

## RECETTES AUTOMNE/HIVER

### LES POTAGES

**Pour faire un potage, 2 possibilités :**

- Soit commencer par faire revenir une garniture dans 1 CS d'huile d'olive (type poireaux, oignons, allumettes de bacon...) puis ajouter tous les légumes épluchés et coupés en gros morceaux avec un bouillon cube et de l'eau (remplir l'autocuiseur). Fermer et laisser cuire une quinzaine de minutes après la montée en pression ;
- Soit mettre simplement les légumes épluchés et coupés en gros morceaux + eau + 1 bouillon cube. Fermer et laisser cuire une quinzaine de minutes après la montée en pression.

### IDEES POTAGES (pour 1 petit autocuiseur – 6 personnes)

- Potage aux légumes d'hiver : 3 à 4 beaux de poireaux/3 pomme de terre moyennes/3 belles carottes
- Potage au chou : allumettes de bacon/1 chou vert/ 2 carottes/ 3 pommes de terre moyennes
- Potage aux légumes verts : Poireaux/haricots verts surgelés/courgettes.... A décliner selon les goûts en légumes verts. Les courgettes remplaceront les pommes de terre pour donner une texture veloutée à la soupe. Possibilité d'utiliser des légumes surgelés.
- Potage aux petits pois : Petits pois surgelés/fenouil/courgettes +/- crème
- Velouté d'asperges vertes : 1 kg d'asperges vertes surgelées + eau + bouillon cube + 100ml crème fraîche allégé + /- 1 à 2 pommes de terre
- Velouté de potiron ou potimaron/bacon : Faire revenir les oignons et le bacon dans 1cs d'huile d'olive puis ajouter le potiron lavé et coupé avec sa peau. Recouvrir d'eau + ajouter le bouillon cube.

### LES PLATS PRINCIPAUX

#### - LES COMPLETS -

#### COUSCOUS de POULET

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min (20 + 10) à l'autocuiseur

#### Ingrédients :

- 160g de semoule précuite
- 4 cuisses de poulet
- 3 carottes
- 2 navets
- 2 courgettes
- 1 branche de céleri

- 1 gousse d'ail
- 1 oignon
- 1 tablette de bouillon cube de volaille dégraissé
- 2 cs d'huile d'olive
- 1 petite boîte de concentré de tomates
- 2 clous de girofle
- 2 cc de ras-el-hanout
- 200g de pois chiches en conserve
- Sel, poivre

**Préparation :**

Peler les légumes et les couper en gros morceaux. Peler et hacher les oignons et l'ail. Retirer la peau des cuisses de poulet.

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, y ajouter le poulet à dorer. Ajouter les mélange d'épices en enrobant bien les cuisses de poulet, puis les légumes. Recouvrir d'eau et ajouter le bouillon cube + le concentré de tomates. Mettre à cuire sous pression 20min.

Ajouter les pois chiches et laisser mijoter à feu doux encore une dizaine de minutes

Préparer la semoule. Verser la dans un bol avec le même volume d'eau + sel + 1 goutte d'huile d'olive. Mélanger et mettre au micro-onde 4 min. Egrener-la à l'aide d'une fourchette et ajouter une noix de beurre.

**CHILI CON CARNE RAPIDE (pour 6 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min (10 + 20)

**Ingrédients :**

- 500g de viande de bœuf maigre hachée
- 1 boîte de 500g d'haricots rouges égouttés
- 1 boîte de 300g de tomates concassées
- 2 oignons
- 2 cs d'huile d'olive
- 2 gousses d'ail hachées
- 2 poivrons : 1 vert et un rouge
- 2 cc de cumin
- 2 cc de chili doux
- sel

**Préparation :**

Couper les poivrons et hacher les oignons et l'ail.

Faire suer les oignons dans l'huile d'olive, puis ajouter les 2 poivrons coupés en lanières et l'ail haché. Faire revenir pendant 1 min.

Ajouter la viande de bœuf et laisser cuire sur feu moyen, pendant 10 min en remuant.

Verser les boîtes de tomates et de haricots rouges, le cumin, le chili puis le sel.

Laisser mijoter à feu doux pendant 20 min puis servir accompagné d'une salade de feuille de chêne.

## TARTIFLETTE LEGERE (pour 4 personnes)

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min à 180°C

### Ingrédients :

- 800 à 1 kg de pommes de terre
- 200g d'allumettes de bacon fumé
- 2 oignons émincés
- 1 cc d'huile d'olive
- 100g de reblochon
- 2 CS de maïzena
- 40 cl de lait demi-écrémé
- Noix de muscade
- Sel, poivre

### Préparation :

Préchauffer le four à 180°C.

