

RECETTES DU DIMANCHE



- APÉRITIF -

Sablés croquants au parmesan et aux graines de courge.....p4

Cookies aux courgettes, au comté et à la menthep6

- ENTRÉES -

Crème de potiron au fenouil.....p8

Velouté vert glacé de concombre à la pomme.....p10

Tartines de potiron au fromage de chèvrep12

Sablés croquants au parmesan et aux graines de courge

Préparation

15 mn

Repos au frigo

1 h minimum

Cuisson

15 mn par plaque de biscuits

Pour 6 personnes

soit 40 biscuits

175 g de farine

100 g de parmesan râpé

4 cuillères à soupe de

graines de courge 1 œuf

90 g de beurre mou

1 cuillère à soupe

d'huile d'olive

2 pincées de poivre 2 pincées

de noix de muscade

Mélanger ensemble tous les ingrédients secs : farine, parmesan, graines de courge, poivre et muscade.

Ajouter le beurre en morceaux, travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une consistance sableuse.

Verser enfin l'huile d'olive et l'œuf battu, malaxer jusqu'à ce que la pâte soit ferme.

Rouler la pâte en un boudin de 3 cm de diamètre, l'envelopper dans un film alimentaire et mettre au frigo au minimum 1 h.

Préchauffer le four th. 6 (180°) et couper le boudin en rondelles d'environ 1/2 cm d'épaisseur.

Les déposer sur la plaque du four recouverte de papier sulfurisé ou d'une feuille antiadhésive, en les espaçant suffisamment (ils ont tendance à s'étaler).

Glisser au four et laisser cuire environ 10 mn, jusqu'à ce que leurs bords soient dorés.

Variante : ajoutez un peu de thym, de piment d'Espelette, des petits morceaux d'olives, de tomates séchées ... Vous pouvez aussi remplacer 50 g de farine par 50 g de poudre d'amandes mais dans ce cas, ne mettez que 75 g de beurre.

Vin conseillé : un côtes-du-jura.

Conseil de réalisation : vous pouvez préparer la pâte jusqu'à 2 jours à l'avance et la faire cuire quand vos invités sont là. De même, n'hésitez pas à congeler les rouleaux de pâte, pour les utiliser pour un apéro improvisé. Ne salez pas la pâte à cause du parmesan.



Cookies aux courgettes, au comté et à la menthe

Préparation

10 mn

Cuisson

15 mn

Pour 6 personnes

1 belle courgette
(environ 200 g)
Une dizaine de feuilles
de menthe
250 g de farine
100 g de comté râpé
50 g de beurre
20 cl de lait
1 / 2 sachet de
levure chimique
Sel, poivre

Préchauffer le four th. 6 (180°).

Laver la courgette, la râper. Laver et hacher les feuilles de menthe.

Mélanger la farine, le sel et le poivre, la levure.

Ajouter le beurre coupé en petits morceaux, travailler du bout des doigts.

Ajouter peu à peu le lait, jusqu'à ce que la pâte soit lisse.

Ajouter alors le comté râpé, la courgette et la menthe.

Recouvrir la plaque du four de papier sulfurisé de façon à ce que les scones soient faciles à détacher.

Prélever de petits tas de pâte à l'aide d'une cuillère à soupe, les déposer sur la plaque en les espaçant.

Glisser la plaque au four et laisser cuire 15 mn. Servir de suite.

Variante : à vous de décider : oignons, lardons, fromage, fines herbes ...

Boisson conseillée : bière blonde ou blanche.

Conseils de réalisation : dorez-les avec un peu de jaune d'œuf ou plus simplement avec du lait. Vous pouvez également ajouter un peu de fromage râpé sur chaque cookie avant de les passer au four, afin qu'ils soient plus gratinés. Essayez aussi de remplacer une partie du comté par du parmesan.



