



## Soupe d'automne



2 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 2 potimarrons
- 5 carottes
- 1 gousse de vanille
- 30 cl de crème fraîche épaisse
- Curcuma
- Graines de courge
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Ôter la peau du potimarron et retirer les pépins. Couper la chair en petits cubes. Éplucher les carottes et les couper finement. Émincer l'ail et l'oignon.

#### Etape 2

Dans une casserole, déposer un filet d'huile d'olive et faire revenir l'ail et l'oignon. Ajouter le potimarron, les carottes et laisser cuire pendant 5 minutes. Saupoudrer de curcuma, saler, poivrer.

#### Etape 3

Ajouter 1 litre d'eau chaude, laisser mijoter 30 minutes. Retirer du feu et ajouter la crème épaisse.

#### Etape 4

Mixer la préparation et ajouter quelques graines de courges. Mixer de nouveau et ajouter les grains de la gousse de vanille.

#### Etape 5

Parsemer quelques graines de courge entière.





## Risotto aux carottes et au bœuf à l'italienne



6 pers



30 mn

### Les ingrédients

- 200 g de viande hachée de bœuf
- 3 carottes
- 1 oignon
- 1 branche de céleri
- 3 tomates pelées
- Persil
- Noix de muscade
- 1 cube de bouillon
- 4 verres de riz à risotto

### La recette

#### Etape 1

Faire revenir la viande hachée et l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive.

#### Etape 2

Préparer le bouillon dans une casserole à part. Couper les carottes en petit dés de même dimension (important pour le temps de cuisson) ainsi que le céleri.

#### Etape 3

Ajouter ces légumes à la viande, rajouter le persil, la noix muscade et les tomates pelées.

#### Etape 4

Couvrir avec le bouillon et laisser cuire à feu doux en remuant souvent jusqu'à ce que les carottes soient cuites.

#### Etape 5

Rajouter à la préparation 4 verres de riz. Bien mélanger et incorporer petit à petit du bouillon pendant toute la durée de cuisson du riz.





## Filets de colin et crème légère au citron



4 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 4 filets ou tranches de colin
- 2 citrons
- 1 oignon
- 10 cl de crème liquide allégée
- 1 c. à s de moutarde
- Huile d'olive
- Persil
- Sel et poivre

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

#### Etape 2

Mettre les filets ou tranches de colin dans un plat à four huilé.

#### Etape 3

Émincer l'oignon, hacher le persil et couper des rondelles de citron. Déposer le tout sur le colin.

#### Etape 4

Enfourner pendant 20 mn.

#### Etape 5

Dans une casserole, faire fondre le beurre, puis ajouter le jus de citron, la crème, la moutarde, le sel et le poivre. Bien mélanger.

#### Etape 6

Verser la crème sur le colin.







## Pizza fantômes



4 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte à pizza
- 200 g d'édam en tranches
- 1 boîte de sauce tomate (200 ou 300 g)
- 100 g de gruyère râpé
- Quelques olives noires

### La recette

#### Étape 1

Sortir la plaque du four et la recouvrir de papier sulfurisé. Préchauffer le four à 180 °C (th. 6).

#### Étape 2

Étaler la pâte sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Recouvrir la pâte de sauce tomate, puis enfourner la pizza pour 15 minutes environ (la pâte doit devenir croustillante).

#### Étape 3

Pendant ce temps, découper des formes de fantôme dans les tranches d'édam. Découper des rondelles d'olives pour les bouches et des petits morceaux pour les yeux.

#### Étape 4

Quand la pizza est presque cuite, la sortir du four et répartir les formes de fantôme par-dessus. Placer les morceaux d'olives pour former les bouches et les yeux. Si souhaité, répartir les restes d'olives sur la pizza.

#### Étape 5

Enfouner de nouveau pour quelques minutes, le temps que les tranches de fromage fondent légèrement. Déguster sans trop attendre.





