

- ✓ Verrines carotte et panais, et Soupe au potimarron
- ✓ Lasagnes de canard aux navets
- ✓ Gâteau Choco-pomme-courgette

Verrines Carotte et Panais

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 2 petits panais (200g)
- ✓ 2 carottes (200g)
- ✓ 3 cm de curcuma frais
- ✓ jus d'un citron
- ✓ 1 c à soupe d'eau
- ✓ 1 c à soupe d'huile d'olive
- ✓ 1 c à soupe d'huile de colza
- ✓ 1 c à soupe de graine de courge grillée
- ✓ poivre et +/- du sel



Préparation:

- Laver les légumes et les éplucher. Les couper en gros morceaux dans le mixeur. Hacher finement pour arriver à un mirepoix.
- Faire griller les graines de courge à sec dans la poêle anti-adhésive.
- Préparer la vinaigrette au citron. Assaisonner les légumes et les répartir dans les verrines.
- Parsemer de graines de courges et déguster.



Mes notes :

Soupe au Potimarron

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 1/2 potimarron
- ✓ 1 petit oignon
- ✓ 1 pincée de noix de muscade
- ✓ 5 noisettes (5g)
- ✓ 1 tr de bacon
- ✓ 100 ml de lait
- ✓ Poivre et +- du sel



Préparation:

- Laver le potimarron. Couper les 2 extrémités, déposer le dans la cocotte-minute.
- Éplucher et émincer l'oignon, l'ajouter au potimarron. Ajouter un verre d'eau, saler et poivrer et ajouter la noix de muscade, faites cuire 15 mn après le chuchotement de la cocotte.
- Écraser les noisettes avec le rouleau à pâtisserie sur la planche les mettre à griller dans une casserole.
- Couper le bacon en fines lanières et le faire revenir dans une poêle anti adhésive. Quand ils sont tous les deux grillés les transvaser dans 2 bols.
- Faire chauffer le lait, le réserver dans une tasse.
- Quand le potimarron est cuit : le retirer de la cocotte avec une écumoire, le couper en quatre et retirer les pépins. Mettre les morceaux dans le blender (mixer), ajouter le reste du jus de cuisson, les oignons puis le lait. Mixer le tout jusqu'à l'obtention d'une texture onctueuse et ajouter si besoin de l'eau.
- Rectifier l'assaisonnement en ajoutant du poivre et si besoin du sel.
- Verser dans des verrines, et parsemer de noisettes grillées et de tranches de bacon.

Mes notes :

Lasagne de canard aux navets

Ingrédients pour 4 personnes :

- ✓ 5 feuilles de lasagne fraîches
- ✓ 1 oignon
- ✓ 1 gousse d'ail
- ✓ 1 navet
- ✓ 200 g de tomates concassées
- ✓ 50 ml de vin blanc ou bouillon
- ✓ 1 branche de romarin et de thym
- ✓ 1 carotte
- ✓ 1 cuisse de canard confit
- ✓ 1 magret de canard
- ✓ 250 ml de lait
- ✓ 15 g de maizena
- ✓ 50 g de parmesan
- ✓ noix de muscade
- ✓ sel et poivre



Préparation:

- Préchauffer le four à 180°C.
- Laver les légumes et les herbes puis éplucher et émincer l'oignon, la carotte et le navet. L'ajouter dans la poêle avec le sel et le poivre et faire cuire doucement à couvert et faire légèrement griller.
- Pendant ce temps, dégraisser la cuisse de canard confite et le magret de canard. Découper en petits dés.
- Déglacer les légumes au vin blanc et au coulis de tomates. Ajouter le canard, l'ail, le thym et le romarin et faire mijoter durant 15 mn.
- Préparer la béchamel durant ce temps : Faire bouillir les 3/4 du lait dans une casserole avec la noix de muscade, du poivre et peu de sel.
- Délayer la maizena avec le reste du lait froid dans un bol. Quand le lait bout, le verser dans la maizena délayée et fouetter pour homogénéiser. Reverser dans la casserole et finir de faire épaissir sur le feu. Incorporer 10g de parmesan.
- Monter le plat de lasagne. Alternier les feuilles de lasagne, la viande et légumes, la béchamel et finir en parsemant de parmesan. Enfourner et faire cuire 20 mn à 180°C

Gâteau Choco-Pomme-Courgette

Ingrédients pour 2 personnes :

- ✓ 4 cuillères à soupe de farine (40g)
- ✓ 2 cuillères à soupe de chocolat noir haché (20g)
- ✓ 1 cuillère à soupe de cacao amer en poudre (15g)
- ✓ 2 cuillères à soupe d'édulcorant en poudre
- ✓ 40 g de compote de pommes sans sucre ajouté
- ✓ 40 g de courgettes râpées
- ✓ 1 jaune d'œuf (gros)
- ✓ 5 gouttes d'extrait de vanille ou pincées d'épice à pain d'épices
- ✓ 1/2 c à café de levure chimique



Préparation:

- Éplucher et râper 1/4 de courgette et la faire cuire au four à micro-onde 2 mn. La presser pour extraire le jus.
- Battre l'édulcorant avec la compote de pomme, la courgette, la vanille ou épices à pain d'épices dans une tasse.
- Ajouter le jaune d'œuf, la farine et le cacao en poudre, en mélangeant bien.
- Ajouter le chocolat haché et remuer bien jusqu'à obtenir une pâte bien lisse.
- Répartir dans 2 petits ramequins
- Faites cuire pendant 1 minute au micro-ondes.
- Dégustez aussitôt.

