

LIVRET DE RECETTES



10 recettes d'automne

CRUMBLE DE COURGES MUSCADES & DE PATATES DOUCES



LES INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 700 g de courge muscade épluchée
- 200 g de patate douce
- 2 oignons rouges
- 150 g de farine
- 100 g de beurre demi-sel ramolli
- 80 g de parmesan rapé
- 15 noisettes
- huile d'olive

Difficulté : **

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 28 minutes

Analyse Nutritionnelle

350 kcal par personne

Protéines : 9 g

Lipides : 22 g

Glucides 30 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 - Pelez et rincez la courge muscade et la patate douce. Épluchez les oignons.
- 3 - Découpez la courge muscade, la patate douce et les oignons en cube de taille moyenne. Puis faites les cuire à la vapeur pendant 8 minutes.
- 4 - Réalisation de la pâte du crumble : Farinez votre plan de travail. Déposez la farine et le beurre ramolli coupé en petits morceaux. Travaillez le tout avec le bout des doigts jusqu'à l'obtention d'une consistance grumeleuse.
- 5 - Concassez les noisettes et ajoutez-le à la préparation. Ajoutez le parmesan râpé et réservez.
- 6 - Une fois les légumes cuits, déposez-les, encore chauds, dans un plat allant au four. Écrasez grossièrement les légumes à l'aide d'une fourchette afin de les mélanger et ajoutez un filet d'huile d'olive.
- 7 - Parsemez le dessus de la purée de l'appareil à crumble. Enfourez votre plat durant 20 minutes.



GRATIN DE COURGE SPAGHETTI AU CHEDDAR

LES INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 courge spaghetti
- 1 poignée de boulgour ou de riz cru
- 2 oeufs
- 20 cl de crème de riz
- 2 c à s de maïzena
- 125 g de cheddar
- 80 g d'emmental râpé
- noix de muscade
- 1 filet d'huile d'olive
- sel, poivre

Difficulté : **

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Analyse Nutritionnelle

364 kcal par personne

Protéines : 23 g

Lipides : 23 g

Glucides : 16 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 - Cuissez à la cocotte minute la courge spaghetti pendant 15 mns.
- 3 - Coupez la courge en 2 et ôtez les pépins du milieu.
- 4 - Grattez avec une fourchette pour que la chair de la courge se détache en spaghettis.
- 5 - Huilez légèrement un plat au four, répandez y le bourgour ou le riz cru et étalez la moitié de la chair de la courge.
- 6 - Découpez le cheddar en fines lamelles et répartissez-les sur la courge. Posez le restant de la chair de courge.
- 7 - Battez les oeufs, ajoutez-y la crème de riz, la noix de muscade, le sel, le poivre et la maïzena.
- 8 - Versez le tout sur les ingrédients installés dans le plat.
- 9 - Tapotez sur le tout, pour permettre au liquide de bien se répartir dans toute l'épaisseur du légume.
- 10 - Répartissez sur le dessus l'emmental râpé et saupoudrez de paprika doux, pour la décoration.
- 11 - Faites cuire au four, pendant 15 à 20 mns.
- 12 - Servez chaud

CROQUETTES DE MILLET AUX HARICOTS NOIRS ET COURGE BUTTERNUT



LES INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 125g de millet
- 200g de purée de courge butternut
- 100g de haricots noirs cuits en boîte
- 1 oignon
- 20 g de farine
- 2 oeufs
- 20cl de crème de soja
- 50g de chapelure
- 1 grosse poignée d'herbes ciselées
- huile d'olive
- sel, poivre