Eplucher et cuire les pommes de terre à la vapeur (10 min a l'autocuiseur).

Faire revenir rapidement les oignons dans 1 cc d'huile d'olive avec les lardons. Porter le lait à ébullition et délayer la maïzena dans 1/3 du liquide froid, incorporer quand le lait bout et remuer pendant une à deux minutes. Saupoudrer de noix de muscade. Sel, poivre.

Couper les pommes de terre en rondelles et les disposer dans un plat à gratin. Recouvrir des lardons/oignons et couper la moitié du reblochon en petits morceaux avec la peau. Recouvrir d'une nouvelle couche de pommes de terre et du reste de reblochon. Couvrir de sauce. Enfournier pendant 25 à 30 min. Servir chaud avec une salade.

## CLAFOUTIS DE SAUMON AUX LEGUMES (pour 4 personnes)

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min à 210°C

### Ingrédients :

- 2 pavés de saumon sans arêtes (200g)
- 300 g de blancs de poireau
- 1 cc d'huile d'olive + 1 cc de beurre.
- 300g de chou-fleur surgelé
- 2 œufs
- 30 g de gruyère râpé
- 150 ml de lait demi-écrémé
- Sel, poivre

### Préparation :

Préchauffer le four. Mettre le saumon dans un plat en verre avec 2 cs d'eau et faire cuire pendant 3 min au four micro-ondes (800W). Egoutter et émietter le poisson.

Détailler les blancs de poireau en fines rondelles et les faire suer pendant 10 min dans une poêle antiadhésive avec 1 cc d'huile. Ajouter un peu d'eau en cours de cuisson si nécessaire.

Faire cuire le chou-fleur à la vapeur (5 min) ou dans de l'eau bouillante (8 min).

Beurrer légèrement un plat à gratin d'une contenance d'un litre. Y répartir le poireau, le saumon et le chou-fleur. Battre les œufs avec le lait et le gruyère. Saler et poivrer et verser dans le plat à gratin.

Enfourner 25 min. Laisser tiédir avant de servir. Peut-être accompagné de riz basmati.

## - **LES VEGETARIENS** –

### **CRUMBLE DE LEGUMES (pour 4 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min. Four à 240°C (th 8)

#### **Ingrédients :**

- 800g de légumes au choix : courgettes, poireaux, restes de légumes, etc.
- 2 oignons
- 1 cs d'huile d'olive
- 4 cs bombées de crème de soja (ou de crème à 15%)
- Sel, poivre

#### **Pour le crumble**

- 120g de flocons d'avoine
- 1 cc de thym
- 40g de parmesan râpé
- 60g de beurre froid

#### **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Laver et couper les légumes. Les faire revenir dans 1 poêle avec 1cs d'huile d'olive et un peu d'eau jusqu'à ce qu'ils soient « tendres ». Saler et poivre.

Mixer grossièrement les flocons d'avoine (avec un hachoir électrique) et mélanger la poudre obtenue avec le thym, le parmesan et le beurre du bout des doigts pour obtenir un sable grossier.

Beurrer légèrement le moule. Ajouter la crème aux légumes cuits et verser dans le moule. Répartir la pâte à crumble dessus. Enfourner 20 min.

Servir bien chaud, accompagné d'une salade.

### **SOUFFLE DE LEGUMES (pour 4 personnes)**

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min + 30 min à 200°C

#### **Ingrédients :**

- 600g de julienne de légumes surgelée
- 100g de fromage blanc 20%
- 1 CS de fécule de pomme de terre
- 20 g de parmesan ou de comté râpé
- 1 jaune d'œuf + 2 blancs d'œufs en neige
- Muscade, Sel, poivre

#### **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Faire cuire la julienne de légumes surgelée avec un peu d'eau salée.

Monter les blancs d'œuf en neige. Mélanger le jaune d'œuf, le fromage blanc et le fromage râpé. Incorporer les blancs délicatement.

Quand les courgettes sont cuites et l'eau évaporée, ajouter la fécule en pluie et la muscade. Poursuivre la cuisson jusqu'à épaississement. Hors du feu, incorporer le mélange.

Verser dans un moule à soufflé anti-adhésif rempli au  $\frac{3}{4}$  et enfourner 30 min.

Servir immédiatement, accompagné d'une salade par exemple.

