



# Recettes de saison





# HIVER





# LÉGUMES D'HIVER RÔTIS ACCOMPAGNÉS DE POISSON BLANC

## INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 230 g de panais : +- 3 pièces
- 230 g de carottes : +- 3 pièces
- 290 g de topinambours : +- 5 pièces
- 280 g de navet : +- 1 pièce
- 2 pommes de terre moyennes
- 1 bon filet d'huile d'olive : +- 2 càs
- Accompagnement : cabillaud, lieu noir... ou alternative végétale (ex : lentilles, seitan, tofu)
- Facultatif mais conseillé : épices et graines (sel, poivre, graines de coriandre, noisettes), herbes aromatiques (persil frais, thym)

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Epluchez, lavez et coupez grossièrement les légumes.
3. Mettez les légumes dans un grand plat à four, versez l'huile, assaisonnez et mélangez le tout.
4. Enfourez pendant 30-40 minutes mais à mi-cuisson, mélangez les légumes.
5. Facultatif : écrasez et torréfiez les graines de coriandre et les noisettes. Ajoutez-les avant de servir.
6. Ajoutez également le persil haché avant de servir
7. Pour le poisson : il peut être cuit à la vapeur ou à l'eau et assaisonné au choix

Il est possible de remplacer les noisettes et les graines de coriandre par : une petite poignée de noix de Grenoble ou d'amandes ; ou bien 2 càs rase de graines de sésame ou de pépins de courge.



## POTAGE DU BARRY

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 oignon
- Chou-fleur (300g = environ ½ chou-fleur)
- Un filet d'huile d'olive ou une noix de beurre
- 1 pomme de terre à chair farineuse
- Eau bouillante (1l)
- 1 cube de bouillon volaille ou sel
- Facultatif mais conseillé : bouquet garni (thym, laurier), épices (poivre, muscade moulue, curry), herbes (persil)

### INSTRUCTIONS

1. Portez l'eau à ébullition
2. Epluchez et émincez l'oignon
3. Coupez et lavez le chou-fleur et la pomme de terre
4. Faites chauffer la matière grasse (huile ou beurre) et faites rissoler l'oignon découpé.
5. Ajoutez les morceaux de chou-fleur et de pommes de terre
6. Ajoutez le cube de bouillon et le bouquet garni (facultatif)
7. Versez l'eau bouillante jusqu'à recouvrir les ingrédients
8. Laissez cuire à feu moyen, casserole fermée, durant environ 20 minutes (piquez les légumes pour vérifier qu'ils sont tendres)
9. Retirez le bouquet garni s'il a été ajouté
10. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (ajoutez les épices et/ou l'herbe fraîche ciselée si vous le souhaitez). Ajoutez de l'eau si le potage est trop épais.



# FONDANT AU CHOCOLAT ET POTIRON

## INGRÉDIENTS (pour 6 personnes)

- 150 g de chocolat noir
- 300 g de potiron ou potimarron
- 4 oeufs
- 70 g de sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 80 g de farine
- 25 g de poudre d'amandes

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180° C (chaleur tournante).
2. Découpez-le poti(mar)ron en deux, enlevez les pépins à l'aide d'une cuillère puis coupez-le en morceaux (pas besoin d'enlever l'écorce si c'est du potimarron mais choisissez-le alors bio).
3. Faites cuire les morceaux, idéalement à la vapeur (si c'est à l'eau, laissez-bien égoutter dans une passoire après cuisson). Écrasez le poti(mar)ron cuit en purée à l'aide d'un mixer ou d'une presse purée.
4. Faites fondre le chocolat en morceaux au bain-marie ou micro-ondes (2 minutes à 600 W en 2 temps). Hors du feu, mélangez le chocolat fondu avec la purée de potimarron.
5. Dans un saladier, fouettez les oeufs avec le sucre et le sucre vanillé.
6. Ajoutez le mélange chocolat/poti(mar)ron puis la poudre d'amandes et la farine.
7. Mélangez au fouet délicatement pour obtenir une pâte homogène et versez-la dans un moule beurré et légèrement fariné (pas besoin pour le silicone).
8. Faites cuire 25 minutes. La lame d'un couteau doit ressortir sèche. Démoulez votre fondant sur une grille pour le laisser refroidir.

