

Petites Recettes ...



Légumes d'Automne



Potage aux châtaignes et céleri

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✎ 1 oignon
- ✎ 250g de châtaignes
- ✎ 1 cœur de céleri
- ✎ 1 litre de bouillon
- ✎ Sel, Poivre

Faites blondir l'oignon dans une cocotte, ajoutez les châtaignes pelées, le céleri rave coupé en tronçons et le bouillon.

Laissez cuire 20 mn, salez, poivrez et laissez sur le feu encore une dizaine de minutes.

Mixez le tout et dégustez !

Velouté de carotte au curry

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✎ Huile d'olive
- ✎ 1 oignon
- ✎ 500g de pomme de terre
- ✎ 500g de carottes râpées
- ✎ 1 verre de bouillon
- ✎ 1 c à c de curry
- ✎ 1 c à c de gingembre
- ✎ 1 peu de crème fraîche
- ✎ Sel, poivre

Dans l'huile d'olive, faire blondir l'oignon puis les carottes et les pommes de terre coupées en lamelle.

Mouillez avec un verre de bouillon, salez, poivrez et ajoutez la cuillère à café de curry et le gingembre.

Laisser cuire puis ajoutez la crème fraîche.

Servir très chaud.

Ce velouté peut se faire aussi avec des panais, une vraie douceur !

Salade de chou rouge aux poires

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✍ 350 g de chou rouge, en fines lanières
- ✍ 2 poires Conférence en fines tranches
- ✍ 1 carotte râpée
- ✍ Persil
- ✍ Feuille de salade pour décorer

Sauce :

- ✍ 4 c à s de jus de poire
- ✍ 3 c à s d'huile d'olive
- ✍ 1 c à c de moutarde
- ✍ 1 c à c de vinaigre de vin à l'ail

Mélanger chou, poires, et persil dans un saladier.

Disposer les feuilles de salade sur le pourtour du saladier puis mettre le mélange chou+poires au centre.

Déposer la carotte râpée en tas au centre

Pour faire la sauce, mélanger le jus de poire, moutarde, huile d'olive, vinaigre de vin

Verser la sauce sur la salade, décorer et servir.

Salade de carottes

Pour 4 personnes :

Ingrédients

- ✎ **4 carottes**
- ✎ 1 orange
- ✎ 1 demi-citron
- ✎ 2 c à s de miel liquide
- ✎ Quelques brins de ciboulette
- ✎ Sel , Poivre

Laver et râper les carottes.

Presser l'orange et le citron, mélanger leurs jus avec le miel, saler et poivrer.

Verser sur les carottes et saupoudrer de ciboulette ciselée.

Crème de fenouil

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✎ 3 bulbes de fenouil
- ✎ 1 oignon
- ✎ 3 pommes de terre
- ✎ Bouillon de légumes
- ✎ Crème fraîche

Dans une cocotte, faites revenir le fenouil coupé en dès, l'oignon haché et les pommes de terre.

Couvrez d'un bouillon de légumes, assaisonnez et laissez cuire une demi-heure environ.

Mixez et servez avec de la crème pour un mélange bien onctueux.

Les « barbes » des fenouils peuvent parfumer poissons, verrines ou autres jus de fruits de leur petit goût anisé.

Dip panais coloré

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✍ 3 Panais
- ✍ 1 carotte
- ✍ 1 gousse d'ail
- ✍ 100 ml de lait de coco
- ✍ 1 cà soupe d'huile d'olive
- ✍ 1 c à 2 c à soupe de mascarpone
- ✍ Sel poivre

Peler les légumes, les couper en morceaux et les cuire à la vapeur une vingtaine de minutes : ils doivent être tendres.

Les écraser à la fourchette : ajouter le lait de coco et bien mélanger.

Emincer l'ail finement.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, mettre l'ail, bien remuer et ajouter les légumes écrasés. Remuer quelques instants sur feu moyen, les légumes doivent commencer à accrocher...à peine !

Saler, poivrer, ajouter le mascarpone éventuellement et servir en dip.