Difficulté : **

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 45 minutes

Analyse Nutritionnelle

260 kcal par personne

Protéines : 11,3 g

Lipides : 3,5 g

Glucides : 45,5 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Faire cuire le millet dans 2 fois son volume d'eau dans une casserole à feu moyen pendant 20 mns.
- 2 - Pelez et hachez l'oignon.
- 3 - Egouttez les haricots noirs.
- 4 - Faites chauffer 1 càs d'huile d'olive dans une casserole.
- 5 - Faites suer l'oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide.
- 6 - Ajoutez les haricots noirs et laissez cuire 2 mns.
- 7 - Une fois le millet cuit, versez le dans un saladier.
- 8 - Ajoutez le mélange oignon, haricots, farine, la purée de courge butternut, les oeufs, la crème de soja, la chapelure, les herbes ciselées, du sel et du poivre.
- 9 - Mélangez bien jusqu'à ce que la préparation soit homogène.
- 10 - Faites chauffer 2 càs d'huile d'olive dans une poêle.
- 11 - Formez des croquettes avec la préparation, en les aplatissant avec la paume de la main et faites les dorer 3-4 mns de chaque côté.
- 12 - Servez les croquettes bien chaudes.

Plat idéal pour les végétariens : riches en protéines végétales et peu riches en graisse et riche en glucides complexes.



GRATIN DE BLETTES

LES INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 1 bouquet de blettes
- 2 oeufs
- 1/4 l de lait
- 2 c à s de maïzena
- 1 pot de crème épaisse
- 20g de beurre
- 4 gousses d'ail
- 50g Emmental râpé
- 3 pincées de muscade
- sel, poivre

Difficulté : **

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 35 minutes

Analyse Nutritionnelle

373 kcal par personne

Protéines : 12,2 g

Lipides : 31,5 g

Glucides : 10 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer votre four à 200°C.
- 2 - Laver les blettes, leur couper le vert mais le garder. Les couper en morceaux en enlevant les filaments.
- 3 - Faire cuire les blettes dans de l'eau salée 10 mns et égoutter. faire cuire à part les feuilles dans de l'eau salée 5 mns.
- 4 - Egoutter le vert. Dans une poêle mettre à fondre le beurre, y ajouter l'ail coupé et le vert des blettes.
- 5 - Dans un plat à gratin placer les morceaux de blettes cuites, les feuilles dessus.
- 6 - Arroser du mélange lait, oeufs, maïzena, sel, crème fraîche, muscade et poivre.
- 7 - Parsemer avec le gruyère râpé.
- 8 - Faites cuire au four, pendant 35 mns.
- 9 - Servir chaud

Attention : plat riche en potassium

Pour un plat plus équilibré, utiliser de la crème allégée et ajouter une source de glucides complexes (Riz complet, pâtes, pommes de terre).

RÖSTI DE RUTABAGA AU CHORIZO



LES INGRÉDIENTS

pour 8 röstis

- 600g de rutabaga
- 1 oignon
- 100g de chorizo
- 3 oeufs
- 100g de comté râpé
- 2 càs de farine
- sel, poivre

Difficulté : **

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes

Analyse Nutritionnelle

170 kcal par rösti

Protéines : 10 g

Lipides : 11 g

Glucides : 7,7 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer le four à 200°C.
- 2 - Peler et laver les rutabagas. Les couper grossièrement.
- 3 - Raper les morceaux de rutabagas à l'aide d'une grosse râpe. réserver.
- 4 - Peler et hacher finement l'oignon. Le mettre dans un cul-de-poule.
- 5 - Hacher finement le chorizo et l'ajouter à l'oignon.
- 6 - Incorporer les oeufs et la farine. Bien mélanger, puis ajouter le fromage râpé ainsi que le rutabaga. Saler et poivrer. Mélanger à nouveau.
- 7 - Sur des plaques de cuisson recouvertes d'un papier cuisson, répartir la préparation en 8 parts égales dans des cercles inox de 10cm de diamètre. Bien tasser chaque rösti.
- 8 - Enfourner à 200°C et cuire 20 mns, puis baisser le thermostat à 180°C et prolonger la cuisson de 5 mns.
- 9 - Servir bien chaud en accompagnement, ou avec une salade verte pour un repas léger.