# Tartiflette



4 pers



15 mn

## Les ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 200 g de lardons fumés
- 1 oignon
- 20 cl de crème fraîche
- 1 reblochon
- Huile
- Ail
- Sel, poivre

## La recette

### Etape 1

Préchauffer le four à 200°. Eplucher les pommes de terre et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes pour qu'elles restent bien fermes.

### Etape 2

Couper les pommes de terre en rondelle ou en dés. Dans un poêle huilée, faire cuire les oignons à feu doux. Ajouter les pommes de terre et laisser cuire.

### Etape 3

Bien faire dorer les pommes de terre. Rajouter les lardons et la crème et laisser cuire.

### Etape 4

Gratter la croûte du reblochon et le couper en deux ou en quatre. Frotter le fond d'un plat allant au four avec de l'ail.

### Etape 5

Dans le plat à gratin, verser une couche de pommes de terre aux lardons, disposer dessus la moitié du reblochon, puis de nouveau des pommes de terre.

### Etape 6

Disposer sur le dessus le reste du reblochon et mettre au four pendant 30 minutes.

### Etape 7

En fin de cuisson, mettre le four en position grill pour faire dorer la tartiflette.







## Makis saumon concombre



4 pers



15 mn



### Les ingrédients

- 1 concombre
- 2 tranches de saumon fumé
- 1 avocat
- 2 c. à café de fromage frais à tartiner
- 1 c. à soupe de graines de sésame

### La recette

#### Etape 1

Éplucher et couper les avocats en tranches.

#### Etape 2

Laver le concombre et, à l'aide d'un économe, trancher en fines lamelles dans le sens de la longueur.

#### Etape 3

Sur une planche, déposer les tranches de concombre en les superposant légèrement (comme pour créer une feuille d'algue).

#### Etape 4

Essuyer le dessus avec du papier absorbant.

#### Etape 5

Tartiner l'ensemble avec du fromage frais à tartiner.

#### Etape 6

Répartir les tranches de saumon sur le fromage, puis ajouter les tranches d'avocat par-dessus.

#### Etape 7

Rouler la préparation comme un maki classique.

#### Etape 8

Trancher le rouleau en bouchées.

#### Etape 9

Parsemer de graines de sésame avant de servir.





## Lasagnes à la bolognaise



4 pers



40 mn



### Les ingrédients

- 300 g de viande de boeuf
- 400 g de tomates concassées
- 250 g de champignons de Paris
- 2 c. à s. de concentré de tomates
- 150 g de fromage de parmesan
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 pincée de sucre
- 1 branche de thym
- 2 c. à s. d'origan
- 200 g de béchamel
- 15 lasagnes précuites
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 160°C.

#### Etape 2

Couper la viande en cubes de 2 cm environ. Ajouter les morceaux de viande dans le bol. Hacher.  
Réserver dans un récipient.

#### Etape 3

Ajouter l'oignon coupé en deux et l'ail dans le bol. Hacher.  
Racler les parois à l'aide de la spatule.  
Ajouter l'huile d'olive. Faire rissoler 3 min.

#### Etape 4

Ajouter la viande réservée, le sel, le poivre et les herbes. Faire cuire 5 min.  
Ajouter les tomates concassées avec 200 g de leur jus, le concentré de tomates et le sucre. Faire cuire 10 min.

#### Etape 5

Couper les champignons en fines lamelles.  
Dans un grand plat à gratin rectangulaire beurré, verser un petit fond de béchamel puis déposer, côte à côte, les lasagnes. Recouvrir les lasagnes de sauce tomate à la viande, puis de lamelles de champignons, de béchamel et de parmesan râpé. Renouveler ces étapes, et finir par de la béchamel et du parmesan râpé.

#### Etape 6

Enfourner 30 min, puis laisser gratiner 3 min sous le grill.