Crème de betterave

Ingrédients pour 6 verrines :

- ✍ 750g de betteraves cuites
- ✍ 2 gousses d'ail
- ✍ 1 citron
- ✍ 3 yaourts à la grecque
- ✍ 1 pointe de cumin en poudre
- ✍ 1 pointe de cannelle en poudre
- ✍ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- ✍ 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- ✍ un peu de persil plat
- ✍ sel, poivre

Éplucher les betteraves et écraser l'ail.

Mixer la moitié des betteraves avec les yaourts, le jus du citron, sel, poivre, cumin et cannelle. La purée obtenue doit être la plus fine possible.

Ajouter un peu de persil.

Couper le reste des betteraves en tartare très fin.

Mettre la purée de betterave dans les verrines, disposer le tartare de betterave.

Muffins Betterave Carottes

Ingrédients pour 12 muffins :

- ✎ 2 œufs
- ✎ 150 gr de farine
- ✎ 15 cl de lait (animal ou végétal au choix, tout est bon)
- ✎ 8 cl d'huile d'olive
- ✎ **1 betterave crue**
- ✎ **2 carottes**
- ✎ 1 petit oignon
- ✎ 1 cuillère à café de noix de muscade
- ✎ 1 cuillère à café de curcuma
- ✎ 50 gr de bleu (facultatif)
- ✎ 50 gr de fromage râpé (facultatif)
- ✎ 2 cuillères à café de poudre à lever
- ✎ graines de sésame sur le dessus
- ✎ sel et poivre

Dans un petit saladier, battez les œufs entiers. Ajoutez le lait, la farine, l'huile et les épices et mélangez bien.

Découpez l'oignon en petits dés (vous pouvez le mixer aussi, pour que les morceaux soient vraiment minuscules).

Nettoyez les carottes sous l'eau puis râpez-les.

Puis pelez et râpez la betterave crue.

Ajoutez les légumes crus à la préparation.

Ajoutez des petits dés de fromage si vous le souhaitez. Goûtez et ajustez les épices selon votre préférence.

Versez le mélange dans des petits moules individuels préalablement huilés et farinés.

Faites cuire au four une demi-heure environ à 180°C.

Crumble au potimarron

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✎ 1 kg de potimarron
- ✎ 200 g de comté ou autre fromage local
- ✎ 2 oignons
- ✎ 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Miettes:

- ✎ 150 g de farine
- ✎ 80g de beurre
- ✎ Sel, poivre

Préchauffer le four thermostat 6 (180°C)

Epluchez l'oignon et l'émincer finement.

Coupez le potimarron en deux et videz-le de ses graines.

Faites le blanchir à l'eau bouillante 10-15 mn et coupez la chair en morceaux.

Disposez l'oignon et les morceaux dans un plat allant au four. Verser un fond d'eau et faites cuire 15 à 20 mn environ.

Pendant la cuisson, confectionnez les miettes : mélanger du bout des doigts la farine et le beurre, puis râpez 80g de comté.

Sortez le plat du four et écrasez grossièrement à la fourchette le potimarron. Ajoutez la crème fraîche et le reste du fromage coupé en petits morceaux.

Répartissez les miettes sur le potimarron et remettez au four.
Cuisson : 20 mn jusqu'à ce que la croute soit bien dorée.

Croquettes de céleri rave

Ingrédients :

Choisissez une boule de céleri bien ferme et lourde.

Pour le préparer, pelez-le au couteau, retirez les yeux, coupez-le en morceaux et plongez-le dans de l'eau froide citronnée pour lui éviter de brunir.

- ✓ 1 céleri rave
- ✓ 1 belle pomme de terre
 - ✓ 2 jaunes d'œuf
 - ✓ Farine
 - ✓ Chapelure
 - ✓ Sel, Poivre,

Et si vous le souhaitez....

- ✓ Curry, Curcuma, Paprika, mélange piquant, aromatiques
 - ✓ Sésame

Cuire à la vapeur un céleri-rave, préalablement coupé en morceaux, et quelques pommes de terre coupées en rondelles,

Écraser le tout en purée,

Ajouter 2 jaunes d'œuf, mélanger le tout,

Confectionner des croquettes, les fariner puis les rouler dans la chapelure,

Plonger dans une friture pour les dorer.

