

Wok de carottes, tofu et noix de cajou

La préparation

1 Pelez et coupez les carottes en bâtonnets. Lavez et coupez les champignons en lamelles et le tofu en gros cubes. Lavez et émincez la courgette en rondelles. Pelez et émincez l'oignon, l'ail et le gingembre en fines lamelles.

La cuisson

2 Dans un wok, mettez l'huile de tournesol à chauffer. Ajoutez les noix de cajou et faites-les dorer pendant 1 minute. Égouttez et réservez. Placez le tofu dans le wok, salez et poivrez. Faites dorer sur toutes les faces, égouttez et réservez.

3 Versez l'oignon et les carottes. Laissez cuire à feu vif pendant 1 minute. Ajoutez les courgettes et les champignons, l'ail et le gingembre. Faites cuire à feu vif pendant 2 minutes.

4 Remettez le tofu et les noix de cajou dans le wok. Arrosez de vin blanc, de sauce de soja et de sauce pimentée. Laissez cuire à feu très vif pendant 1 minute, en mélangeant.

La finition

5 Parsemez de quelques gouttes d'huile de sésame et servez avec du riz au jasmin ou des nouilles chinoises.

POUR 4 PERSONNES
15 MINUTES DE PRÉPARATION
10 MINUTES DE CUISSON

6 carottes
200 g de tofu ferme
100 g de noix de cajou
4 champignons shiitake
ou 6 champignons de Paris
1 courgette
1 oignon rouge
2 gousses d'ail
1 morceau de gingembre
de 2 centimètres
2 cuillerées à soupe de vin
blanc
3 cuillerées à soupe de sauce
de soja
1 cuillerée à soupe de sauce
pimentée
2 cuillerées à soupe d'huile
de tournesol
1 cuillerée à café d'huile
de sésame pour la finition
sel et poivre du moulin

Tortillas mexicaines, salsa aux haricots rouges

La préparation

1 Pelez et râpez les carottes. Pelez et coupez finement l'oignon. Lavez puis coupez le poivron et la tomate en petits dés. Rincez et égouttez les haricots rouges. Pressez le citron vert. Lavez, effeuillez et ciselez la coriandre.

La salsa

2 Dans un saladier, mélangez les carottes avec les haricots rouges, le poivron, la tomate, la moitié de l'oignon et la moitié de la coriandre. Arrosez d'huile d'olive et de la moitié du jus de citron vert. Salez et poivrez.

Le guacamole

3 Coupez l'avocat en deux, supprimez le noyau et prélevez la chair à l'aide d'une cuillère. Écrasez-la grossièrement à la fourchette avec le reste d'oignon, de coriandre et de citron. Incorporez la crème fraîche, salez et poivrez.

La finition

4 Dans une poêle chauffée à vif, réchauffez à sec les tortillas l'une après l'autre, pendant 30 secondes sur chaque face. Étalez une couche de guacamole sur les tortillas. Recouvrez de salsa. Arrosez de quelques gouttes de Tabasco® si vous le souhaitez, puis repliez en cornet.

POUR 6 PERSONNES
30 MINUTES DE PRÉPARATION
6 MINUTES DE CUISSON EN TOUT

2 carottes
1 petite boîte de haricots
rouges
6 tortillas de blé ou de maïs
1 avocat mûri à point
1 petit oignon rouge
1/2 poivron rouge
1 tomate roma
1 citron vert
1 petit bouquet de coriandre
1 cuillerée à soupe d'huile
d'olive
1 cuillerée à soupe de crème
fraîche épaisse
Tabasco® ou sauce pimentée
(facultatif)
sel et poivre du moulin



Gnocchi

de potiron

du

Val d'Aoste

La préparation

1 Essorez la purée de courge dans un linge pour en éliminer l'humidité, puis mettez-la dans un saladier.

2 Ajoutez la farine, les œufs et la noix muscade. Salez, poivrez et mélangez soigneusement. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu de lait, et un peu de farine dans le cas contraire.

La cuisson

3 Préchauffez le four à 180 °C. Portez à ébullition de l'eau salée dans une grande casserole. Trempez une cuillère à soupe dans l'eau bouillante, prenez une noix de pâte et déposez-la dans l'eau. Procédez ainsi jusqu'à l'épuisement de la pâte en trempant chaque fois la cuillère dans l'eau bouillante (cela aide le mélange à glisser).