*On peut varier les plaisirs en variant les légumes ! (blancs de poireau, céleri-rave, chou-fleur, carottes, champignons...)*

### **QUICHE « LEGERE » AUX LEGUMES (pour 4 à 6 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min + 30 min à 200°C

#### **Ingrédients :**

- 1 pâte brisée
- 600 à 800g de légumes cuits (julienne de légumes, courgettes, champignons...)
- 200g de fromage blanc 20%
- 2 œufs
- 50g de fromage aux choix (gruyère, comté ou parmesan râpé ou feta ou chèvre frais)
- Sel, poivre

#### **Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Faire cuire les légumes à la vapeur ou à l'eau pour qu'ils soient tendres.

Etaler la pâte dans un moule à tarte avec une feuille de cuisson, piquer le fond avec une fourchette et mettre les légumes cuits. Battre les œufs et le fromage blanc, assaisonner et ajouter le fromage choisi.

Verser l'appareil à quiche sur les légumes et enfourner 30 min.

Servir chaud ou froid, accompagné d'une salade par exemple.

*On peut ajouter des dés de jambon ou de bacon ou encore du saumon (fumé ou frais) pour une version « complète ».*

## **DESSERTS**

### **TARTE AUX ABRICOTS (pour 6 à 8 personnes) – ou Quiche version sucrée**

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min à 200°C

#### **Ingrédients :**

- 1 pâte brisée ou 1 pâte feuilletée (choisir une « pur beurre » pour éviter l'huile de palme)

- 1 grosse boîte d'abricots au sirop léger
- 200g de fromage blanc 20%
- 2 œufs
- 2 cs d'eau de fleur d'oranger
- 3 à 4 cs de sirop d'agave.

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Etaler la pâte dans un moule à tarte avec une feuille de cuisson. Piquer le fond avec une fourchette.

Déposer les médaillons d'abricots sur la pâte.

Battre les œufs et le fromage blanc et ajouter la fleur d'oranger et le sirop d'agave.

Verser l'appareil sur les fruits et enfourner 30 min.

Servir bien frais.

*On peut ajouter des amandes effilées sur l'appareil. On peut aussi battre les blancs en neige pour une version plus aérée.*

### **GRATIN DE POIRES AUX CASSIS (pour 4 personnes)**

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min à 150°C

**Ingrédients :**

- 200g de cassis ou de groseilles surgelées
- 2 poires williams ou poires au sirop léger
- 1 œuf
- 4 cs de sirop d'agave
- 200ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 1 cs de farine bombée
- 1 pincée de cannelle

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Laver et égrener les cassis (ou les groseilles). Eplucher les poires, les couper en 2 dans le sens de la longueur, enlever le cœur et les pépins. Couper chaque demi-poire en 2 et les disposer dans 4 plats à four individuels avec les cassis égrenés.

Battre l'œuf avec le lait concentré et le sirop d'agave. Ajouter la farine et bien mélanger.

Verser le mélange sur les fruits et saupoudrer de cannelle.

Enfourner et laisser cuire pendant 35 minutes. Servir tiède.

### **CLAFOUTIS AUX PECHES (pour 4 à 6 personnes)**

Préparation : 10 min

Cuisson : 35 min à 200°C

**Ingrédients :**

- 600g de pêches au sirop léger
- 4 cs de maïzena
- 4 cs de sirop d'agave
- 1 jus de citron
- 2 cs d'eau de fleur d'oranger
- 200ml de lait concentré demi-écrémé non sucré
- 200 ml de lait demi-écrémé
- 2 œufs

**Préparation :**

Mettre le four à préchauffer.

Couper les pêches en lamelles et les répartir dans un moule à tarte.

Battre les œufs et ajouter le lait concentré, le lait, le sirop d'agave, la maïzena, le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger.

Verser le mélange sur les fruits et enfourner 35 à 40 min. Servir tiède.

**MOUSSE AU CAFE (pour 4 personnes)**

Préparation : 15 min

Cuisson : 5 min

**Ingrédients :**

- 500 ml de lait demi-écrémé
- 20 g de maïzena
- 4 cs de sirop d'agave
- 2 cs de café soluble
- 3 œufs très frais
- 4 cc de whisky
- 20g de chocolat noir 70%

**Préparation :**

Mélanger 400 ml de lait avec le café soluble et porter à ébullition. Délayer la maïzena avec le reste de lait froid.

Séparer les jaunes des blancs d'œufs. Quand lait au café est chaud, incorporer les jaunes d'œufs et le mélange maïzena/lait, remettre sur le feu et laisser épaissir 2 min en remuant. Retirer du feu, ajouter le whisky et le sirop d'agave et laisser refroidir.

Monter les blancs en neige très ferme, puis les incorporer délicatement à la crème froide. Répartir dans 4 coupes et saupoudrer de chocolat râpé.

Mettre au réfrigérateur pendant au moins 1 heure. Servir très frais.