Pour varier, on peut ajouter des condiments à la purée avant de confectionner les croquettes (curcuma avec poivre, curry, estragon...) ou du sésame grillé.

Mousseline de poireaux

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✎ 1 kg de poireaux
- ✎ 200g de fromage de chèvre aux herbes
 - ✎ 1 œuf
 - ✎ Crème fraîche
- ✎ Chapelure ou du sésame grillé
- ✎ Sel, poivre, huile d'olive

Préparez les poireaux en laissant le plus de vert possible. Faites les cuire à l'eau ou à la vapeur.

Passez-les au mixer avec le fromage de chèvre, l'œuf et la crème Ajoutez le sel et le poivre selon votre goût

Parsemez de chapelure ou de sésame grillé, et terminez par un filet d'huile d'olive

Passez au four dans un plat à gratin 30 mn et servez chaud.

Purée de topinambours

Pour 4 personnes

Ingrédients :

- ✎ 800 g de topinambours
- ✎ 1 noix de beurre
- ✎ sel, poivre
- ✎ 1 brin de ciboulette

Brosser les topinambours sous l'eau.

Les plonger, sans les peler, dans une casserole d'eau salée. Porter à ébullition. Cuire durant une bonne vingtaine de minutes, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Égoutter.

Laisser tiédir un peu avant les passer au presse-purée. La peau, si difficile à éplucher, est filtrée par la grille du presse-purée.

Assaisonner d'un tour de moulin à poivre et d'une noix de beurre.

Décorer de ciboulette ciselée.

Cette recette permet de s'épargner l'épluchage des topinambours, particulièrement fastidieux. Vous pouvez aussi les écraser à la fourchette, car la peau est comestible : elle leur donne même un goût plus prononcé.

Pour varier, servir cette purée en accompagnement d'un poisson blanc ou en lit de noix de Saint Jacques poêlées.

Sauté de chou aux noix

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✎ 350g de chou blanc
- ✎ 350g de chou rouge
- ✎ 4 c à s d'huile d'olive
- ✎ 1 c à s d'huile de noix
- ✎ 2 gousses d'ail écrasées
- ✎ 2 c à s de jus de citron
- ✎ 100g de cerneaux de noix
- ✎ Sésame grillé ou pavot
- ✎ 2 c à café de moutarde
- ✎ Sel et Poivre

Découper les choux en lanières fines

Faire chauffer les huiles dans un wok que l'on aura préchauffé.

Ajouter ail, choux, oignons et faire cuire 5mn en remuant.











Ajouter le jus de citron, les noix et la moutarde. Laisser cuire encore 5 mn jusqu'à ce que le chou devienne tendre.

Verser dans un plat chaud et parsemer de sésame et/ou pavot.

Cocotte de légumes

Pour 4 personnes

Ingrédients

-  4 navets
-  4 petits rutabagas ou 1 gros
-  4 carottes
-  2 petits radis noirs
-  2 échalotes ou 3 oignons
-  2 pommes
-  1 citron
-  1 verre de jus de pomme
-  2 c à s d'huile de tournesol
-  Sel, Poivre

Nettoyer les légumes avec une brosse, les éplucher seulement si nécessaire. Laver une pomme et la couper en quartiers, la citronner un peu.

Peler et émincer échalotes ou oignons

Faire chauffer l'huile dans une cocotte à feu moyen, saisir tous les légumes, échalotes ainsi que les quartiers de pomme en remuant.

Poursuivre la cuisson en remuant de temps en temps pendant quelques minutes puis ajouter le jus de pomme, baisser le feu et laisser cuire 15 à 20 mm. Ils doivent être *al dente*.

Saler, poivrer et râper un peu de pomme juste avant de servir.

Frites de courge

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✍ $\frac{1}{2}$ courge Butternut
- ✍ Huile de friture
- ✍ Sel, Poivre

Eplucher la courge et couper la chair en bâtons, comme des frites.