GRATIN DE PANAIS

LES INGRÉDIENTS

pour 2 personnes

- 400g de panais
- 1 pomme
- 150g de haricots secs cuits
- 100g de tempeh
- 1 orange
- 1 oignon
- 250ml de bouillon de légumes
- 1/2 cuillère à café de graines de fenouil
- 1/2 cuillère à café d'aneth sèche
- 1 cuillère à soupe de graines de lin moulues
- 1 grosse poignée de noix de Grenoble
- Gingembre frais
- Levure maltée
- Sel & Poivre
- Huile de coco
- Fromage végétale (facultatif)

Difficulté : **

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 25 minutes

Analyse Nutritionnelle

420 kcal par personne

Protéines : 31 g

Lipides : 34.5 g

Glucides : 73.6 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffer votre four à 180°C.
- 2 - Emincer l'oignon et le faire dorer dans une poêle avec l'huile de coco et les graines de fenouil.
- 3 - Couper le tempeh en dés ainsi que le panais préalablement pelé.
- 4 - Ajouter le tempeh et le panais dans la poêle et faire rissoler quelques instants.
- 5 - Récupérer le zeste de l'orange et la presser.
- 6 - Ajouter-les à la poêle ainsi que l'aneth, un peu de gingembre râpé, la moitié du bouillon, les haricots et la pomme coupée en dés.
- 7 - Couvrir et laisser mijoter une quinzaine de minutes sur feu moyen.
- 8 - Placer hors du feu.
- 9 - Transvaser le mélange dans un plat à gratin et verser le reste du bouillon.
- 10 - Si vous souhaitez utiliser du fromage végétal, recouvrir le gratin de fromage râpé.
- 11 - Enfourner 25 mns.

Plat idéal pour les végétariens : riches en protéines végétales

GNOCCHIS DE TOPINAMBOURS SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET CRANBERRIES



LES INGRÉDIENTS

pour 2 personnes (50 gnocchis)

Gnocchi de topinambours

- 225 g de topinambours (env. 150 g de purée)
- 50 g de farine de petit épeautre (ou autre farine)
- 30 g d'arrow-root (ou autre fécule)
- sel, poivre

Sauce aux champignons

- un peu de margarine
- 1 échalote
- 180 g de champignons
- 10 cl de crème de soja
- 1 à 2 c. à café de sauce soja (sauce Tamarī* si vous avez)

Difficulté : **

Préparation : 20 à 25 minutes

Cuisson : 25 à 45 minutes

Analyse Nutritionnelle

150 kcal par personne

Protéines : 7 g

Lipides : 11 g

Glucides : 47 g

LA PRÉPARATION

1 - Cuisez vos topinambours selon la méthode que vous préférez, ils doivent être bien tendres quand vous plantez la lame d'un couteau dedans.

2 - Epluchez les topinambours s'ils ne l'étaient pas. Réduisez-les en purée à la fourchette ou avec un presse-purée (ne les mixez pas !).

3 - Versez la purée encore tiède dans un saladier, ajoutez la farine et la fécule, mélangez avec une cuillère puis terminez à la main jusqu'à avoir une boule. Si la pâte est encore collante, c'est normal.

4 - Sur un plan de travail, avec des mains farinées, roulez la boule (au besoin, légèrement farinée aussi) pour en faire un gros boudin. Coupez-le en deux, réservez l'une des moitié de côté. Roulez encore le 1er boudin jusqu'à avoir une épaisseur de gnocchi (1 à 1,5 cm).

5 - Coupez des morceaux de 1,5 cm de long avec un couteau sans dent.

6 - Faites une boule de chaque morceaux entre les paumes de vos mains. Avec une fourchette à dents fines, dents vers le bas, façonnez les gnocchi : posez la boule sur les dents, appuyez légèrement avec vos doigts et roulez vers vous. Votre gnocco aura un côté bombé et un côté creux. Déposez les gnocchi sur une planche légèrement farinée au fur et à mesure.

