

Les recettes du Jardin 12/11/2020 –13/11/2020



Les légumes du panier :

Pomme de terre, chou fleur, poireau, salade, courge, radis blanc, céleri branche.

☚ Crumble salé au saumon et aux poireaux ☚

Ingrédients 350 à 450 g de blancs de poireaux, 400 g de pavé de saumon, 50 g de beurre, 50 g de farine, 75 g de chapelure.

1. Emincez les blancs de poireaux en fines rondelles. Faites cuire à la poêle avec un filet d'huile d'olive pendant 5 minutes. Ajoutez 4 cl d'eau, couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Salez et poivrez.
2. Préchauffez le four à 180°C. Retirez la peau du saumon et découpez en petits cubes.
3. Mélangez dans un saladier, le beurre coupé en morceaux, la farine et la chapelure. Pétrir la préparation à la main afin d'obtenir un mélange sableux.
4. Répartissez les poireaux dans un plat allant au four. Ajoutez le saumon, salez, poivrez et recouvrez de pâte à crumble. Faites cuire au four pendant 20 minutes environ. Servir aussitôt.

☚ Soufflé léger au chou fleur ☚

Ingrédients : 500 g de chou-fleur, 200 g de fromage blanc, 2 œufs, 40 g de fromage râpé, noix de muscade râpée, sel et poivre.

1. Lavez le chou-fleur, coupez les sommités et faites cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
2. Préchauffez le four à 180°C. Cassez les œufs, séparez les blancs des jaunes.
3. Mixez le chou-fleur avec les jaunes d'œufs et le fromage blanc. Ajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade, puis le fromage râpé. Montez les blancs en neige ferme et incorporez délicatement à la préparation au chou-fleur.
4. Versez la préparation dans un plat allant au four, puis enfournez 25 à 30 minutes. Servir chaud dès que le soufflé est doré.

☚ Moelleux d'automne – noisette, butternut, poires et caramel

Ingrédients : 200 g de butternut, 10 cl d'huile végétale, 1 c à c d'épices à pain d'épices, 75 g à 90 g de sucre de canne, ½ sachet de levure, ½ cuillère à café de bicarbonate ou ¼ sachet de levure, 2 œufs, 100 g de poudre de noisettes, 1 pincée de sel, 175 g de farine, 3 à 5 poires, jus de citron.

1. Epluchez et coupez en morceaux 200 g de butternut, faites cuire et réduire en purée, réservez.
2. Préchauffez le four à 180°C.
3. Epluchez et découpez les poires en quartier.
4. Dans une casserole, faites caraméliser le sucre avec le jus de citron. Il doit prendre une coloration brun doré. Versez ce caramel immédiatement dans le moule à manqué, déposez les quartiers de poires sur le caramel.
5. Dans un saladier, mélangez dans l'ordre et un à un, la purée de courge, les œufs, l'huile, la poudre de noisettes, les épices à pain d'épices, sel, le sucre, la farine, la levure et le bicarbonate.
6. Versez la pâte sur les poires et enfournez pour 40 minutes environ. Démoulez tiède.