



Nos recettes pour le mois d'octobre 2022

Made in USA

Vive les légumes en dessert !!

Quand on pense « dessert », on pense généralement à la farine, au sucre, aux œufs, au lait, au chocolat, aux fruits... Par contre, on pense très rarement aux légumes !

Alors pourquoi on aime les légumes en dessert ?

Parce qu'ils apportent naturellement une note sucrée : c'est le cas notamment de la carotte et de la betterave. Si on utilise volontiers la betterave en pâtisserie, c'est sans doute aussi bien pour son goût sucré que pour sa jolie couleur rouge-violette !

Le potiron, on le connaît surtout dans des soupes et des veloutés, mais ce légume tout doux et un peu sucré peut aussi bien se cuisiner en tartes, soufflés...

Parce qu'ils rendent les desserts super moelleux : la courgette et la carotte sont ainsi réputées pour apporter un fondant au gâteau. Elles peuvent remplacer le beurre avec délice !

Parce qu'ils relèvent le goût : le fenouil, par exemple, remplit cette fonction à la perfection grâce à sa petite saveur anisée bien typée.

Parce que c'est un bon moyen pour certains légumes d'être plus appréciés des enfants : grâce aux desserts de légumes, les enfants les redécouvrent sous un nouveau jour.

Parce qu'ils alimentent l'imagination culinaire : en invitant les légumes pour le dessert, on écrit une nouvelle partition gustative, avec des accords de saveurs atypiques à chaque saison !

On reste vigilant ! Un dessert aux légumes reste malgré tout « un dessert sucré » que l'on consommera avec modération ! L'apport en matières grasses et/ou en sucre peut rester élevé si la recette contient beaucoup de chocolat, de mascarpone, de sucre ou de miel...par exemple !

Nos idées de recettes

↳ *Salade coleslaw revisitée*

Ingrédients pour 8 personnes:

4 carottes – ½ chou rouge ou 4 betteraves crues ou cuites – 2 oranges + le jus d'1 orange – 2 c. à soupe de raisins secs – 200g de mâche – 8 c. à soupe de crème fraîche à 15% – 2 c. à soupe d'huile de noix – sel et poivre

Préparation:

Faire gonfler les raisins secs dans le jus d'orange. Peler, laver puis râper les carottes et le chou (ou les betteraves). Laver et essorer la mâche. En prélever 80g et la mélanger aux légumes râpés. Peler les oranges à vif et les couper en dés. Egoutter les raisins et réserver le jus. Ajouter les dés d'orange dans la salade avec les raisins secs. Mixer le reste de mâche avec le jus d'orange, l'huile de noix, la crème, du sel et du poivre. Servir la salade avec une cuillerée de coulis de mâche.

👉 Nuggets de poulet au four

Ingrédients pour 8 personnes:

800g de blancs de poulet – 140g de biscottes complètes – 4 œufs – 100g de parmesan râpé – un peu d'huile – sel



Préparation:

Préchauffer le four à 220°.

Couper le poulet en cubes et les saler légèrement. Mixer les biscottes puis les mélanger avec le parmesan râpé. Battre les œufs en omelette.

Recouvrir une plaque de papier cuisson, l'huiler au pinceau. Tremper un cube de poulet dans l'œuf, le passer de tous les côtés dans la chapelure et le déposer sur la plaque. Renouveler l'opération pour les autres cubes.

Enfourner 10 mn environ, sortir la plaque du four, retourner les nuggets et enfourner de nouveau 10 mn. Servir aussitôt avec le ketchup maison.

👉 Potatoes au four



Ingrédients pour 8 personnes:

1,5 kg de pommes de terre à chair fondante – 1 c. à soupe de paprika – 2 c. à soupe d'huile – sel

Préparation:

Préchauffer le four à 220°.

Laver les pommes de terre et les couper en quartier dans la longueur. Les essuyer dans du papier absorbant. Mettre les potatoes dans un grand saladier. Ajouter l'huile, le paprika et une pincée de sel. Brasser délicatement les pommes de terre avec les

mains pour les enrober parfaitement d'huile et d'aromates.

Étaler les potatoes sur une plaque à pâtisserie antiadhésive en évitant qu'elles ne se chevauchent. Faire cuire à four chaud pendant 10 mn, retourner les potatoes à l'aide d'une spatule et poursuivre la cuisson encore 10mn. Ajuster le temps de cuisson si nécessaire. Déposer les potatoes dans un plat garni de papier absorbant et déguster bien chaud.

👉 Carrot cake

Ingrédients:

4 carottes soit environ 300g – 3 œufs – le zeste d'un citron – 100g de compote de pommes sans sucre ajouté – 50g de cassonade – 70g d'abricots secs – 100g de farine – 50g de noisettes en poudre – 1 sachet de levure chimique – 50g de noix hachées – 1 c. à café de cannelle – fromage blanc pour la décoration (facultatif)

Préparation:

Préchauffer le four à 180°.

Peler et râper les carottes.

Dans un récipient, mélanger les jaunes d'œufs et la compote. Ajouter la farine et la levure. Bien mélanger. Ajouter les carottes râpées, la poudre de noisettes, les noix hachées, les abricots coupés en petits morceaux, la cassonade, le zeste de citron et la cannelle. Battre les blancs en neige et incorporer au mélange.

Beurrer un moule à manqué de 20cm de diamètre environ. Répartir la préparation dans le moule et bien uniformiser avec le dos d'une cuillère. Enfourner dans un four préchauffé à 180° pendant 35mn.

Ketchup maison

Ingrédients pour 8 personnes:

50cl de purée de tomate
– 1 c. à café de paprika –
1c. à soupe de sauce
Worcestershire – 2 c. à
soupe de vinaigre – ½ c. à
café de cannelle moulue –
1 c. à soupe de fécule de
maïs – 1 c. à soupe de
cassonade – ½ c. à café de
sel – 1 c. à soupe de miel

Préparation:

Dans une casserole,
mélanger tous les
ingrédients avec un fouet.
Faire épaissir la sauce sur
feu doux. Assaisonner à
votre convenance.
Verser le tout dans un pot
ou une bouteille et laisser
refroidir à température
ambiante avant de mettre
au frais.

