

Les recettes

Tourte aux légumes	2
Poireaux au roquefort en crumble	4
Velouté de potimarron patate douce.....	5
Gâteau d'automne : pommes, noix et potimarron.....	6
Strudel aux pommes et à la courge de Nice	7
Gratin de Courge, Longue de Nice	8

Tourte aux légumes

Recette soumise par Annabelle Cosson, 10/11/2009 :

Ingrédients :

- 2 pâtes brisées
- 1 carotte
- 1/4 de courge
- 1 poireau
- 2 ou 3 racines de topinambours
- 2 oeufs
- gruyère râpé
- 5 cuillères à soupe de crème fraîche.
- sel, poivre

Préparation :

Râper tous les légumes avec une râpe à gros trous ou les couper en julienne.
Les faire revenir avec un peu d'huile d'olive dans une sauteuse. Saler, poivrer.
Mélanger les oeufs à la crème et au gruyère et mêler aux légumes.

Étaler une des pâtes au fond du moule, y verser le mélange aux légumes, recouvrir de la deuxième pâte. Mettre du lait au pinceau pour dorer.
Tracer des croisillons, et mettre au four 190 ° pendant 45 minutes.

Rmq d'Annabelle : Nous, nous l'avons faite sans les topinambours, c'était très bon.

Feuilleté de riz aux légumes

Ingrédients: 5-6 feuilles de riz (pour nems) et légumes déjà cuits

Cuire les légumes râpés ou finement émincés comme par exemple : oignons, poireaux carottes, épinard, potimaron, épinard, orties ... mieux vaut les cuire séparément 2-3 légumes suffiront.

Délayer une cuillère d'arrow-root ou kouzou avec 2 verres d'eau froide puis verser sur les légumes. Cuire encore 1 minute.

Huiler avec un pinceau le moule puis étaler une fine couche de légumes.

Tremper une feuille de riz dans une eau un peu chaude et la disposer ensuite sur les légumes puis superposer légumes et feuille de riz. Terminer par une couche de légumes plus épaisse. Verser 1 verre autour du feuilleté.

Cuisson au four environ 40 minutes

Poireaux au roquefort en crumble

Difficulté Facile

Durée 35 minutes de cuisson

Ingrédients pour 4 personnes

- * 100 gr de farine
- * 80 gr de beurre
- * 5 beaux poireaux
- * 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive
- * 100 gr de roquefort
- * 25 cl de crème fraîche
- * 2 œufs
- * Noix de muscade
- * Sel et poivre

Préparation des ingrédients

- * Coupez les racines et les parties vertes des poireaux, coupez-les en tranches.
- * Emiettez le roquefort.
- * Préchauffez le four à 210°, thermostat 7.
- * Dans un bol, battez les 2 œufs à la fourchette.
- * Beurrez un plat à tarte allant au four.

Préparation de la pâte à crumble

Préparez votre pâte à crumble en pétrissant la farine et le beurre du bout des doigts pour obtenir un sable à gros grain.

Préparation

- * Faites suer les poireaux coupés en rondelles à feu doux dans de l'huile d'olive
- * Salez et poivrez.
- * Réservez dans une grande assiette.
- * Mélangez le roquefort avec la crème fraîche, poivrez et râpez un peu de muscade. Versez les œufs battus et mélangez bien.
- * Ajoutez les poireaux et mélangez de nouveau. Versez dans le moule beurré et saupoudrez avec la pâte à crumble. .

Cuisson

- * Enfournez la préparation et laissez cuire une ½ heure environ (lorsque le dessus est bien doré, la tarte est cuite).
- * Sortez-la du four et servez.

Suggestions

Accompagnez ce crumble d'une salade de roquette ou de mesclun dont le côté poivré apportera de la fraîcheur.

