

- ✓ Salade de betterave, mâche, fromage de chèvre et noix
- ✓ Pavé de saumon et sa purée de potiron
- ✓ Pomme aux fruits d'automne



Salade de betterave, mâche, fromage de chèvre et noix

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 150 g de mâche (4 grosses poignées)
- ✓ 150 g de fromage de chèvre frais
- ✓ 2 petites betteraves rouges cuites
- ✓ une poignée de cerneaux de noix
- ✓ 2 cuillère à soupe d'huile de noix ou noisette, vinaigre balsamique
- ✓ sel, poivre



Préparation:

- Laver la mâche, l'essorer et la disposer dans 4 assiettes (creuses).
- Couper le fromage de chèvre en dés.
- Peler les betteraves puis les couper en morceaux.
- Disposer le fromage, la betterave et les noix sur la mâche.
- Assaisonner avec le mélange d'huile et de vinaigre, sel et poivre avant de servir.

Pomme aux fruits d'automne

Ingrédients pour 6 personnes :

- ✓ 6 petites pommes
- ✓ 250g de fruits d'automne (rhubarbe, banane)
- ✓ 1 sachet de sucre vanillé ou une gousse de vanille
- ✓ Cannelle
- ✓ Sirop d'agave
- ✓ Quelques biscuits « speculoos »
- ✓ 1 citron



Préparation

- Laver les pommes puis découpez la partie haute (« le chapeau »). Retirer le trognon puis évider la pomme à l'aide d'une petite cuillère (comme pour une tomate farcie, il ne doit rester que le «contour» de la pomme). Citronner l'intérieur des pommes ainsi évidées.
- Les faire cuire au micro-ondes ou au four.
- Mettre la chair des pommes dans un saladier et y ajouter les bananes coupées en dés.
- Mettre à cuire doucement à la casserole la rhubarbe coupée en dés. Ajouter en fin de cuisson la pomme et la banane. Écraser bien en compote puis y ajouter des brisures de speculoos ainsi que le sucre vanillé, le sirop d'agave et la cannelle.
- Remplir chaque pomme avec de la compote obtenue et conserver au frais, ou déguster tiède.



Pavé de saumon et sa purée de potiron

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 4 pavés de saumon de 100 g environ chacun
- ✓ 2 cuillères à café de moutarde
- ✓ Sel, poivre moulu
- ✓ 1/4 de potiron
- ✓ 2 petites pommes de terre
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ Lait, 20 g de beurre
- ✓ Muscade



Préparation :

- Nettoyer les pavés de saumon avec du papier absorbant.
- Les badigeonner avec la moutarde et les déposer dans un plat allant au four.
- Saler et poivrer.
- Faire cuire à mi-hauteur dans un four à 180°C pendant 20 minutes environ.

- Laver, éplucher et parer les légumes.
- Dans une casserole, porter à ébullition un mélange d'eau et de lait légèrement salé.
- Y faire cuire les légumes environ 20 minutes.
- Egoutter et passer au presse-purée. Incorporer le beurre et assaisonner avec les épices.
- Servir chaud avec le saumon.



Mes notes :