*Cette recette est une version allégée du moelleux au chocolat classique : le beurre est remplacé par le poti(mar)ron qui donne la texture moelleuse, il contient peu de sucre et apporte des fibres grâce au légume. Parfait pour un dessert léger et gourmand !*



# PRINTEMPS





# WRAPS CROQUANTS AU HOUMOUS

## INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- Wraps de blé complet
- 2 carottes
- Chou-blanc râpé
- Quelques feuilles de salade
- Quelques tomates séchées
- Facultatif : vinaigrette, sauce au yaourt...

### **Pour le houmous :**

- 1 conserve de pois chiches
- 1 à 2 c. à soupe de tahin (pâte de sésame)
- Le jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- Un filet d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Epices au choix : cumin, paprika, curcuma...

## INSTRUCTIONS

1. Préparez le houmous : égouttez et rincez les pois chiches puis mixez les avec les reste des ingrédients du houmous jusqu'à obtenir une pâte onctueuse (ajoutez un peu d'eau si nécessaire).
2. Lavez, épluchez et coupez la carotte en fin bâtonnets.
3. Étalez le houmous sur la tortilla puis garnissez le wrap de tous les ingrédients souhaités.
4. Enroulez le wrap.



## CRÊPES AUX ÉPINARDS

### **INGRÉDIENTS** (pour 4 personnes)

#### *Pour les crêpes :*

- 100 gr d'épinards frais
- 8 feuilles de basilic frais (facultatif)
- 35 cl de lait
- 2 oeufs
- 180 gr de farine
- Huile pour la cuisson
- Sel et poivre

#### *Pour garnir (au choix) :*

- Fromage : ricotta, chèvre, fromage frais, feta...
- Saumon, truite
- Jambon
- Houmous
- ...

#### *Pour accompagner :*

Salade de saison (ex : épinards, chicon, radis, pomme, noix...)

### **INSTRUCTIONS**

1. Dans un mixeur, mettez tous les ingrédients de la pâte à crêpes. Salez et poivrez.
2. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites cuire les crêpes.
3. Déposez la garniture de votre choix sur la moitié de chaque crêpe et pliez-la en quatre.
4. Servez avec une salade de saison.





## PESTO DE CRESSON

### INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 botte de cresson effeuillé
- 1 à 2 gousses d'ail pelées
- 50 g de pignons de pin
- 20 g de parmesan fraîchement râpé
- 15 cl d'huile d'olive
- 1 filet de jus de citron (facultatif)

### INSTRUCTIONS

1. Lavez et effeuillez le cresson et déposez-le dans le bol d'un blender.
2. Épluchez l'ail et ôtez le germe. Faites torréfier (griller) les pignons de pin à sec dans une poêle chaude jusqu'à ce qu'ils soient bien colorés (attention, ça brûle vite donc surveillez).
3. Dans le blender, mixez les feuilles de cresson, les pignons de pin torréfiés et l'ail.
4. Ajoutez le parmesan râpé et versez l'huile d'olive en filet jusqu'à ce que vous obteniez la consistance souhaitée. Ajoutez un filet de jus de citron si vous le souhaitez.

