

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

Avec du fenouil

Velouté de carottes aux fanes de fenouil

(recette adressée par Etienne Fleury)

Préparation : 20min / Cuisson : 30min

Ingrédients :

les fanes de 2 jeunes fenouils
4 carottes
2 oignons nouveaux
1 cube de bouillon de volaille
3/4L d'eau
1/4 de cuillère à café de curry
1 cuillère à soupe de crème fraîche

Préparation :

Laver les carottes et les fanes des fenouils.
Peler et émincer les oignons nouveaux et les carottes.
Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive.
Y ajouter les oignons et les carottes, faire revenir pendant 3 à 4 min.
Ajouter les fanes de fenouil, faire revenir pendant environ 2 min.
Verser les 3/4L d'eau (on en met toujours trop !) dans la casserole et émietter le cube de bouillon dans l'eau et ajouter le quart de cuillère à café de curry.
Porter à ébullition.
Baisser le feu et maintenir la petite ébullition pendant 35 min., voir plus.
Au bout de ce temps, éteindre le feu.
Mettre de côté une bonne quantité de liquide pour éviter d'obtenir un velouté trop liquide.
Passer au moulin à légumes pour retenir les parties indésirables dans l'assiette, puis mixer pour obtenir un velouté homogène.
Si nécessaire remettre un peu de bouillon.
Ajouter une grosse cuillère de crème fraîche, mélanger.



Gratin de fenouil

(recette adressée par Etienne Fleury)

Ingrédients (4 personnes) :

2 bulbes de fenouils
2 carottes
1 oignon
10 cl de crème liquide légère
100 g de lardons
un peu de fromage râpé
sel et poivre

Étape 1 : cuisson des légumes

Faire revenir à la poêle l'oignon coupé en fines lamelles avec un peu d'huile d'olive. Ajouter ensuite le fenouil et les carottes coupés en fines lamelles aussi.
Verser un verre d'eau sur le dessus, saler, poivrer et laisser cuire durant 20 à 30 minutes avec un couvercle.

Étape 2 : dégraisser les lardons

Pour retirer le gras des lardons, les mettre dans l'eau froide et faire bouillir durant 5 minutes. Les égoutter et les ajouter à la poêle de légumes. Bien mélanger le tout et faire cuire encore 5 minutes.

Ensuite, sortir et égoutter le contenu de la poêle pour enlever le surplus d'eau.

Étape 3 : la cuisson

Placer les légumes dans un plat, recouvrir le tout avec la crème liquide légère et ajouter une couche de fromage râpé sur le dessus.
Faire cuire 20 minutes à 180°C (four chaud) et plus si ce n'est pas assez gratiné pour vous.

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

Avec du céleri branche



Faire fondre le beurre dans une casserole, y déposer l'oignon, cuire 2 à 3 minutes à feu doux. Ajouter le céleri branche et le curry. Remuer 1 minute. Verser le bouillon. Couvrir, porter à ébullition et cuire 25 minutes à feu doux. Au terme de la cuisson, mixer finement et incorporer la crème. Assaisonner. Réchauffer. Servir bien chaud, parsemé de coriandre.

Variantes et compléments :

- Garnir de petits morceaux de saucisse fumée poêlée ou de bacon croustillant.
- Les enfants adorent ajouter leur petite touche supplémentaire. Pourquoi ne pas leur faire plaisir et laisser gruyère râpé, fromage frais, crème fraîche, petits croûtons dans des bols à leur portée.
- Pour une tenue plus sophistiquée, agrémenter d'un nuage de crème fouettée aux fines herbes.
- On peut aussi remplacer le beurre par de l'huile d'olive douce, une pointe d'huile de coco, de la crème d'avoine...
- Remplacer le curry par du Colombo.

Velouté de céleri branche

(recette adressée par Etienne Fleury, et aussi plébiscitée par Valérie et sa famille !)

Préparation : 20min / Cuisson : 30min



Ingrédients

500 g de céleri branche
1 oignon
40 cl de bouillon de volaille
25 cl de crème liquide
20 g de beurre
2 brins de coriandre
1 pincée de curry en poudre
Sel, poivre du moulin

Préparation :

Laver et effeuiller la coriandre.
Éplucher et couper le céleri branche en petits morceaux.
Éplucher, laver et hacher l'oignon.

