

Fiche introductive du menu de février 2019

Les courges en folie !!

Velouté de pâtisson aux éclats de noisettes

-

Courge "Jack Be Little" farcie
Accompagnée d'une salade de mâche/endive

-

Compotée de potiron/potimarron

Velouté de pâtisson aux éclats de noisettes

Préparation : 20 min / Cuisson : 40 minutes

Coût de la recette : Peu coûteux

Niveau de difficulté : Facile



Ingrédients : .1 pâtisson blanc
.2 échalotes
.500 ml de lait et 500ml de bouillon de volaille
.1 càs d'huile d'olive
.persil et muscade
.poivre
.1 poignée de noisettes

Préparation :

1. Émincer finement l'échalote. Éplucher puis coupez en morceaux le pâtisson.
2. Dans une cocotte, verser la càs d'huile d'olive et y faire revenir l'échalote. Ajouter-y le pâtisson. Faire revenir quelques instants. Ajouter le lait et le bouillon puis porter à ébullition.
3. Couvrir puis laisser cuire sur feux doux pour environ 30 minutes. Pendant ce temps, concasser grossièrement les noisettes. Réserver.
4. Une fois que les morceaux de pâtisson sont tendres, mixer avec un mixeur plongeant jusqu'à l'obtention d'une texture veloutée. Ajouter la noix de muscade et un peu de persil puis mixer à nouveau. Rectifier l'assaisonnement en poivre si nécessaire.
5. Server dans des mini-cocottes (par exemple) en y saupoudrant les noisettes concassées ainsi que le reste du persil. Server aussitôt.

Courge « Jack Be Little » farcie (pour 4 courges)

Préparation : 20 min / Cuisson : 30 minutes

Coût de la recette : Pas cher

Niveau de difficulté : Facile



Ingrédients : .1 mini courge par personne

.200g cuit d'un mélange quinoa boulghour (50g / personne)

.4 escalopes de poulet

.2 échalotes

.ail et persil

.12 champignons au choix: blanc, rosé, pleurote, girolle, trompette

.poivre

Préparation :

1. Lavez les mini-courges, sur une planche en bois, enlevez un chapeau à chaque courge, évidez les graines, faites cuire les Jack Be Little et leurs chapeaux 4 minutes à la vapeur après chuchotement de la soupape (si vous utilisez un autocuiseur vapeur, les mettre 5 minutes).
2. Préchauffez votre four à 180°C (thermostat 6). Et faire revenir le poulet dans une poêle antiadhésive.
3. Dans une casserole, faites cuire environ 15 minutes le mélange quinoa boulghour (comme pour une cuisson de pâte ou de riz). Une fois la cuisson terminée, y ajouter ail, échalote et persil pour donner du goût.
4. Evidez la chair des mini-courges sans léser les coques et ajoutez à la préparation avec le poulet et les champignons crus lavés et découpés en morceaux, mélangez, poivrez selon vos goûts.
5. Garnissez chaque courge du mélange et enfourner les courges chapeautées 15 à 20 minutes au four. Puis Server.

Astuce :

N'hésitez pas à utiliser les graines de courges grillées au four pour l'apéritif. Vous pouvez même les saupoudrer d'épices comme du paprika, du curry etc pour leur donner plus de goût.

Compote de potiron et miel

(pour 4 personnes environ)

Préparation : 15 min / Cuisson : 30 minutes

Coût de la recette : Pas cher

Niveau de difficulté : Facile

Ingrédients : .500g de potiron
.1 à 2 càs de miel
. de l'extrait de vanille (1 càs)
.1 orange



Préparation :

1. Peler et couper la chair du potiron en gros cubes.
2. Découper l'orange en rondelles.
3. Mettre le tout dans une casserole avec le miel.
4. Ajouter l'extrait de vanille.
5. Couvrir et faire cuire 30 min à feu doux.
6. Sorter les tranches d'agrumes.
7. Ecraser bien le potiron en purée et verser-le dans le saladier.
8. Réserver au frais jusqu'au service.