Velouté de potimarron patate douce

Préparation : 10 min

Cuisson :40 min

Couverts : 4

Difficulté : Facile

Ingrédients :

* 4 Potimarrons

* 4 patates douces

* 4 carottes

* 1 litre de lait de soja

* sel

* poivre

Préparation :

1. éplucher les potimarrons, carottes et patates douces. Les couper en morceaux.
2. Les mettre dans une casserole recouvrir de lait de soja saler, poivrer
3. laisser cuire à feu doux pendant environ 40mn

Gâteau d'automne : pommes, noix et potimarron

Ingrédients :

- * 200g de chair de potimarron cuite
- * 2 pommes coupées en tout petits dés
- * 1 poignée de noix grossièrement broyées
- * 250g de farine blanche
- * 1 cuillerée à café de cannelle en poudre
- * 1 cuillerée à café 1/2 de levure en poudre
- * 80g de sucre en poudre
- * 3 oeufs
- * 15 cl de lait de soja
- * 5 cl d'huile d'olive

Préparation :

1. Dans un bol, mélanger la purée de potimarron avec les dés de pommes et les noix broyées.
2. Dans un grand saladier, battre les oeufs avec le sucre, le lait, l'huile, puis la farine, la cannelle et la levure.
3. Ajouter le bol précédent. Verser dans un moule à gâteaux et cuire 30 mn à 180°. Laisser refroidir sur une grille.

Strudel aux pommes et à la courge de Nice

Pour 6 à 8 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Difficulté : facile

Ingrédients

- * 400 g de courges
- * 2 pommes un peu acides (Granny ou Reine des Reinettes)
- * 100 g de sucre complet
- * 1 noix de beurre
- * 1 poignée de pistache
- * 1 pâte feuilletée
- * 1 cuillère à soupe de beurre fondu
- * du sucre glace

Préparation

1. Préparer la garniture : couper la courge en dés de 5mm de côté. Peler et couper les pommes en petits dés. Faire revenir les dés de courges et de pommes dans le beurre et le sucre à découvert et sur feu assez fort. Dès que l'eau s'est à peu près évaporée, arrêter la cuisson. Les dés de pommes et de courges doivent se tenir, ajouter les pistaches (en garder 6 pour la décoration)
2. Dérouler la pâte feuilletée, couper-la pour former un rectangle.
3. Verser le mélange tiédi sur une petite moitié seulement mais sur toute la longueur, enrouler de pâte en s'aidant du papier de cuisson.
4. Quand le rouleau est formé, badigeonner de beurre, saupoudrer d'un peu de sucre glace et cuire 20 à 25 min à 200°C four ventilé.
5. Poser le strudel sur son plat de service en s'aidant du papier cuisson, le retirer, et parsemer de sucre glace et des pistaches restantes hachées au couteau.

Gratin de Courge, Longue de Nice

Ingrédients (2 personnes):

- * 1 courge longue de Nice
- * 400ml de béchamel (plus si vous faites le gratin dans un seul plat)
- * 1 gousse d'ail pelée dégermée et écrasée
- * 15g de gingembre pelé et écrasé
- * eau
- * 1 branche de thym
- * 1 demi oignon pelé dégermé et finement haché
- * sel & poivre
- * 100g de fromage râpé

Préparation:

1- Peler la courge et la découper. Dans une marmite, chauffez l'huile, ajouter l'oignon émincé, le faire roussir, puis ajouter l'ail et le gingembre, les faire revenir quelques secondes, puis ajouter les morceaux de courge, le thym, le sel et le poivre, remuer le tout à feu vif pendant quelques minutes, en prenant garde que cela n'attache pas. Ajouter de l'eau jusqu'à mi hauteur et porter à ébullition. Laisser cuire pendant environ 20 minutes.

2- Au bout de ce temps, préchauffer le four à 200°C (th.6/7)

Dans 2 plats à gratin individuel, disposer la courge cuite, napper de sauce béchamel et ajouter le fromage. Enfourner pendant 10 minutes, après cela, mettre le four sur grill et laisser le fromage gratiner. Je vous laisse le soin de doser le temps pour le grill, car d'un four à un autre c'est vraiment différent.