## Brownie vegan



6 pers



20 mn

### Les ingrédients

- 240 g de farine
- 300 g de sucre
- 65 g de cacao
- 100 g de chocolat noir
- ½ sachet de poudre à lever
- ½ c. à café de sel
- 7 cl de lait
- 30 g de margarine
- 14 cl d'eau
- 24 cl de compote
- 15 noix
- 30 g de noisettes

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 180°C (Th.6).

#### Etape 2

Faire fondre le chocolat au bain-marie avec la margarine.

#### Etape 3

Dans un saladier, ajouter la farine, le sucre, le cacao, la levure, le sel, les noisettes, les noix hachées. Bien mélanger puis incorporer l'eau, le lait végétal, la compote et le chocolat fondu. Mélanger.

#### Etape 4

Verser le mélange dans un moule et enfourner 20 minutes.







## Salade de chèvre chaud



2 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 4 tranches de pain de campagne
- 2 fromages de chèvre frais
- 100 g de lardons
- 1 salade
- 2 tomates
- 1 poivron rouge
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive

### La recette

#### Etape 1

Frotter les quatre tranches de pain de campagne avec la gousse d'ail. Couper de généreuses tranches de fromage de chèvre. Poser sur chaque tranche de pain le fromage de chèvre.

#### Etape 2

Mettre les tranches de pain sur la plaque de votre four avec du papier cuisson puis les arroser d'huile d'olive et de basilic. Faire cuire 15 mn.

#### Etape 3

Pendant ce temps, laver la salade et déposer deux ou trois feuilles dans chaque assiette.

#### Etape 4

Laver les tomates, les découper en deux et trancher chaque moitié en fines tranches. Les poser sur la salade.

#### Etape 5

Faire cuire les lardons à votre convenance sans ajouter de matière grasse. Disperser les sur la salade.

#### Etape 6

Couper huit lamelles de poivron et faire cuire dans de l'huile d'olive à feu très doux jusqu'à ce que le poivron soit fondant. Déposer quatre lamelles de poivron par assiette.

#### Etape 7

Saupoudrer les toasts de basilic ciselé.





## Sandwich indien



4 pers



10 mn

### Les ingrédients

- 4 petits pains
- 300 g de blanc de poulet
- 2 tomates
- 1 oignon rouge
- 1 yaourt nature
- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 1 c. à c. de curry en poudre
- Huile d'olive
- Sel, poivre

### La recette

#### Etape 1

Peler et émincer l'oignon. Laver, sécher et couper les tomates en rondelles. Émincer les blancs de poulet. Réserver.

#### Etape 2

Dans une poêle, déposer un filet d'huile d'olive et faire revenir les émincés de poulet. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter le yaourt et le curry. Mélanger et laisser cuire 3 minutes sans cesser de remuer.

#### Etape 3

Couper les pains en deux, ajouter le mélange au poulet puis répartir les oignons, les tomates et recouvrir avec les chapeaux.





## Tarte tatin au caramel beurre salé



6 pers



15 mn

### Les ingrédients

- 1 pâte sablée
- 250 g de beurre
- 300 g de sucre
- 2 c. à s. de jus de citron
- 2 c. à c. de fleur de sel
- 16 pommes fermes

### La recette

#### Etape 1

Préchauffer le four à 190°C (Th.6-7). Peler, épépiner et couper en quartiers les pommes.

#### Etape 2

Dans une poêle en fonte, faire fondre le beurre.

#### Etape 3

Saupoudrer de sucre et laisser cuire jusqu'à ce que le caramel ait la couleur désirée. Arrêter la cuisson puis ajouter le jus de citron.

#### Etape 4

Disposer en rosace les quartiers de pommes en les serrant bien dans la poêle. Puis ajouter une deuxième couche de pommes sur le dessus. Placer la pâte sablée sur le dessus, en rentrant les bords à l'intérieur de la poêle.

#### Etape 5

Enfourner pendant 45 mn. Couvrir la poêle d'une grande assiette, et retourner rapidement. Servir tiède.