail en les superposant par 3. Garnir le centre de chou rouge aux marrons. Fermer les paquets et maintenir avec de la ficelle de cuisine. Faire chauffer un peu d'huile dans une cocotte et colorer les choux farcis. Ajouter le reste de bouillon et le bouquet garni. Laisser mijoter 30mn à couvert.

↳ Trifle pommes/noix/châtaigne

Ingédients pour 4 personnes :

2 pommes – ½ citron – 50g de cerneaux de noix – 4 petits suisses – 4 c. à soupe de crème de marrons – 1 c. à soupe de sucre

Préparation :

Peler les pommes, en ôter les cœurs et tailler en petits dés. Les citronner.

Dans un mortier, concasser grossièrement les noix.

Dans un bol, déposer les petits suisses et les sucrer.

Répartir dans 4 grandes verrines successivement une bonne cuillère à soupe de crème de marrons, les dés de pommes, les noix concassées et le petit suisse.

Décorer d'une pointe de crème de marrons et de quelques brisures de noix.



Bonne dégustation !