4 Quand les gnocchi remontent à la surface, ils sont cuits. Retirez-les avec une écumoire et disposez-les dans un plat à gratin.

La finition

5 Faites fondre le beurre et nappez-en les gnocchi. Ajoutez les feuilles de sauge, saupoudrez du parmesan, puis couvrez des tranches de fontine. Faites gratiner au four pendant 10 minutes, le temps de faire fondre le fromage.

BON À SAVOIR

La fontine est un fromage du Val d'Aoste, région montagneuse d'Italie du Nord. Très crémeux et onctueux quand il est fondu, il peut être remplacé par du fromage d'Abondance ou même par un fromage à raclette de bonne qualité.

POUR 4 À 6 PERSONNES
30 MINUTES DE PRÉPARATION
30 MINUTES DE CUISSON

- 1 kg de purée de courge (butternut ou autre courge musquée, potiron) cuite au four (voir page 86)
- 100 g de fontine ou de fromage d'Abondance en tranches fines
- 300 g de farine
- 2 œufs
- 1 cuillerée à café rase de noix muscade râpée
- sel et poivre noir du moulin
- un peu de lait (facultatif)
- 50 g de beurre fermier
- les feuilles de 1 branche de sauge fraîche
- 100 g de parmesan fraîchement râpé

Tortelli

au

potiron

La préparation

1 Essorez la purée de courge dans un torchon pour en éliminer l'humidité. Mettez-la dans un saladier. Ajoutez les amaretti, la moitié du parmesan et le zeste de citron. Salez et poivrez. Mélangez bien.

2 Mélangez la farine et les œufs avec juste assez d'eau pour obtenir une pâte ferme et homogène. Pétrissez-la quelques instants, puis séparez-la en deux et étalez les deux pâtons très finement au rouleau. Vous pouvez utiliser une machine à pâtes pour réaliser des abaisses très fines.

3 Sur une abaisse, déposez des portions de farce de la grosseur d'une noix en les espaçant de 5 centimètres environ. Passez un pinceau humide sur toute la surface de la pâte laissée à nu. Couvrez de la seconde abaisse, en appuyant délicatement entre les tas de farce (évités les bulles). Découpez des tortelli rectangulaires et soudez soigneusement leur pourtour.

La cuisson

4 Portez à ébullition une grande casserole d'eau salée et plongez-y les tortelli. Faites-les cuire sur feu très doux pendant 15 minutes environ, puis égouttez-les.

La finition

5 Faites chauffer le beurre sur feu doux jusqu'à ce qu'il prenne une teinte noisette.

6 Déposez les tortelli en couches dans un plat. Arrosez chaque couche de beurre noisette et parsemez de sauge ciselée et du parmesan râpé restant. Servez chaud.

POUR 4 PERSONNES
40 MINUTES DE PRÉPARATION
15 MINUTES DE CUISSON

- 500 g de purée de courge (potiron, potimarron, courge musquée) cuite au four (voir page 86)
- 50 g d'amaretti (petits macarons italiens) émiettés
- 100 g de parmesan reggiano râpé
- le zeste râpé de 1 citron bio
- 40 g de beurre
- 3 ou 4 feuilles de sauge finement ciselées
- sel et poivre du moulin

LA PÂTE À TORTELLI
- 300 g de farine
- 2 œufs

Carpaccio

de courgettes,
chiffonnade de fleurs

La préparation

1 Lavez et essuyez les courgettes. À l'aide d'une mandoline ou d'un couteau bien aiguisé, taillez-les en rondelles très fines sans les peler. Lavez et essorez la roquette ou le mesclun. Concassez grossièrement les noisettes.

La vinaigrette

2 Dans un bol, fouettez la moutarde et le vinaigre. Incorporez l'huile d'olive en filet et montez la vinaigrette au fouet, à la façon d'une mayonnaise.

La finition

3 Disposez les rondelles de courgettes côte à côte sur les assiettes, sur une seule couche. Salez légèrement et poivrez. Parsemez de noisettes concassées. Ajoutez la roquette ou le mesclun en dôme sur les courgettes. Répartissez la vinaigrette sur les assiettes, en la faisant couler à la cuillère. Déchirez les fleurs de courgette à la main et déposez ces délicats lambeaux sur la salade. Dégustez sans attendre.