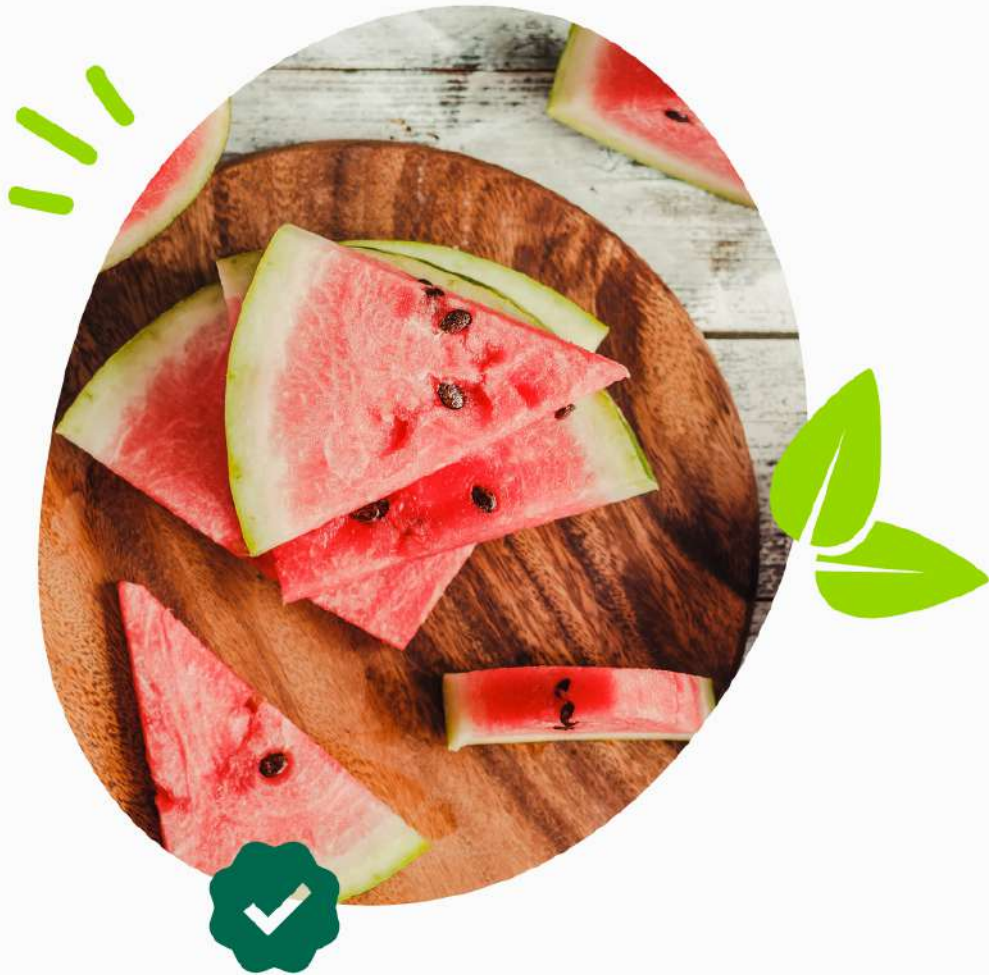
Ce pesto de saison est parfait pour accompagner poissons, grillades, pâtes ou encore sur des toasts à l'apéro avec du fromage de chèvre frais... Un régal !

#### **Variante:**

Pour une version moins onéreuse, vous pouvez remplacer les pignons de pin par d'autres noix tels que amandes ou noix de cajou (pas besoin de les faire rôtir avant) ou encore des graines de tournesol trempées 1h dans de l'eau et égouttées.



ÉTÉ





# AUBERGINES FARCIES À LA FETA

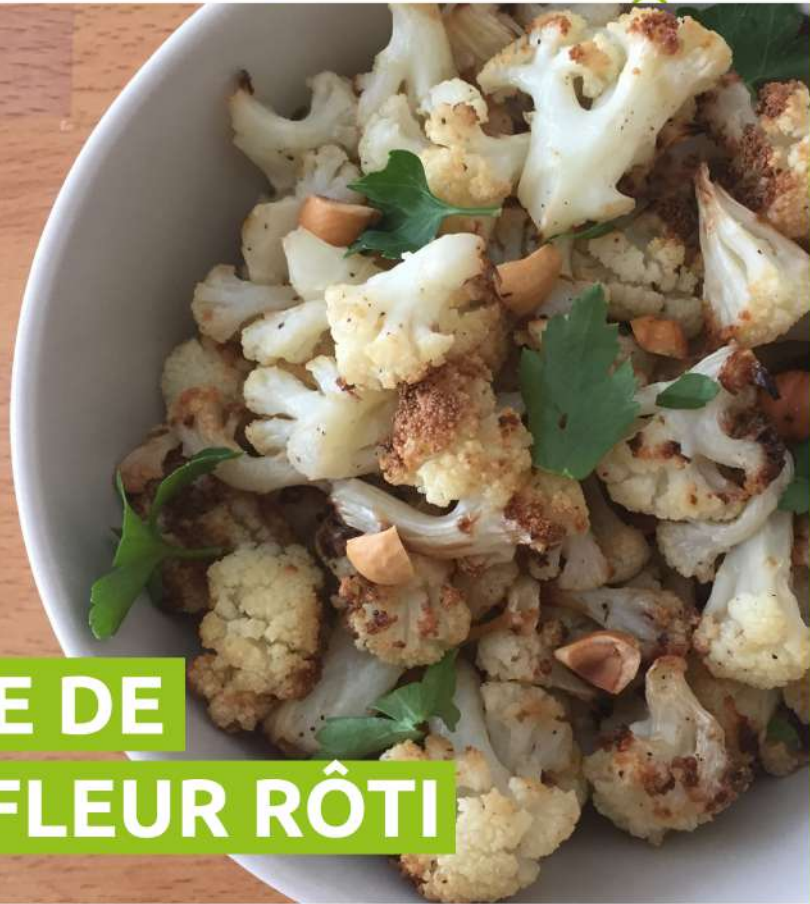
## INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 2 aubergines
- 2 œufs
- 200 gr de feta
- 25 gr de parmesan
- Quelques feuilles de basilic
- 1 petit filet d'huile d'olive
- Sel et poivre