Crème de potiron au fenouil

Préparation

10 mn

Cuisson

25 mn

Pour 6 personnes

1 tranche de potiron

(environ 700 g)

2 fenouils

1 oignon

1 litre de bouillon de volaille

(1 litre d'eau et 2 cubes

de bouillon) 10 cl de crème

liquide 1 cuillère à soupe

d'huile d'olive

Ustensile

Un mixer plongeant ou

un robot-mixeur

Peler le potiron et l'oignon.

Ôter les premières écorces du fenouil.

Couper en gros morceaux tous ces légumes. Les faire dorer dans l'huile d'olive.

Ajouter alors le bouillon, couvrir et laisser cuire 20 mn.

Mixer et ajouter la crème liquide.

Goûter et rectifier l'assaisonnement.

Conseil d'accompagnement : dés de pain d'épices grillés, dont le goût légèrement anisé fera écho avec le parfum du fenouil.

Variante : en panne de fenouil? Parfumez votre soupe avec une cuillère à soupe de pastis ou de Pacific.

Conseil de réalisation : pour les végétariens, remplacer la crème liquide par de la crème de soja, et utiliser du bouillon végétal.



Velouté vert glacé de concombre à la pomme

Préparation

10 mn

Pas de cuisson

Repos

minimum 30 mn au frigo

Pour 6 personnes

1 grand concombre
2 pommes vertes
(Granny Smith)

2 pots de yaourts
à la grecque

2 cuillères à soupe
d'huile d'olive

10 cl de crème liquide

40 cl d'eau

Fines herbes : cerfeuil,
ciboulette

Ustensile

Un robot-mixeur

Peler les pommes, les couper en morceaux avec le concombre.

Mixer avec les fines herbes.

Verser ensuite l'huile d'olive et les yaourts, mixer. Ajouter alors l'eau et la crème.

Saler et poivrer. Goûter et rectifier si nécessaire. Servir glacé, décoré de pluches de cerfeuil.

Conseil d'accompagnement : pour la couleur et l'explosion des saveurs, un hachis d'oignons rouges saupoudré sur chaque assiette au moment de servir.

Variante : très bonne aussi avec des pommes rouges. Vous pouvez ajouter une goutte de manzana pour renforcer le parfum de la pomme.

Remarque : alliance surprenante, elle est pourtant très rafraîchissante et remplacera cet été votre gaspacho habituel.



Tartines de potiron au fromage de chèvre

Préparation

10 mn

Cuisson

45 mn

Pour 6 personnes

6 tranches de pain de campagne
1 grande tranche de potiron ou une petite courge Butternut
1 fromage de chèvre frais (type Petit Billy, Chavroux)
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
1 branche de romarin
1 cuillère à café de paprika
Sel, poivre

Préchauffer le four th. 6 (180°). Passer les tranches de pain au grille-pain (elles doivent être plus fermes mais pas dorées).

Peler et couper la tranche de potiron, dans le sens de la longueur, en 6 croissants pas trop épais. Ajuster selon la taille de vos tartines. Les frotter avec un peu d'huile d'olive.

Écraser le fromage de chèvre, le romarin effeuillé, le restant d'huile d'olive, le paprika, saler et poivrer.

Étaler une fine couche de ce mélange sur chaque tranche de pain, recouvrir avec un morceau de potiron. Poivrer.

Recouvrir du restant du mélange au fromage de chèvre en lissant bien.

Faire cuire au four environ 45 mn tout en surveillant : attention aux bords du pain qui peuvent brûler! La tartine est au final bien dorée et gonflée sur le dessus.

Conseil d'accompagnement : une soupe ou une belle salade verte, pour un dîner léger.

Variante : remplacer le chèvre par un fromage bleu de votre goût. Ces tartines sont délicieuses avec du pâtisson ou n'importe quelle autre courge coupée finement.

Vin conseillé : un rouge léger, comme un valencay (vallée de Loire).

Conseil de réalisation : en ajoutant une autre tranche de pain, vous obtiendrez d'originaux croque-potiron végétariens.