POUR 4 PERSONNES
20 MINUTES DE PRÉPARATION

- 4 petites courgettes bio
- 4 fleurs de courgette bio
- 120 g de roquette ou de mesclun
- 50 g de noisettes décortiquées
- 2 cuillerées à café de moutarde à l'estragon
- 1 cuillerée à soupe de vinaigre de Xérès
- 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

CONSEIL PRATIQUE
Cette salade se prépare au dernier moment, avec des produits très frais.

À DÉFAUT DE...

... fleurs de courgette, prélevez de fins copeaux de parmesan à l'aide d'un couteau économe.

Fleurs de courgette en beignets

La préparation

1 Faites chauffer l'huile de friture à 180 °C. Dans une jatte, mélangez le jaune d'œuf, la féculé, la farine et une pincée de sel. Versez peu à peu l'eau gazeuse en mélangeant au fouet, jusqu'à l'obtention d'une pâte à tempura.

La cuisson

2 Lorsque l'huile atteint la bonne température, trempez les fleurs une par une dans la pâte, en les tenant par la tige de façon à bien les enrober. Plongez-les dans l'huile, puis laissez-les frire et dorer pendant 2 à 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Procédez par petites quantités.

La finition

3 Égouttez les beignets sur du papier absorbant. Saupoudrez-les de fleur de sel et dégustez-les aussitôt.

POUR 4 À 6 PERSONNES
15 MINUTES DE PRÉPARATION
15 MINUTES DE CUISSON

- 20 fleurs de courgette mâles
- 1 jaune d'œuf
- 50 g de féculé de maïs
- 100 g de farine
- 15 cl d'eau gazeuse très froide
- 1 litre d'huile de friture
- 1 pincée de sel, fleur de sel

BON À SAVOIR

Les fleurs de courgette mâles sont idéales pour réaliser ces beignets puisqu'elles ne nécessitent aucune préparation préalable, mais vous pouvez tout aussi bien utiliser des fleurs de courgette femelles après les avoir détachées de leur mini-courgette. Dans ce cas, n'hésitez pas à émincer les mini-légumes dans le sens de la longueur, puis à les plonger à leur tour dans la pâte à beignets.



Financiers au poireau et aux canneberges

La préparation

1 Lavez et essuyez le blanc de poireau, puis émincez-le finement.

La cuisson

2 Mettez le poireau émincé dans une poêle antiadhésive avec 15 g de beurre. Couvrez et laissez étuver à feu doux pendant 25 minutes, en évitant toute coloration. Faites fondre le beurre restant dans une petite casserole, puis laissez-le tiédir.

3 Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Dans une jatte, mélangez le beurre fondu et les amandes en poudre. Dans un autre récipient, montez les blancs d'œufs en neige avec une pincée de sel. Ajoutez la cassonade, puis fouetez jusqu'à l'obtention d'une meringue ferme. À l'aide d'une spatule souple, incorporez la meringue au mélange d'amandes en poudre et de beurre. Ajoutez le poireau étuvé et les canneberges. Mélangez délicatement, puis incorporez la farine et la fécule en pluie, en veillant à ce que la pâte conserve sa légèreté.

4 Transvasez la pâte dans les empreintes d'une plaque à petits gâteaux en silicone. Enfournes pour 25 minutes de cuisson, jusqu'à ce que les financiers soient dorés. Laissez-les reposer pendant 5 minutes, puis démoulez-les sur une grille.

ASTUCE

Le lendemain, s'il vous reste des financiers, faites-les réchauffer à four doux. Juste avant de déguster, ouvrez les petits gâteaux en deux et laissez fondre une noix de beurre salé à l'intérieur.

POUR 12 FINANCIERS
35 MINUTES DE PRÉPARATION
50 MINUTES DE CUISSON

- 100 g de blanc de poireau
- 40 g de canneberges
- 115 g de beurre
- 75 g d'amandes en poudre
- 4 blancs d'œufs
- 1 pincée de sel
- 50 g de cassonade
- 50 g de farine
- 50 g de fécule de pomme de terre

Poireaux confits aux figues et aux framboises

La préparation

1 Taillez les blancs de poireau de biais en tronçons de 5 centimètres de long. Lavez-les et essuyez-les. À l'aide d'un couteau économe, prélevez un ruban de zeste d'orange. Cassez le bâton de cannelle en plusieurs fragments.