## INSTRUCTIONS

1. Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. A l'aide d'un couteau, entaillez-les en faisant une croix (pas trop profonde mais marquée quand même).
2. Déposez-les sur une plaque de four face coupée vers le haut et faites-les cuire 25 min au four à 180°C.
3. Laissez refroidir et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère.
4. Ecrasez la chair à l'aide d'une fourchette ou d'un mixer (sans trop mixer pour ne pas que ce soit trop lisse).
5. Battez les œufs en omelette et ajoutez-y la feta, le basilic (ou à défaut du séché), la chair d'aubergines, du sel et du poivre.
6. Remplissez les coques d'aubergines de cette préparation et placez-les dans un plat à gratin.
7. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et parsemez de parmesan râpé.
8. Faites cuire 30 min à 160°C.

Ces aubergines sont délicieuses accompagnées de salade pour une entrée ou un repas léger mais constitue aussi un plat si on l'accompagne d'une céréale (boulgour, riz, quinoa...), avec éventuellement un peu de sauce tomate, de tomates cerises rôties ou encore de poivrons grillés.



## SALADE DE CHOU-FLEUR RÔTI

### **INGRÉDIENTS** (pour 4 personnes)

- 1 gros chou-fleur
- 30 gr de noisettes
- 5 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à café de miel liquide ou sirop d'érable
- 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès ou balsamique
- ½ c. à café de quatre épices en poudre
- Sel, poivre noir
- Quelques feuilles de persil plat

### **INSTRUCTIONS**

1. Préchauffez le four à 220 °C. Séparez le chou-fleur en petits bouquets. Mélangez-le avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, ½ c. à café de sel et du poivre noir.
2. Répartissez-le dans un plat allant au four et faites rôti pendant 25 à 35 min, jusqu'à ce que le chou-fleur soit croustillant et en partie doré. Transférez dans un grand saladier et laissez refroidir.
3. Faites griller les noisettes : baissez le four à 170°C : répartissez-les sur une plaque recouverte de papier sulfurisé et faites-les griller 15 min. Vous pouvez également les faire griller dans une poêle antiadhésive. Quand elles sont grillées et un peu refroidies, concassez-les grossièrement.
4. Préparez la vinaigrette : dans un bol, mélangez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre de Xérès, 1 c. à café de miel (ou sirop d'érable) et les épices.
5. Versez la vinaigrette dans le saladier avec le chou-fleur rôti. Ajoutez les noisettes torréfiées et quelques feuilles de persil plat.

Variantes : utilisez d'autres épices : cumin, curcuma, curry... Vous pouvez également ajouter un peu de zeste de citron ou quelques câpres et remplacer les noisettes par des amandes.



# GÂTEAU CHOCOLAT COURGETTE

## INGRÉDIENTS (pour 8 personnes)

- 200 gr de courgette
- 200 gr de chocolat noir
- 100 gr de sucre de canne
- 3 œufs
- 70 gr de farine
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C.
2. Faites fondre le chocolat au bain-marie ou au micro-ondes.
3. Fouettez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
4. Râpez finement la courgette et ajoutez-la au mélange œufs-sucre.
5. Incorporez le chocolat fondu au mélange œufs-sucre, puis ajoutez la farine, la levure et le sel.
6. Versez dans un moule beurré et faites cuire 25 minutes.

### **Informations**

Cette recette est une variante allégée du moelleux au chocolat classique : le beurre est remplacé par la courgette qui donne la texture moelleuse. Parfait pour un dessert léger et gourmand !