7 - Répétez l'opération avec le gros boudin mis de côté.

8 - Faites bouillir une casserole d'eau salée et faites cuire les gnocchi par dizaine, ils sont cuits quand ils remontent à la surface (comptez 30 s à 1 min), retirez-les de l'eau avec un écumoire et déposez-les au fur et à mesure dans une passoire huilée et réservez.

GNOCCHIS DE TOPINAMBOURS SAUCE AUX CHAMPIGNONS ET CRANBERRIES



LA PRÉPARATION

Sauce aux champignons

- 1 - Pelez et ciselez l'échalote, faites-la revenir dans un peu de margarine, sans la faire brunir.
- 2 - Frottez les champignons (ne les lavez pas !), coupez le bout du pied. Gardez quelques champignons pour les ajouter crus au plat si vous les aimez comme ça aussi. Coupez les autres en brunoise ou en fines lamelles comme vous préférez.
- 3 - Quand l'échalote est translucide, ajoutez les champignons et mélangez, laissez cuire à feu moyen quelques minutes jusqu'à ce que les champignons soient bien dorés.
- 4 - Ajoutez la crème (vous pouvez en ajouter plus qu'indiqué si vous le souhaitez) et la sauce soja, mélangez et laissez cuire 1 à 2 minutes en réduisant le feu puis retirez du feu et réservez.

Montage du plat

- 1 - Dans une casserole, faites cuire les cranberries à feu moyen à couvert pendant 5 à 6 minutes et remuez de temps en temps, elles doivent éclater ou se ramollir.
- 2 - Pendant ce temps, dans une poêle anti-adhésive (ou avec une noix de margarine / huile de coco désodorisée), faites poêler les gnocchi à feu moyen en remuant régulièrement jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
- 3 - Faites réchauffer la sauce au micro-ondes ou à feu moyen dans la poêle qui a servi à sa cuisson en remuant régulièrement.
- 4 - Garnissez des assiettes des trois éléments (ou la sauce et les cranberries à part), ajoutez les champignons crus coupés en lamelles et dégustez bien chaud !



CARROT CAKE

LES INGRÉDIENTS

pour 8 personnes

- 350 g de carottes
- 120 g de beurre doux mou
- 140 g de vergeoise brune
- 1/2 càc de quatre-épices
- 1/2 càc de cannelle en poudre
- Une pincée de sel
- Le zeste d'une orange bio
- 3 oeufs
- 50 g de poudre d'amande
- 100 g de cerneaux de noix
- 15 g de gingembre frais râpé
- 200 g de farine blanche
- 1 sachet de levure chimique (+/- 11 g)

Difficulté : *

Préparation : 20 minutes

Cuisson : 1 heure

Analyse Nutritionnelle

432 kcal par personne

Protéines : 8 g

Lipides : 26 g

Glucides : 41 g

LA PRÉPARATION

- 1 - Préchauffez le four à 160°
- 2 - Pelez et râpez les carottes et réservez.
- 3 - Dans un saladier (ou le bol de robot doté d'un fouet), mélangez le beurre mou + la vergeoise + les quatre-épices + la cannelle le sel pendant 3 minutes.
- 4 - Ajoutez le zeste d'orange + les 3 oeufs 1 à 1 tout en fouettant entre chaque ajout.
- 5 - Concassez légèrement les noix.
- 6 - Pelez puis râpez le gingembre.
- 7 - Tamisez la farine avec la levure.
- 8 - Si vous utilisez un robot, remplacez le fouet par une feuille. Ajoutez enfin dans le saladier la poudre d'amande + les noix concassées + le gingembre râpé + la farine/levure + les carottes.
- 9 - Versez la pâte dans un moule à cake et enfournez 1h à 1h10. Si vous préférez préparer des cakes individuels, prévoyez 30 minutes de cuisson à la même température.