La cuisson

2 Disposez les blancs de poireau et les figues dans une cocotte, de préférence sur une seule couche. Ajoutez le beurre, le zeste d'orange, la cannelle et 10 cl d'eau. Posez un disque d'aluminium ménager directement sur la préparation. Laissez cuire à l'étouffée et à feu doux pendant 1 heure environ, jusqu'à ce que les poireaux soient tendres et les figues moelleuses. À l'aide de deux spatules, retournez les poireaux afin de les enrober du jus de cuisson devenu sirupeux. Ajoutez les framboises et saupoudrez de cassonade (au besoin, ajoutez un peu d'eau). Poursuivez la cuisson à l'étouffée pendant 20 minutes environ.

La finition

3 Répartissez les blancs de poireau confits, les figues et les framboises sur des assiettes. Nappez-les du sirop de cuisson. Dégustez tiède ou froid, avec des spéculoos.

POUR 4 PERSONNES
15 MINUTES DE PRÉPARATION
1 HEURE 20 DE CUISSON

- 4 blancs de poireau moyens
- 12 figues séchées
- 200 g de framboises
- 1 orange bio
- 1 bâton de cannelle
- 40 g de beurre demi-sel
- 50 g de cassonade

VARIANTE

Remplacez les framboises par des cerises griottes.

VOTRE MARCHÉ

Choisissez de belles framboises, fermes et très fraîches : en fin de cuisson, elles doivent rester entières.

Salade de pommes de terre japonaise

La préparation

1 Lavez et brossez les pommes de terre. Lavez le concombre. Pelez la carotte et l'oignon. Émincez très finement le concombre et l'oignon. Salez-les dans une passoire et laissez reposer. Taillez la carotte en fins bâtonnets.

La cuisson

2 Faites cuire les pommes de terre non pelées pendant 25 à 30 minutes à l'eau bouillante salée.

3 Rincez le concombre et l'oignon, épongez-les soigneusement dans du papier absorbant.

4 Passez les pommes de terre cuites sous l'eau froide, égouttez-les et pelez-les.

La finition

5 Dans un saladier, déposez les pommes de terre et écrasez-les à la fourchette, en laissant des morceaux.

6 Mélangez le vinaigre, le sucre, la moutarde, 1 cuillerée à café de sel fin et du poivre à votre goût. Ajoutez-les dans le saladier, mélangez délicatement, ajoutez les autres légumes, et enfin la mayonnaise. Servez immédiatement ou gardez la salade, bien couverte, au réfrigérateur.

POUR 4 PERSONNES
25 MINUTES DE PRÉPARATION
30 MINUTES DE CUISSON

800 g de pommes de terre charlotte, amandine ou pompadour (bonnes pour la salade mais fondantes)
1/4 de concombre
1 petite carotte
1 oignon rouge
1 cuillerée à soupe de vinaigre de riz
1 cuillerée à soupe rase de sucre en poudre
1 cuillerée à café de moutarde forte
100 g de mayonnaise du commerce
sel et poivre du moulin

CONSEIL PRATIQUE
Il peut sembler étrange d'utiliser de la mayonnaise du commerce, mais c'est un fait : la mayonnaise maison ne convient pas pour cette recette.

Soufflé de pomme de terre au curcuma

POUR 4 PERSONNES
20 MINUTES DE PRÉPARATION
1 HEURE DE CUISSON

1 kg de pommes de terre à purée (bintje, agria, désirée, manon...)
200 g de cheddar râpé ou de mimolette râpée
graines de cumin
curcuma
1 gousse d'ail finement hachée
25 cl de lait chaud
60 g de beurre + pour le moule
5 œufs
2 feuilles de laurier
noix muscade râpée
sel et poivre blanc moulu

La préparation

1 Préchauffez le four à 220 °C (th. 6-7). Lavez, brossez les pommes de terre et faites-les cuire pendant 30 minutes à l'eau bouillante salée avec le laurier. Passez-les sous l'eau froide, puis pelez-les.

2 Beurrez un grand moule à soufflé. Saupoudrez l'intérieur de graines de cumin, de curcuma et d'ail haché.

3 Passez les pommes de terre au presse-purée. Ajoutez le lait chaud, le beurre en petits morceaux, 1 cuillerée à soupe rase de curcuma et un peu de muscade et de poivre blanc. Salez et mélangez pour obtenir une purée homogène.

4 Séparez les blancs des jaunes d'œufs. Ajoutez les jaunes à la purée. Battez les blancs d'œufs en neige ferme avec une pincée de sel.

5 À l'aide d'une spatule en caoutchouc, incorporez délicatement un tiers des blancs d'œufs à la purée. Ajoutez les deux tiers du fromage râpé, puis le reste des blancs d'œufs.