Faire chauffer l'huile, et faire frire les bâtons de courge en deux fois, comme les pommes de terre mais moins longtemps car la courge cuit plus vite : 3 à 4 mn.

Les égoutter, puis les plonger à nouveau dans la friture durant 2 mn afin qu'ils dorent. Les égoutter, saler et poivrer.

Fenouil au Curcuma

Ingrédients

- ✎ 1 Kg de bulbes de fenouil
- ✎ 1 gros oignon (oignon rouge par exemple)
- ✎ 1/2 cuillère à café de curcuma en poudre
 - ✎ un peu de thym
 - ✎ huile d'olive
 - ✎ un peu de lait de riz
 - ✎ sel, poivre

Emincez l'oignon et faites le revenir avec de l'huile d'olive à la poêle.

Coupez en petits morceaux les bulbes de fenouil (éventuellement à blanchir au préalable) et ajoutez-les à l'oignon.

Couvrir et laissez cuire pendant au moins 15-20min.

Ajoutez un peu de lait de riz, le curcuma, le thym, le sel et le poivre, et laissez cuire pendant 5 min.

Le fenouil doit être bien tendre pour être apprécié.

Purée de Panais à la muscade

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✎ 3 ou 4 panais
- ✎ 150 ml de crème fraîche
- ✎ Muscade ou (noisettes moulignées pas trop fin)
- ✎ Sel, poivre

Brosser les panais, les couper en tronçons et les mettre à cuire à la vapeur.

Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter, les mouliner en ajoutant de la muscade et réchauffer le tout, si nécessaire ! C'est tout simple... avec de bons légumes et tellement bon !

Le panais se mange aussi cru : le râper finement, on peut ajouter aussi quelques pommes, de la mâche et des noisette, un filet d'huile d'olive et toutes vos idées, pour faire une jolie salade !

Cake au potimarron

Ingrédients :

- ✎ $\frac{1}{2}$ tasse de sucre
- ✎ $\frac{1}{2}$ d'huile
- ✎ $\frac{3}{4}$ de tasse de purée de courge (sans eau)
- ✎ 2 œufs
- ✎ 1 tasse de farine type 65
- ✎ 1 tasse de farine complète
- ✎ $\frac{1}{2}$ tasse de raisins trempés dans de l'eau ou jus d'orange pendant 15 mn
- ✎ $\frac{1}{2}$ tasse de noix hachées
- ✎ 2 c à thé de poudre à lever
- ✎ 1 c à c de cannelle
- ✎ 2 pincées de sel
- ✎ Gingembre
- ✎ Girofle moulu (facultatif)

Battez le sucre, l'huile, la courge et les œufs.

Mélangez les farines, poudre à lever et épices et ajoutez ceci délicatement à la 1^{ère} préparation.

Ajoutez les noix et les raisins égouttés.

Mettez dans un moule à cake huilé et cuisez à feu doux (175) pendant une heure.

Petits gâteaux à la crème de châtaigne

Ingrédients :

- ✓ 500 gr de crème de châtaigne, ou de crème de marrons
(et non confiture de châtaigne)
- ✓ 50 gr de beurre et 50 gr de crème fraîche
(ou 100 gr de beurre ou 100 gr de margarine végétale)
- ✓ 2 œufs entiers

Faites fondre à feu doux la crème de marron avec le beurre et la crème fraîche.

Hors du feu, ajoutez les œufs et mélangez bien.

Versez dans des ramequins individuels bien huilés et faites cuire :

30 mn th 4/5.

Il faut que le gâteau reste moelleux, tout va dépendre de la cuisson : elle doit être douce.

Tout peut être utilisé.....

Les feuilles et les fanes

Les feuilles des salades, les fanes de radis, carottes, navets, oignons, betteraves, le vert des poireaux ou de chou vert, etc. apportent un « petit plus » aux soupes de toutes sortes.

Coupées finement, elles peuvent être incorporées à des salades ou des omelettes.