# AUTOMNE





## RISOTTO AUX CHAMPIGNONS

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 350 g de riz arborio ou rond
- 500 gr de champignons (de Paris ou un mélange)
- 1 oignon
- 2 petites gousses d'ail
- 750 ml de bouillon de volaille
- 10 cl de vin blanc sec
- 80 g de parmesan râpé
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 noix de beurre
- Persil frais
- Sel, poivre

### INSTRUCTIONS

1. Frottez les champignons, ôtez le pied et coupez-les en lamelles ou morceaux. Epluchez les gousses d'ail, ôtez les germes et coupez-les finement. Faites fondre la noix de beurre et faites-y revenir l'ail pendant 2 min. Ajoutez les champignons et laissez-les cuire environ 3 min en ajoutant le persil lavé et ciselé à la fin. Salez légèrement, poivrez et réservez.
2. Epluchez l'oignon et émincez-le finement. Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive et faites-y rissoler l'oignon à feux doux. Ajoutez le riz rond et laissez-le cuire en remuant pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit un peu transparent puis versez le vin blanc sec. Une fois que le riz a absorbé le vin blanc, ajoutez une louche de bouillon puis remuez et lorsque le bouillon est bien absorbé, ajoutez une nouvelle louche, et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit cuit, environ 20 min.
3. Ajoutez alors le parmesan et les champignons. Poivrez et laissez reposer quelques minutes avant de servir.
4. Décorez éventuellement de tomates séchées, copeaux de parmesan, noix, roquette...



# PÂTES AU POTIMARRON RÔTI, ÉPINARDS ET FETA

## INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 potimarron bio
- 2 oignons rouges
- 2 gousses d'ail
- 100 g de jeunes pousses d'épinards
- 200 g de feta
- Huile d'olive
- 400 g de pâtes courtes (fusilli, penne...)
- 3 cuillères à soupe de graines de courge (ou noix, noisettes, pignons de pin...)
- Sel
- Poivre noir
- Cumin
- Herbes séchées (thym, origan, sauge)

## INSTRUCTIONS

1. Préchauffez le four à 180°C. Découpez le potimarron, ôtez les pépins à l'aide d'une cuillère et coupez-le en dés de 1 à 2 cm (pas besoin d'enlever l'écorce s'il est bio). Pelez les oignons rouges et découpez-les 8. Disposez le potimarron et les oignons rouges dans un plat à four. Ajoutez les gousses d'ail en chemise (non pelées). Versez 1 filet d'huile d'olive, 1 c. à café de cumin, du sel et du poivre ainsi qu'un peu d'herbes séchées.
2. Pendant ce temps, émiettez grossièrement la feta en dés et grillez les graines de courge dans une poêle antiadhésive (attention à bien surveiller pour ne pas qu'elles ne noircissent).
3. Faites cuire les pâtes al dente\* dans un grand volume d'eau bouillante légèrement salée. Egouttez-les et remettez-les dans la casserole.
4. Ajoutez les oignons et le potimarron rôti (ôtez l'ail), les pousses d'épinards, la feta et les graines. Mélangez le tout.
5. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement un filet d'huile d'olive. Servez aussitôt.





## POTAGE AU POTIRON

### INGRÉDIENTS (pour 4 personnes)

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 potiron (ou potimarron ou courge butternut)
- Bouillon de légumes (maison ou à défaut, un cube délayé dans de l'eau bouillante)
- Un filet d'huile d'olive ou une noix de beurre
- Facultatif : épices (cumin, noix de muscade...), herbes (persil, coriandre,...)

### INSTRUCTIONS

1. Epluchez l'oignon et l'ail et coupez-les en morceaux.
2. Si la peau est épaisse, épluchez le potiron (ou la courge butternut, mais pas besoin pour le potimarron s'il est bio), ôtez les pépins et coupez-le en morceaux.
3. Dans une casserole, faites chauffer la matière grasse (huile ou beurre) et faites rissoler l'oignon et l'ail découpés. Ajoutez les morceaux de potiron.
4. Versez le bouillon jusqu'à recouvrir les légumes.
5. Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les légumes soient cuits (piquez dedans pour vérifier qu'ils sont tendres), environ 20 minutes.
6. Mixez le tout et rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (ajoutez l'épice et/ou l'herbe fraîche ciselée si vous le souhaitez). Ajoutez de l'eau si le potage est trop épais.