

RECETTES D'AUTOMNE SIMPLES ET SAVOUREUSES



SOMMAIRE

01 Risotto de choux fleur, émincé de poulet et petites pâtes

02 Choux farcis aux lentilles, bacon

03 Quiche aux champignons, poulet

04 Courges farcies au boeuf et riz

05 Poireau au jambon, sauce fromage blanc

06 Tartine aux champignons, oeuf mollet

07 Velouté de choux fleur, bleu et noix

08 Lasagne au céleri, saumon et chèvre

09 Galette oeuf, champignon, cancoillotte à l'ail

10 St Jacques poêlées, fondue de poireau, riz sauté



RISOTTO DE CHOUX FLEUR, ÉMINCÉ DE POULET ET PETITES PÂTES



LES INGRÉDIENTS (DE PRÉFÉRENCE BIO) :

Ail,

oignon

Huile d'olive

Cumin

Gingembre

Paprika

Persil

Sauce soja salée

blanc de poulet

Pâtes aux céréales complètes

Parmesan

choux fleur

Préparation

LES INSTRUCTIONS :

1. Épluchez votre choux fleur et coupez-le en cubes.
2. Râpez les cubes à l'aide d'un robot de préférence pour obtenir des morceaux similaires à du riz.
3. Placez dans un wok 1 càc d'huile d'olive, un oignon et de l'ail émincé. Faites-les rissoler.
4. Placez le choux-fleur dans le wok et mélangez.
5. Faites votre propre bouillon en mélangeant 100ml d'eau chaude avec les épices de votre choix (paprika, gingembre, cumin, sel...).
6. Ajoutez une partie du bouillon au chou-fleur et faites cuire à couvert.
7. Mélangez régulièrement et ajoutez le reste du bouillon si besoin.
8. Pendant ce temps, faites cuire des pâtes langue d'oiseau, des crozets ou autres petites pâtes
9. Quand le choux-fleur est bien fondant, ajoutez 20g de parmesan (ou de fromage râpé) ainsi que vos féculents et mélangez.
10. Faites griller votre poulet (ou une autre protéine animale ou végétale de votre choix) dans une poêle avec 1 càc d'huile d'olive et 1 càc de sauce soja salée.
11. Disposez le risotto dans une assiette creuse, ajoutez le poulet grillé et parsemez avec du persil ou de la coriandre.

CHOUX FARCIS AUX LENTILLES ET RIZ



Ingrédients

- 6 grandes feuilles de chou vert
- 150 g de lentilles cuites
- 200 g de riz cuit
- 400 g de tomates concassées en bocal
- 1 carotte
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à c. d'herbes de Provence
- 1 c. à s. de persil ciselé

Préparation

- Faites bouillir une grande casserole d'eau salée et faites blanchir les feuilles de chou pendant 5 minutes. Plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée pour stopper la cuisson. Égouttez et séchez avec du papier absorbant.
- Pendant que le chou refroidit, préparez la farce. Dans une poêle, faites revenir l'oignon et l'ail dans un peu d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajoutez la carotte et les champignons émincés, et faites cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
- Ajoutez ensuite le riz cuit et les lentilles. Assaisonnez avec du sel et du poivre au goût. Laissez mijoter pendant quelques minutes pour que les saveurs se mélangent.
- Une fois la farce prête, remplissez les feuilles de chou avec la préparation. Roulez les feuilles de chou pour former des paupiettes.
- Faites chauffer de l'huile dans une poêle, et disposez les paupiettes de chou farci. Faites-les griller à feu vif quelques minutes de chaque côté.
- Une fois cuites, baissez le feu et ajoutez les tomates concassées et les herbes fraîches à la poêle.
- Dressez votre assiette avec la sauce tomate, puis disposer les paupiettes de chou au dessus. Servez chaud



QUICHE AUX CHAMPIGNONS, POULET

Préparation

- Eplucher et émincer les champignons. Eplucher l'oignon l'émincer
- Couper l'escalope de poulet de 4 environ dans le sens de la longueur
- Faire cuire à la vapeur ou dans une poêle l'oignon, les champignons et le poulet
- Sur le fond de la pâte brisée crue, mettre les champignons, les oignons et le poulet en petits morceaux
- Dans un saladier, battre les œufs, le skyr, la crème fraîche, le sel et le poivre
- Verser la préparation sur le poulet, parsemer de fromage râpé, faire cuire au four à 175° pendant 25 à 30 minutes.