Les parties vertes « trop fortes » peuvent être d'abord cuites à l'eau bouillante puis cuisinées et rajoutées aux : potées, quiches, gratins et autres terrines.

A vous d'agrémenter vos petits plats !!

Salade fraîche aux fanes

Pour 4 personnes

Ingrédients

- ✍ 10 radis et leurs fanes
- ✍ 1 petite betterave crue et ses feuilles
- ✍ 1 ou 2 carottes
- ✍ 4 c.à.s de graines de tournesol
- ✍ le jus d'1/2 citron
- ✍ 2 c. à s d'huile de colza.

A préparer sans tarder après l'achat des légumes.

Nettoyer les radis et leurs fanes séparément. Les émincer et les hacher grossièrement

Ciseler finement les feuilles de betterave.

Râper la betterave et les carottes.

Faire chauffer et remuer sans cesse, les graines de tournesol à sec dans une poêle.

Dans un saladier, mélanger les carottes et les betteraves râpées avec le jus de citron, l'huile de colza et la sauce soja.

Disposer les fanes et feuilles au-dessus, parsemer de fines tranches de radis et de graines de tournesol.

Mélanger le tout au moment de servir.

Petites infos.....

Topinambour : Grâce à sa chair parfumée, il est aujourd'hui de plus en plus consommé: en salade, chaud en accompagnement, en purée, frit, sauté au beurre, etc. Les tubercules de topinambour peuvent également être utilisés crus, râpés, ou coupés en lamelles comme des légumes en vinaigrette. Leur saveur se rapproche des salsifis et des fonds d'artichauts.

Panais : Cette racine blanche proche de la carotte peut se consommer en soupes, pot-au-feu, en purée ou gratiné au four. L'avantage : le panais supporte toutes les cuissons et accompagne n'importe quelle viande ou poisson. On peut également le servir cru ou râpé pour agrémenter une salade. Les jeunes pousses de panais sauvages sont très recherchées car elles sont un excellent légume d'accompagnement. Une fois cueillies, il suffit de les nettoyer et de les émincer pour pouvoir les utiliser dans tous les plats de légumes, les sauces ou encore les omelettes.

Le panais et le topinambour s'oxydent très rapidement. Pour éviter cela, deux solutions existent : vous pouvez les mettre à cuire rapidement ou les mettre à tremper dans un bol avec un peu de vinaigre ou de jus de citron.

Rutabaga : Appelé chou-navet, chou de Siam ou chou suédois, ce légume-racine d'automne et d'hiver se consomme cru ou cuit. En cuisine, on le trouve en purée, en morceaux, en frites (goût caramélisé) ou en soupe de légumes. Il se marie très bien avec des œufs, de la cannelle, de la muscade, du beurre, du sucre ou du miel. Vous pouvez l'incorporer dans un pot-au-feu ou un couscous.

- ✓ Ne pas éplucher : panais, topinambour, crosne.
- ✓ Eplucher : rutabaga,
- ✓ Si vous voulez les conserver, le mieux est évidemment de les mettre au frais, dans votre réfrigérateur dans le bac réservé aux légumes. De cette façon, vous pourrez les garder un à deux mois sans soucis.

Voici quelques recettes à expérimenter, à échanger, à modifier au gré de son humeur, de son envie de couleur, de sa curiosité tout au long des saisons.

La cuisine est un point clé entre producteurs et consommateurs. Prendre un peu de son temps et du plaisir à (re)découvrir les légumes et les cuisiner les valorisent. On apprend par ce biais à les apprécier !

La cuisine, c'est le plaisir de partager, c'est le lien avec tous les « savoir faire », et quelle que soit notre origine, elle demeure un moyen de communication dans la vie de tous les jours mais aussi à travers nos voyages.

La cuisine est intergénérationnelle, elle n'a ni frontière, ni interdit !

Alors, pourquoi s'en priver !

*Ce livret a été réalisé
à l'occasion de la :*

*9^{ème} Foire Ariège en Bio
Le 9 Octobre 2011
Saint Lizier (09)*