

des circuits alimentaires de proximité

L'association La Marmite vous propose :

# Les Recettes Automnales



Recettes proposées par Caroline Wallace, Association "A gaz et à vapeur"





















## " Salade composée d'Automne "

#### Ingrédients pour 4 pers

1/2 petit chou rouge 1/2 salade feuille de chêne parmesan 1 poire

80 g de noix quelques brins de ciboulette des olives noires

4 c. à c. d'huile de colza

2 c. à c. de vinaigre de cidre

2 c. à c. de confiture de figues

1 échalotte

Du sel



#### Description

Lavez et égouttez la salade feuille de chêne.

Coupez le chou rouge finement à l'aide d'un couteau ou d'une mandoline. Coupez la poire épluchée en quartiers.

Faites des copeaux de parmesan à l'aide d'un économe.

Émincer la ciboulette.

Assemblez les différents ingrédients puis ajoutez les noix.

Réalisez la vinaigrette en mélangeant l'huile de colza, le vinaigre.

Émincer les échalotes et les ajouter ainsi que la confiture.

Émulsifiez puis ajoutez une pincée de sel.

Ajoutez la vinaigrette sur la salade et dégustez sans attendre

## " Pâté végétal aux champignons "

#### Ingrédients pour 1 pot

150 g de graines de tournesol p100 g de champignons de Paris 2 gousses d'ail 2 cs d'huile d'olive 1 bouquet de persil plat2 cs de jus de citron1 cs de miso de riz1/2 cc de poivre blanc

#### Description

La veille, placer les graines de tournesol dans un grand bol et les couvrir d'eau, couvrir le bol et laisser à température ambiante (ou au réfrigérateur en été).

Le lendemain, retirer la partie terreuse du pied des champignons, puis les passer rapidement sous l'eau froide, les égoutter et les couper en fines lamelles. Éplucher, laver et émincer les gousses d'ail. Faire revenir champignons et ail à feu doux dans l'huile d'olive jusqu'à ce que les champignons ne rendent plus d'eau (5 à 10 minutes environ).

Laver, égoutter, effeuiller et hacher grossièrement le persil.

Égoutter et rincer les graines de tournesol. Les placer dans le bol d'un mixeur et mixer jusqu'à obtention d'une pâte presque homogène (il restera de petits morceaux de graines qui, la nature étant bien faite, apporteront de la texture au pâté). Ajouter les champignons, l'ail et les pluches de persil et mixer (là encore, le mélange ne doit pas être complètement homogène). Ajouter le reste des ingrédients, mixer, puis ajouter de l'eau progressivement en mixant jusqu'à obtention de la consistance désirée (pour ma part, j'ai ajouté 5 cs d'eau).

Placer dans un bocal et conserver au réfrigérateur jusqu'à une semaine.

## " Chiffonnade de blettes au gingembre "

#### Ingrédients pour 4 pers

- 2 échalotes
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 6 à 8 feuilles de blettes
- 1 gousse d'ail
- 1 cm de gingembre frais



#### Description

Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans une grande poêle en fonte ou dans un wok. Y faire revenir les échalotes en rondelles, puis les poivrons en lanières.

Séparer les feuilles de cotes de blette. Couper les cotes en fins tronçons coupés en biais, pour réduire la longueur des fils. Les ajouter à la poêlée. Ajouter l'ail haché et le gingembre râpé.

## " Tarte butternut, gorgonzola, cacao et graines de courge "

#### Pour la pâte

200 g de farine

50 g de graines de courges moulues

1 pincée de sel

1 c. à soupe bombée de purée de noisette ou

d'amande complète

4 c. à soupe d'huile d'olive

#### Pour la garniture

1 petite courge butternut

100 g de gorgonzola

2 c.à soupe de graines de courge\*

1 c. à café de cacao en poudre non sucré\*

#### **Description**

Couper la courge (lavée) en rondelles sans la peler. Cuire à l'étouffée ou à la vapeur pendant 20 mn. Laisser tiédir, puis ôter la peau à l'aide d'un couteau (facultatif si elle est fine... et bio !).

Préparer la pâte en mélangeant, dans l'ordre, tous les ingrédients. Ajouter juste assez d'eau pour pouvoir former une boule (3 ou 4 c. à soupe). Filmer et réfrigérer pendant 30 mn au moins (et jusqu'à 24h).

Abaisser la pâte au rouleau et foncer un moule de 24 ou 26 cm de diamètre. Disposer les rondelles de courge à l'intérieur en les intercalant avec des lamelles de gorgonzola. Saler très légèrement. Parsemer de graines de courge et saupoudrer de cacao en poudre.

Cuire au four à 180 °C pendant 40 mn. Servir chaud ou tiède.

\* Variante : remplacer le cacao par des herbes de Provence et les graines de courge par des noisettes.

### "Compote de pommes à la canelle et boule de crème de marrons "

#### Description

éplucher, épépiner les pommes, les faire cuire avec un petit fond d'eau et un bâton de cannelle.

Ajouter du sucre pour la cuisson selon votre goût et l'acidité des pommes.



Ecraser ou mixer les pommes cuites selon la consistance voulue.

Pour la crème de marrons:

fendre les châtaignes au cutter une fente au sommet et et une fente au fond,

ébouillanter les châtaignes 3 à 4 minutes puis les peler, y compris la peau fine.

les faire cuire avec de l'eau à la moitié de la hauteur des châtaignes et environ la moitié du volume de châtaignes en sucre ou selon votre goût, ainsi qu'une gousse de vanille que l'on aura fendue et dont on aura gratté les grains et une étoile de badiane (anis étoilé).

lorsque les châtaignes s'écrasent facilement les retirer du feu et les passer au moulin à purée avec grille fine ou les passer dans un chinois à l'aide d'un pilon. Ceci afin d'obtenir une crème fine et sans résidus de peau. On peu ajouter de l'eau si la consistance est trop épaisse. Plus il y a de sucre plus la crème peut avoir une consistance caramélisée.