Ingrédients

- 1 pâte brisée maison de préférence
- 300 g de champignons de Paris
- 200 g de filet de poulet
- 1 oignon
- 3 œufs
- 100 g de skyr
- 100 g de crème fraiche à 12%
- sel, poivre
- 30 g de fromage râpé

COURGE FARCIE AU BOEUF ET AU RIZ



Préparation

- Couper l'oignon en cubes. Faire revenir l'oignon et viande hachée avec un peu d'huile d'olive. Réserver. Cuir du riz dans du l'eau avec du sel pendant 10min.
- Mélanger cette préparation avec de la viande hachée
- Laver le potiron, découper le chapeau et enlever le coeur et les graines. Remplir le potiron de la farci au riz. Remettre le chapeau Préchauffer votre four à 180C
- Enfourner pour 50 min environ de cuisson selon votre four
- c'est prêt !!!!

INGRÉDIENTS

1 potiron moyen (pour 2)
80 g de riz cru
200 g viande hachée
1 oignon
huile d'olive

POIREAU RÔTI AU JAMBON, SAUCE FROMAGE BLANC



LES INGRÉDIENTS (DE PRÉFÉRENCE BIO) :Pour 4 personnes :

- 4 à 6 poireaux selon la taille
- 4 à 6 fines tranches de jambon
- 300 à 400 ml de fromage blanc
- 1 càs de ciboulette
- 1 càc de moutarde
- 50 g de gruyère ou emmenthal râpé
- sel, poivre, noix de muscade

Préparation

- Retirez la partie dure des feuilles de poireau
- Retirez la première couche du poireau ci besoin. Lavez le poireau soigneusement en vérifiant qu'il n'y a pas de terre entre les couches.
- Dans une casserole d'eau bouillante où à la vapeur, faites cuire le poireau jusqu'à ce qu'il soit fondant. Comptez une bonne dizaine de minutes pour des poireaux de taille moyenne, mais le temps de cuisson dépend de la taille du poireau. Laissez refroidir
- Enroulez le poireau dans une tranche de jambon puis disposez dans un plat à gratin
- Répartissez l'emmenthal / gruyère
- Enfournez pour 20 à 30 minutes à 180°C, le temps que cela dore
- pendant ce temps, préparer la sauce fromage blanc+ moutarde+ ciboulette

Servez ces poireaux jambon cru bien chauds accompagnés de la sauce au fromage blanc, moutarde, ciboulette

TARTINE AUX CHAMPIGNONS, OEUF MOLLET



Préparation

- Préchauffez votre four à 220°C.
- Dans un cul de poule, enrobez les champignons de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, 1 pincée de fleur de sel et quelques tours de moulin à poivre.
- Déposez les champignons sur une grande plaque à four chemisée et enfournez pour 15 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
- Dés que les champignons sont au four, mélangez 1 cuillère à soupe d'huile avec l'ail, et 1 pincée de fleur de sel. Badigeonnez les tranches de pain de ce mélange (sur une face uniquement) et disposez-les sur une seconde plaque, face enduite vers le haut. Après avoir retourné les champignons à mi-cuisson, enfournez votre pain pour 6 à 7 minutes, le but étant d'obtenir des toasts bien dorés et croustillants.
- Dès que les toasts sont au four, remplissez une casserole d'eau, portez à ébullition, puis baissez le feu (moyen-vif). A l'aide d'une écumoire, créez un tourbillon et cassez délicatement chaque œuf dans l'eau. Laissez pocher 1 minute 30 pour des jaunes bien coulants, ou quelques secondes supplémentaires si vous les préférez plus fermes.
- Dressez un toast par assiette, garnissez de champignons, puis sortez les œufs de l'eau avec votre écumoire et déposez-les sur les champignons. Assaisonnez d'une pincée de sel et de piment, et servez chaud, avec une cuillère de cancoillotte
- Bonne dégustation !