La cuisson

6 Versez ce mélange dans le moule, égalisez la surface, parsemez du reste de fromage râpé et de quelques graines de cumin, saupoudrez d'un peu de curcuma et faites cuire pendant 35 minutes au four. Servez sans attendre que le soufflé retombe.



Beignets

de tomates vertes

La préparation

1 Coupez les tomates en rondelles de 1 centimètre d'épaisseur.

2 Fouettez les œufs avec le lait dans un bol. Versez la farine dans une assiette. Salez et poivrez. Dans une autre assiette, mélangez la semoule de maïs avec la chapelure. Salez et poivrez.

3 Plongez les rondelles de tomates, une à une, dans le mélange œuf-lait. Passez-les ensuite dans la farine, puis finalement dans le mélange de semoule de maïs et de chapelure.

La cuisson

4 Mettez de l'huile à chauffer dans une poêle ou un wok, ou bien préchauffez une friteuse. À la poêle ou au wok, faites cuire les rondelles de tomates par petites quantités. Laissez dorer pendant 4 à 5 minutes en les retournant une ou deux fois. À la friteuse, plongez les rondelles de tomates dans l'huile chaude, en évitant de trop encombrer le bain de friture : les beignets ne doivent pas se toucher.

La finition

5 À l'aide d'une écumoire, transférez les beignets sur du papier absorbant. Salez et poivrez. Servez bien chaud en amuse-bouches, en entrée ou lors d'un apéritif dînatoire. Accompagnez d'un pesto de coriandre ou de sauce pimentée.

POUR 4 À 6 PERSONNES
15 MINUTES DE PRÉPARATION
30 MINUTES DE CUISSON

- 3 belles tomates vertes
- 2 œufs
- 15 cl de lait
- 150 g de farine
- 100 g de semoule de maïs
- 100 g de chapelure
- huile de friture
- sel et poivre du moulin

VARIANTE ÉPICÉE

Ajoutez dans la pâte une herbe fraîche ciselée (ciboulette, persil, thym, estragon, coriandre ou menthe) et une épice de votre choix (cumin, paprika, curry, coriandre, ail ou gingembre en poudre).

VOTRE MARCHÉ

Vous trouverez dans les épiceries japonaises ou chinoises une chapelure appelée Panko. Remplacez la chapelure française par du Panko et vos beignets auront une texture plus croquante.

Chutney

de tomates vertes, pommes et raisins secs

La préparation

1 Hachez grossièrement les tomates. Pelez et hachez grossièrement les pommes. Pelez et émincez finement les oignons et le gingembre. Épépinez et hachez finement le piment.

2 Lavez soigneusement des pots à confiture ainsi que leur couvercle. Portez une casserole d'eau à ébullition, plongez les pots et laissez bouillir pendant 30 minutes. Séchez les pots et les couvercles sur un linge de table propre.

La cuisson

3 Versez le vinaigre et la cassonade dans une casserole. Portez à ébullition en remuant constamment jusqu'à ce que le sucre soit dissout dans le vinaigre.

4 Ajoutez les tomates, les oignons et les pommes dans la casserole. Salez et faites cuire pendant 10 minutes environ, en remuant de temps à autre. Ajoutez le gingembre, le poivre en grains et le piment, et laissez cuire pendant 5 minutes. Incorporez ensuite les raisins de Corinthe et laissez mijoter à feu doux pendant 1 heure, jusqu'à ce que la sauce épaississe.

La finition

5 Versez la préparation encore chaude dans les pots stérilisés. Fermez hermétiquement et conservez dans un endroit frais et sec.

POUR 3 OU 4 POTS DE 375 G
30 MINUTES DE PRÉPARATION
1 HEURE 15 DE CUISSON

- 1 kg de tomates vertes
- 2 pommes
- 100 g de raisins de Corinthe
- 2 oignons
- 100 g de gingembre
- 1 piment vert
- 10 cl de vinaigre balsamique
- 100 g de cassonade
- 1 cuillerée à soupe de poivre noir en grains
- 10 g de sel

VARIANTES

Remplacez la cassonade par du sucre muscovado, ce sucre de canne originaire de l'île Maurice, non raffiné, complet et à forte teneur en mélasse, au goût prononcé et incomparable.

Remplacez le vinaigre balsamique par du vinaigre de vieux vin ou du vinaigre de malt.

Doublez la quantité de gingembre et de piment pour un chutney plus relevé.