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

Avec du chou frisé

Gratin de chou frisé

(Recette proposée par Cécile)

Temps de préparation : 20 minutes

Temps de cuisson : 30 minutes

Ingrédients (pour 3 personnes) :

- 700 g de chou frisé
- 15 cl de crème fraîche épaisse à 20 %
- une pincée de muscade
- 1 échalote ou un petit oignon
- 1 gousse d'ail
- chapelure
- gruyère râpé
- 1 l de bouillon de légumes

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6-7).

Rincer les choux frisés et les découper en fines lamelles.

Porter à ébullition une grande casserole de bouillon, y mettre les lamelles de chou et laisser 7 min à petits bouillons. Retirer du feu, égoutter, et plonger le chou égoutté dans l'eau froide.

Réserver.

Faire suer l'échalote coupée en morceaux avec la gousse d'ail hachée dans un peu de beurre.

Égoutter le chou, le mélanger dans un récipient (ou directement dans le plat à gratin) avec l'ail et l'échalote et la crème fraîche.

Saler et poivrer, et ajouter une pincée de muscade.

Déposer le tout dans un grand plat à gratin, répartir dessus une couche de fromage râpé et une couche de chapelure.

Mettre au four à 200°C (thermostat 6-7) jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Remarques :

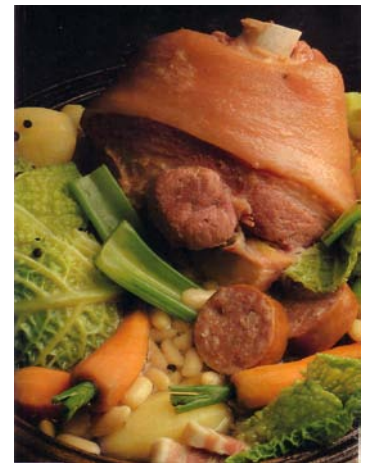
Délicieux plat d'hiver, consistant mais raisonnable au niveau des calories ! En plat principal, cette quantité convient pour 2 personnes. On peut rendre ce plat non-végétarien en ajoutant des lardons et en faisant cuire le chou au bouillon de bœuf.

Potée lorraine

Trempage : la veille

Préparation : 25 min

Cuisson : 3 h



Ingrédients pour 6 personnes :

- 1 jambonneau demi-sel
- 1 saucisson à cuire
- 500 g poitrine de porc maigre
- 1 grosse boîte de haricots blancs
- 1 petit chou frisé
- 6 pommes de terre
- 4 poireaux
- 6 carottes
- 4 navets
- 2 oignons
- 1 branche de céleri
- 1 bouquet garni (thym, laurier)
- 4 clous de girofle
- Sel et poivre

Préparation :

La veille, mettre le jambonneau à dessaler dans un récipient plein d'eau.

Le jour même, égouttez le jambonneau et le mettre dans une grande marmite avec 3 litres d'eau froide, la poitrine coupée en morceaux, les oignons épluchés et piqués de clous de girofle.

Portez à ébullition.

Grattez les carottes et les couper en tronçons de 5 cm. Epluchez les navets et coupez les en 2.

Nettoyez les poireaux et coupez-les en deux dans la longueur. Otez les feuilles les plus dures du chou et coupez-le en 8. Mettez tous ces légumes dans la marmite, ainsi que le bouquet garni et la branche de céleri. Salez un peu, poivrez bien et laissez mijoter pendant 2h15.

Passé ce temps, épluchez les pommes de terre.

Ajoutez-les à la potée ainsi que le saucisson à cuire et les haricots blancs. Laissez cuire pendant 45 min.

Présentez les viandes sur un plat, entourez les de légumes ; servez le bouillon à part avec des petits croûtons.

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014



Blancs de poulet poêlés au chou et à la tomate

(Recette proposée et testée par Etienne)

Ingrédients

4 blancs de poulet
100 g de lardons fumés
400 g de tomates pelées et concassées
1 chou frisé
1 pincée de basilic
1 oignon
6 cuillères à soupe de bouillon de volaille
Sel, poivre du moulin

Recette

Retirez les feuilles abimées du chou, coupez-le en quatre, lavez-le et coupez le trognon.

Plongez le chou 5 minutes dans un grand faitout d'eau bouillante salée puis égouttez et rafraîchissez-le sous l'eau froide.