Ingrédients pour 2 pers :

- 200 gr de champignons de paris, détaillés en lamelles de 1 cm d'épaisseur,
- 2 càs d'huile d'olive,
- 2 gousses d'ail, pelées et écrasées au presse ail
- 1 pincée de piment d'espelette

- 2 belles tranches de pain de campagne au levain
- 2 œufs de gros calibre,
- 50 gr de cancoillotte,
- Fleur de sel,
- Poivre noir

VELOUTÉ DE CHOUX FLEUR, BLEU ET NOIX



Préparation

- Faire cuire le chou-fleur dans de l'eau bouillante
- faire rissoler l'oignon avec de l'huile d'olive dans une grande casserole
- Faire rissoler 5 min
- Ajouter le bouillon, le choux fleur cuit
- saler et poivrer.
- Faire mijoter 20 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres sous la pointe du couteau. Prélever un peu de bouillon et le réserver dans un bol.
- Etape 4
- Ajouter 60 g de bleu et mixer en velouté et ajouter du bouillon si besoin.
- Servir avec des noix concassées et de la ciboulette

- Astuce : À la place du bleu, préférez du roquefort pour un goût puissant ou du gorgonzola pour une saveur plus douce.

Ingrédients : pour 2 bols

- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- chou-fleur en fleurettes (500 g)
- 1 oignon en quartiers
- 500 g de bouillon de légumes
- 60 g de bleu d'Auvergne
- 4 c. à soupe de noix concassées
- Ciboulette pour servir
- Sel, poivre



LASAGNE AU CÉLERI, SAUMON ET CHÈVRE FRAIS



- Ingrédients :
- 8 à 10 feuilles de pâtes à lasagnes
- 400 g de céleri boule
- 300 g Saumon frais
- 200 g Champignons de Paris
- 60 g Comté râpé
- 50g de chèvre frais

Préparation

- Préchauffez le four à 200°C
- Couper le celeri lavé et épluché en fine lamelle
- laver et couper les champignons en lamelle et mélanger au chèvre frais
- Dans un plat à gratin, mettez une couche de céleri, puis une couche de saumon frais émietté, puis une couche de Champignons/ chèvre frais et finir par une couche de pâte à lasagne
- Continuer de disposer le céleri, le saumon les champignons et la pâte en couche jusqu'à épuisement des ingrédients (ne pas finir par la pâte à lasagne)
- Saupoudrez le plat de comté râpé
- baisser le four et faire cuire au four pendant 50 min à 180 °C

GALETTE OEUF, CHAMPIGNON, CANCOILLOTTE À L'AIL



LES INGRÉDIENTS (DE PRÉFÉRENCE BIO) :Pour 4 personnes :

- Pour 6 galettes :
- 600 g de champignons de Paris
- 6 œufs
- 3 brins de persil
- 180 g de cancoillotte

Préparation

- Épluchez les champignons de Paris et émincez-les
- Dans une poêle, versez une cuillère à soupe d'huile, ajoutez les champignons et faites-les sauter 10 min.
- Faites chauffer une poêle sur feu moyen.
- Déposez une galette dans la poêle.
- Répartissez-y les champignons et la cancoillotte.
- Cassez un œuf au centre, salez, poivrez et poursuivez la cuisson jusqu'à obtenir un oeuf au plat.
- Rabattez les bords de la galette vers le centre.
- Parsemez de persil. Servez chaud avec une salade d'endive aux noix



ST JACQUES POÊLÉES, FONDUE DE POIREAU, RIZ SAUTÉ

Ingrédients : pour 2 personnes

300 g de Poireau
1/2 cuillère à café de Curcuma
1 cuillère à soupe d'olive
1 pincée de Sel
200 g de Noix de Saint-Jacques

1 cuillère à soupe de Crème fraîche liquide
80 g de Riz cru
1 pincée de Poivre
1 pincée de curry

Préparation

Éplucher les poireaux, les laver soigneusement puis les tailler en julienne.

Faire chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle et faire cuire les poireaux pendant 10 min en remuant souvent.

Ajouter la crème et le curcuma, saler, poivrer et poursuivre la cuisson 10 min.

Rincer les noix de Saint-Jacques et les éponger sur du papier absorbant.

Les assaisonner de sel et de poivre.

Faire chauffer 1 c. à s. d'huile dans une poêle et y faire cuire les Saint-Jacques quelques secondes de chaque côté.

Répartir la fondue de poireaux dans les assiettes, disposer les noix de Saint-Jacques et servir avec du riz.



ENORA MONTORIO
DIÉTÉTICIENNE NUTRITIONNISTE