BUTTERNUT CAKE

LES INGRÉDIENTS

pour 8 personnes

Gâteau

- 400 g de courge butternut
- 180 g de cassonade
- 3 oeufs
- 5 cl d'huile de tournesol
- 200 g de farine
- 100 g de poudre d'amandes
- 100 g de noix concassées
- 2 c. à café de levure
- 1 c. à café de cannelle
- 1/2 c. à café de gingembre
- 1/2 c. à café de sel
- 1/2 c. à café de noix de muscade

Glaçage

- 30 g de mascarpone
- 70 g de fromage Philadelphia
- 75 g de sucre glace
- 1 cuillère à soupe de jus d'orange

Difficulté : *

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 25 minutes


LA PRÉPARATION

- 1 - Faites cuire la courge butternut à la vapeur ou au four. J'ai choisi la cuisson au four mais c'est plus long !
- 2 - Coupez la courge en deux et la mettre à cuire au four à 180°C durant 45 minutes.
- 3 - Sortez du four, retirez les graines de la courge, avec une cuillère à soupe enlevez la chair et réduisez la en purée, en écrasant à la fourchette.
- 4 - Mélangez les oeufs, le sucre, les épices, le sel et la poudre d'amandes.
- 5 - Ajoutez la farine et la levure.
- 6 - Puis versez l'huile de tournesol petit à petit tout en mélangeant.
- 7 - Ajoutez la purée de courge et mélangez.
- 8 - Terminez en ajoutant les noix concassées à la pâte.
- 9 - Versez dans un moule à cake beurré fariné.
- 10 - Faites cuire 1h à 160°C.
- 11 - Préparez le glaçage, dans un récipient mélangez le mascarpone et le Philadelphia, puis ajoutez le sucre glace et le jus d'orange.
- 12 - Démoulez le gâteau quand il a tiédi.
- 13 - Appliquez le glaçage seulement quand le gâteau est refroidi

Analyse Nutritionnelle

514 kcal par personne

Protéines : 10 g
Lipides : 28 g
Glucides : 55 g



SOUPE DE COURGE MUSQUÉE AU LAIT DE COCO CITRON VERT ET LAURIER

LES INGRÉDIENTS

pour 4 personnes

- 800 g de courge musquée
- 30 cl de lait de coco
- 1 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 2 cuillères à café de curcuma
- 3 feuilles de laurier
- 1 citron vert
- 1 cuillère à soupe de vinaigre de riz
- 1/2 cuillère à café de sel
- 1 pointe de piment d'Espelette
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de pistaches concassées
- 40 cl d'eau

Difficulté : *

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 30 minutes

LA PRÉPARATION

1 - Émincez l'oignon. Pelez l'ail. Faites-les revenir dans une casserole avec le curcuma et l'huile d'olive pendant 5 minutes.

2 - Pendant ce temps, retirez les graines de la courge, pelez-la et coupez-la en morceaux. Lavez le citron et prélevez deux bandes de zeste avec un économe.

3 - Ajoutez la courge, le zeste, le laurier, le sel, le vinaigre et faites revenir 3 minutes. Pendant ce temps, portez l'eau à ébullition.

4 - Versez l'eau bouillante et le lait de coco dans la cocotte.

5 - Couvrez et laissez mijoter 20 minutes.

6 - Retirez le laurier, mixez. Ajoutez éventuellement un peu de jus de citron vert.

7 - Servez chaud ou froid, accompagné de toasts de pain de campagne couvert de fromage de chèvre très frais, ou déposez une râpée de courge crue légèrement assaisonnée au citron vert et huile d'olive au centre des assiettes et parsemez de pistaches non salées concassées.

Analyse Nutritionnelle

117 kcal par personne

Protéines : 2 g

Lipides : 7 g

Glucides : 11 g