Faites revenir les lardons dans une cocotte avec l'oignon pelé et haché puis ajoutez la moitié de l'huile d'olive, les feuilles de chou, la chair de tomates et le basilic, salez, poivrez.

Couvrez et faites cuire 20 minutes à l'étouffée.

Faites chauffer le reste d'huile dans une sauteuse et faites colorer les blancs de poulet à feu moyen des 2 côtés. Salez et poivrez.

Mettez les blancs de poulet dans la cocotte, au milieu de la fondue de chou.

Versez le bouillon de volaille, couvrez de nouveau et laissez cuire 10 minutes à feu très doux.

Recommandations :

Surtout, utilisez de la poitrine fumée de qualité, et idem pour le basilic, prenez du frais.

Avec du radis noir



Au petit déjeuner sur une tranche de pain tartinée de houmos (Christophe).

Idéal pour un apéro (Cécile) :

- " à la russe " avec du saumon et du cumin

(<http://cuisine.journaldesfemmes.com/recette/322246-radis-noir-a-la-russe>)

- avec un bon tarama tartiné dessus : Cécile nous recommande celui du marché crétois de Maule.

- plus simplement tous les jours en guise de crudités en badigeonnant les tranches d'une bonne huile d'olive et en parsemant de graines de sésame grillé (gomasio).

A l'occasion, transmettez vos recettes de radis noir !

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

Avec du potimarron



Gratin de potimarron au Comté

(Recette proposée par Etienne)

Temps de préparation : 15 minutes

Temps de cuisson : 50 minutes

Ingrédients pour 6 personnes :

1 potimarron d'1,2 Kg
2 cuillères à soupe d'huile d'olive
150g de Comté fruité
50cl de crème fleurette
1 gousse d'ail
20g de beurre
Selet poivre noir du moulin
1 pincée muscade fraîchement râpée

Préparation de la recette :

Préchauffez le four à 180°C (thermostat 6 – chaleur tournante).

Épluchez le potimarron et retirez les pépins, vous devez obtenir environ 800g de chair. Coupez-la en dés. Disposez-les sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Ajoutez la gousse d'ail entière, arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.

Faites précuire au four pendant 15 minutes (la chair de potimarron doit rester ferme).

Râpez le Comté. Beurrez un plat à gratin (ou 6 plats individuels) et transférez-y les morceaux de potimarron précuits. Mélangez la crème fleurette avec les 3/4 du Comté, salez légèrement et poivrez. Ajoutez une pointe de muscade fraîchement râpée. Versez la préparation sur le potimarron. Parsemez avec le reste de Comté et faites cuire 40 minutes.

Servez bien chaud et régalez-vous !

Avec des butternuts



Penne à la butternut, au chorizo et aux oignons

Ingrédients :

500 gr de penne
1 butternut coupée en dés
4 à 5 feuilles de sauge hachées
4 oignons rouges
2 gousses d'ail hachées
150 gr de chorizo coupé en petits dés ou en tranches fines
4 càs de crème fraîche
1 càs de masarpone
20 gr de beurre salé
sel, poivre, huile d'olive
du Manchego ou du parmesan râpé pour servir

Préparation de la recette :

Préchauffer le four à 200°

Dans un plat allant au four, disposer les cubes de butternut, le chorizo et les oignons coupés en quartiers.

Parsemer d'ail et de sauge, saler et poivrer, arroser d'huile d'olive et hop ! au four pour 30 min, jusqu'à ce que les oignons brunissent légèrement.

Cuire les pâtes al dente et les égoutter en réservant un peu de l'eau de cuisson dans la marmite.

Remettre ensuite les pennes dans la marmite de cuisson avec le beurre salé, la crème fraîche et le mascarpone.

Remuer le tout rapidement sur feu très doux, avant d'y jeter les légumes rôtis avec leur jus, parsemer de Manchego et servir immédiatement.

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

Avec des pommes de terre

Principales recettes

Les préparations à base de pommes de terre peuvent être servies à différents moments d'un repas et constituer soit un plat complet soit un accompagnement du plat principal.

La pomme de terre, comme accompagnement d'un plat de viande ou de poisson, se sert sous des formes variées, frites, purée, en robe des champs, sautées, à la vapeur, etc.

