

#THINKABOUTYOU

RECETTES D'AUTOMNE!



Fais-toi plaisir !

Des saveurs variées dans cette selection de recettes automnales où courges, pommes et champignons sont à l'honneur!

DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

Manger des fruits et légumes de saison permet de manger des aliments qui ont du goût.

Quand les fruits et les légumes sont cueillis au bon moment, à bonne maturité et à la bonne saison, le goût, les vitamines sont au rendez-vous et c'est à ce moment-là que vous pouvez bénéficier de tous leurs bienfaits !

Les légumes d'automne :

- La betterave
- Le brocoli
- La carotte
- Le chou (chinois / fleur /de Bruxelles / rave)
- Le céleri
- Les épinards
- Le fenouil
- Le panais
- Les poireaux
- Le potiron
- Les salsifis
- Le topinambour

Les fruits d'automne :

- La châtaigne
- La figue
- La datte
- La poire
- Le kaki
- Le marron
- La prune
- Le raisin
- La pomme
- La mandarine

Salade de carottes



Pour 2 personnes :

400 g de carottes

4 échalotes

4 cuillère à soupe de graines de sésame

2 cuillères à soupe de noisettes concassés

1 cuillères à soupe d'huile de noisette

2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

sel et poivre noir



1. Émincez finement les échalotes.

2. Lavez et épluchez les carottes à l'aide d'un économome. Faites des bandes de carotte de largeurs inégales à l'aide d'un épluche-légumes.

3. Dans un saladier, versez le vinaigre balsamique et l'huile de noisette.

Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez les échalotes, la persillade, les graines de sésame et les carottes.

Salades : Céleri remoulade

Pour 2 personnes :
300 g de céleri-rave
1 yaourt de soja
2 cuillères à café de moutarde
1 échalote finement hachée
1 cuillères à soupe de jus de citron
1 cuillère à café de ciboulette ciselée
sel, poivre



Épluchez et lavez bien le céleri-rave. Râpez-le finement à la mandoline. Mélangez le céleri avec le jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Laissez reposer. Dans un bol, mélangez le yaourt avec la moutarde, le sel et le poivre. Ajoutez l'échalote et la ciboulette.

Soupes : Soupe à la patate douce, panais et chou



Pour 4 personnes :
500 g de patates douces coupées en dès
2 panais coupés en dès
1 mini chou vert frisé coupé en lanière
2 oignons
Du thym
900 ml de bouillon de légumes bio sans sel ajouté



Mettez les oignons, dans une grande casserole et faites revenir 2, 3 minutes

Ajoutez les patates douces, les panais, le thym et le bouillon de légumes. Portez à ébullition et faites cuire à feu doux pendant 15 min
Versez les deux tiers de la soupe dans un bol d'un robot ou d'un blender puis mixez.

Remettez l'eau dans la casserole, ajouté le chou et laissez mijotéer 5 à 7 min de plus jusqu'à ce que le chou soit juste cuit.

Soupes : Soupe lentilles corail butternut



Pour 6 personnes:

1 courge butternut (environ 800g de chair)

150g de lentilles corail

1 oignon

900 ml cube de bouillon de légumes bio sans sel ajouté
huile d'olive, sel, poivre



Peler, retirer la partie filandreuse avec les pépins de la butternut puis la couper en morceaux. Déposez dans un plat au four et laisser rôtir avec 1 c.s d'huile 45 min à 200 degrés

Pendant ce temps versez les lentilles et l'oignon émincé dans le bouillon laissez bouillir à feu vif 10 min.

Retirez la courge du four écraser à la fourchette et ajoutez-la à la soupe. Laissez mijoter 25 min.

Risotto au quinoa et Potimarron



2 verres de quinoa
400 g de potimarron
1 oignon
1 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 cube de bouillon de légumes bio sans sel ajouté
1 cuillère à soupe de persil ciselé
Sel & poivre



Pelez le potimarron, retirez les graines et détaillez la chair en dés.
Pelez et émincez finement l'oignon.
Dans une casserole, faites revenir l'oignon dans l'huile, à feu doux, jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les dés de potiron. Faites-les revenir 10 minutes, en remuant. Ajoutez le quinoa et le cube de bouillon dilué dans 4 verres d'eau (deux fois le volume du quinoa, sauf instructions différentes sur le paquet).
Salez, poivrez et laissez cuire à feu doux environ 15 minutes : Le quinoa est cuit lorsque la graine devient translucide et qu'un petit germe apparaît. Égouttez si besoin.
En fin de cuisson, le persil et mélangez bien.

Frittata à la courge butternut et à la ricotta

Pour 2 personnes :
150 de chair de courge butternut
3 oeufs
50 g de ricotta
1 oignon rouge
Sel poivre



Faites chauffer un c à s d'huile (dans une poêle avec un manche allant dans un four, ou dans une poêle avec un manche qui se retire), ajoutez l'oignon émincé et la chair de butternut, cuire à feu doux pendant 20 min jusqu'à ce que soit tendre et dorés.

Battez les oeufs et la ricotta dans un bol, salez et poivrez, puis versez sur la chair de butternut. Laissez cuire 2-3 min.

Mettre au four la poêle sous un grille préchauffez 3-4 min

Servez chaud.