Plusieurs plats célèbres combinent la pomme de terre avec des ingrédients complémentaires, viande hachée, fromage par exemple, pour former un plat complet, comme par exemple le gratin dauphinois, le hachis parmentier ou les röstis. On peut citer également des spécialités telles que l'aligot, le baeckeoffe, le goulash ou l'*Irish stew* (ragoût irlandais).

La pomme de terre entre également dans la composition d'omelettes, notamment la *tortilla espagnole*.

Les pommes de terre se servent également en entrée, dans des potages, comme le potage parisien (pommes de terre et poireaux), des salades ou des hors-d'œuvre, et même en dessert.

Plats régionaux

Amérique du Nord



Frites servies en accompagnement d'un hamburger



Poutine : pommes frites, fromage en grains et sauce

Aux États-Unis, les pommes de terre sont l'un des légumes le plus largement consommés, avec une grande diversité dans les modes de préparation et d'assaisonnement. Les frites (*french fries*) et souvent les pommes de terre rissolées (*hash browns*) se rencontrent couramment dans les chaînes de restauration rapide et les cafétérias typiquement américaines. Un des plats les plus populaires est fait de pommes de terre au four auxquelles on ajoute du cheddar (ou de la crème sure et de la ciboulette), et en Nouvelle Angleterre les *smashed potatoes* (une variante de purée avec des morceaux, en conservant la peau) sont très populaires. Les flocons de pommes de terre sont très utilisés pour les purées instantanées, qui se préparent en ajoutant de l'eau, avec un peu de beurre ou d'huile, et du sel pour le goût. Un plat régional du centre de l'État de New York, les *salt potatoes* (pommes de terre salées) sont de petites pommes de terre nouvelles bouillies dans une eau saturée en sel et servies avec du beurre fondu. Dans les repas plus formels, il est d'usage courant de faire rôtir dans une poêle en fer de petites pommes de terre rouges, coupées en tranches. Chez les Juifs américains, on consomme habituellement des *latkes* (galettes de pommes de terre frites) pour la fête de Hanoucca.

La « poutine râpée » est un plat traditionnel acadien du Nouveau-Brunswick. La poutine acadienne est une boule de pommes de terre râpées et écrasées, salée, parfois farcie de porc, et bouillie. Le résultat est une boule moelleuse à peu près de la taille d'une balle de baseball. Elle se consomme couramment assaisonnée de sel et poivre, ou bien de cassonade. Son origine est attribuée au *Knödel* allemand, apporté par les premiers colons allemands qui vivaient parmi les Acadiens.

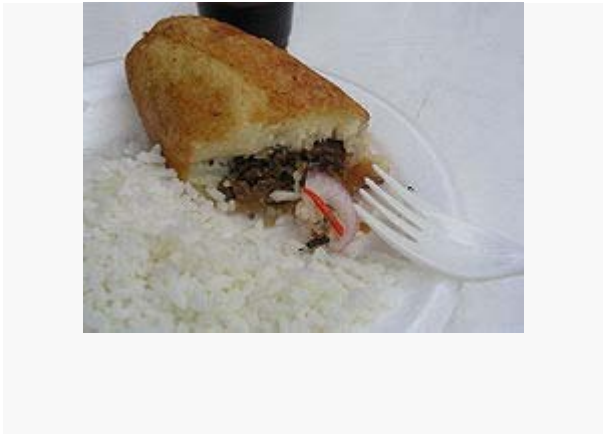
La poutine, au contraire, est un plat copieux de pommes frites, avec du fromage en grains frais et une sauce chaude. Elle trouve son origine dans

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

le Québec des années 1950, puis s'est diffusée dans l'ensemble du Canada où elle est devenue un plat populaire. Aussi, un autre plat du Québec, appelé le pâté chinois, est constitué de pommes de terre. Dans un plat, du bas jusqu'en haut, de la viande hachée (bœuf, veau), du maïs (en crème et/ou en grains) et des pommes de terres en purées.

Amérique latine



Papa rellena : Dans la cuisine péruvienne, dans le berceau de la pomme de terre où l'on trouve plus de 3000 variétés de ce tubercule¹¹⁶, il est naturellement le principal ingrédient de nombreuses préparations. Parmi les plats les plus célèbres figurent la *papa a la huancaína*, la *papa rellena*, l'*ocopa*, la *carapulcra*, la *causa* et le *cau cau*. Les pommes frites sont un ingrédient typique des plats sautés péruviens, y compris le classique *lomo saltado*.

Le *chuño* est une pomme de terre « lyophilisée », produite traditionnellement par les communautés quechua et aymara du Pérou et de Bolivie, connue dans divers pays d'Amérique latine, dont outre ceux déjà cités, l'Argentine et le Chili. Dans l'archipel chilien de Chiloé, les pommes de terre sont à la base de nombreux plats, parmi lesquels *milcaos*, *chapaleles*, *curanto* et *chochoca*. En Équateur, la pomme de terre, tout en étant un aliment de base avec de nombreuses recettes, est célébrée dans le copieux *locro de papas*, une soupe épaisse de pommes de terre, courges, et fromage.

Europe



Fish and chips

Au Royaume-Uni, les pommes de terre frites font partie du traditionnel *Fish and chips* (poisson-frites). Les pommes de terre rôties accompagnent généralement le rôti du dimanche. La purée de pommes de terre est également un ingrédient de plusieurs autres plats traditionnels comme le *cottage pie*, le *bubble and squeak*, les *bangers and mash*, et accompagne la panse de brebis farcie. Le *tattie scone* est un plat populaire écossais contenant des pommes de terre. Les pommes de terre nouvelles, habituellement cuites à la menthe et servies avec un peu de beurre fondu, sont appréciées, les plus prisées étant les *Jersey Royal* qui bénéficient d'une AOP au niveau européen.

En Irlande, le *colcannon* est un plat traditionnel préparé avec de la purée, du chou râpé et des oignons. Les crêpes *boxty* sont consommées dans toute l'Irlande, bien qu'elles soient plutôt associées avec le Nord et la diaspora irlandaise : elles sont traditionnellement faites de pommes de terre râpées, lavées pour éliminer l'amidon et mélangées avec de la farine, du babeurre et de la levure. Une variante consommée dans le Lancashire, en particulier à Liverpool, est faite de pommes de terre en purée.

Le *bryndzové halušky* est le plat national slovaque. Il est fait d'une pâte de farine et de pommes de terre finement râpées qui est bouillie pour former des quenelles. Celles-ci sont ensuite mélangées avec divers ingrédients régionaux¹¹⁸.

Dans les pays du nord et de l'est de l'Europe, en particulier en Scandinavie, Pologne, Russie, Biélorussie et Ukraine, les pommes de terre nouvellement récoltées sont considérées comme un mets particulièrement raffiné. Bouillies entières et servies avec de l'aneth, ces « pommes de terre nouvelles » sont consommées traditionnellement avec des harengs saurs. Des gateaux faits de pommes de terre râpées (*kugel*, *kugelis*) sont des recettes

Suggestions de recettes d'automne-hiver

AMAP du Saule Blanc - octobre 2014

populaires des cuisines ashkénase, lithuanienne, biélorusse¹¹⁹.



Pomme de terre au four servie avec du beurre

En Europe occidentale, notamment en Belgique, les pommes de terre découpées en tranches sont frites pour préparer les *frietten*, les frites originales. Le *stamppot*, plat traditionnel néerlandais, est fait de purée de pommes de terre mélangée avec des légumes.

En France, le plat le plus connu est le hachis Parmentier. Le pâté de pommes de terre est un plat régional du centre de l'Allier et du Limousin.

Dans le nord de l'Italie, en particulier dans la région du Frioul, les pommes de terre entrent dans la composition d'un type de pâtes appelées gnocchis. De même, réduites en purée ou sous forme de farine, les pommes de terre servent à préparer les *knödel*s ou quenelles accompagnant les plats de viandes dans toute l'Europe centrale et orientale, mais plus particulièrement en Bavière et au Luxembourg. Les pommes de terre sont l'ingrédient principal de nombreuses soupes comme la vichyssoise ou la soupe albanaise à la pomme de terre et au chou. Dans l'ouest de la Norvège, le *komle* est populaire.

Les *papas arrugadas* (pommes de terre ridées des Canaries) sont un plat traditionnel des îles Canaries. La *tortilla de patatas* (omelette de pommes de terre) et les *patatas bravas* (plat de pommes de terre frites dans une sauce tomate épicée) sont des ingrédients quasi-universels des tapas espagnoles.