Frittata épinard frais et ricotta

Pour 2 personnes :
400 de d'épinard frais
100 g de pomme de terre (déjà cuites)
3 oeufs
50 g de ricotta
1 oignon rouge
Sel poivre



Faites chauffer un c à s d'huile (dans une poêle avec un manche allant dans un four, ou dans une poêle avec un manche qui se retire), ajoutez l'oignon émincé, les pommes de terre coupé en morceaux et les épinards cuire à feu doux pendant 3-4 min jusqu'à ce que soit tendre et dorés.

Battez les oeufs et la ricotta dans un bol, salez et poivrez, puis versez sur les épinards/pomme de terres. Laissez cuire 2-3 min.

Mettre au four la poêle sous un grille préchauffez 3-4 min

Servez chaud.



Potimarron sauté aux amandes

Pour 2 personnes : pour vos accompagnements, à
ajoutez dans vos salades ou buddah bowl

300 g de potimarron

1 gousses d'ail

1 cuillère à soupe d'amandes effilées

1 cuillère à café d'herbes de Provence

1 cuillère à café de romarin séché

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



Pelez le potimarron et coupez la chair en gros dés. Pelez et hachez l'ail.

Dans une poêle antiadhésive, faites chauffer l'huile et ajoutez l'ail.

Laissez dorer 2 minutes à feu moyen, puis ajoutez les dés de potimarron

et les herbes. Baissez à feu doux, couvrez et laissez cuire 15 à 20

minutes, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes
soient tendres. Découvrez et montez à feu vif. Laissez cuire en remuant
sans cesse, jusqu'à ce que le liquide de cuisson soit évaporé et que le
potimarron soit bien doré. Ajoutez les amandes effilées, laissez dorer 2
minutes. Servez chaud et régalez-vous !



Fondue de poireaux

Pour 2 personnes :

2 poireaux

1 oignon

4 c. à soupe de crème de soja

1 c.c d'huile d'olive

Sel, poivre



Commencez par préparez les légumes : émincez finement l'oignon et coupez les poireaux en rondelles fines. Dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive, faites revenir l'oignon. Ensuite ajoutez les poireaux et faites cuire à feu doux avec un couvercle pendant 20 minutes.

Salez et poivrez à votre convenance et ajoutez la crème de soja.

Mélangez bien.

Brochettes de saumon marinées

Pour 2 personnes :
2 pavés de saumon
1 échalote
3 c à s de sauce soja (de préférence bio)
1 c à c de gingembre râpé
le jus d'un citron vert



Coupez les pavés de saumon en gros dés. Ciselez l'échalote.
Dans un bol, mélangez la sauce soja, l'échalote ciselée et le gingembre.
Ajoutez le citron et mélangez Versez cette sauce sur les dés de saumon,
mélangez et laissez mariner pendant 30 minutes.
Mettre des piques à brochettes les dés de saumon.
Mettez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier cuisson
préalablement huilé puis enfournez pour 8 minutes dans un four
préchauffé à 180°C. Régalez-vous!



Salade deux saisons

Pour 2 personnes :

150 g de riz sauvage cuit

1 demi tête de brocoli cuite détaillé en fleurette

150 de champignons émincés et sauté

50 de châtaignes grillées et hachées

7 tomates cerises coupées en deux rôties

1 poignet de persil plat

Sel, poivre, huile de colza



Faites cuire le riz selon les indications, Répartissez dans 2 assiettes, garnissez des tous les ingrédients. Parsemez de persil plat, mettre un filet d'huile de colza. Salez et poivrez



Pomme au four

Pour 2 personnes

2 petites pommes style reinette

2 C à soupe de poudre de noisettes

Cannelle



Préchauffer votre four à 180°C (thermostat 6).

Epluchez les pommes (si vous voulez), enlevez le trognon et remplir avec les noisettes et la cannelle

Placez les dans un plat allant au four puis piquez-les avec une fourchette (environ 3 fois)

Versez un verre d'eau au fond du plat.

Mettre au four pendant environ 1/2 heure.

Servir chaud !



Salade d'oranges à la cannelle

Pour 2 personnes

3 Oranges

1 cuillère à soupe de cannelle en poudre

1 Bâton de cannelle

2 cuillères à soupe Eau de fleur d'oranger



Détaillez les oranges en fines rondelles et déposez-les dans le saladier de service. Arrosez d'eau de fleur d'oranger et saupoudrez de cannelle en poudre. Réservez.



Figues rôties

Pour 2 personnes
4 figues violettes
1 c à soupe d'amandes effilées



Préchauffez votre four à 200°C. Lavez les figues et séchez-les. Coupez très légèrement les extrémités des figues. Fendez en croix les figues jusqu'au 2/3 du fruit. Mettez les figues dans un plat à rôtir. Mettez les amandes sur les figues.

Enfournez les figues une dizaine de minutes. Dégustez les figues tièdes.



Shake au kaki

Pour 2 personnes :

2 kakis bien mûres

1/2 orange (ou 2 mandarines)

450 ml de lait végétal (riz, soja, coco, amande, avoine...)

du gingembre râpé (selon goût)

du curcuma râpé (~ 1/4 c. à café)

1 scoop de shake Juice Plus Vanille



Mettez tous les ingrédients dans un blender et mixez.

C'est aussi simple que ça :)