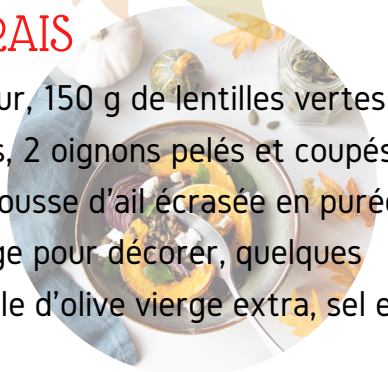


Recettes de la semaine

SALADE TIÈDE DE LENTILLES, COURGE BUTTERNUT GRILLÉE, OIGNONS CONFITS & CHÈVRE FRAIS



1 courge butternut avec la peau, coupée en tranches de 1 cm d'épaisseur, 150 g de lentilles vertes cuites selon les indications du paquet, 100 g de fromage de chèvre frais, 2 oignons pelés et coupés en quartiers pas trop épais, 1 citron (le zeste + 2 c. à soupe de jus) 1/2 gousse d'ail écrasée en purée au presse-ail (ou une pincée d'ail semoule), quelques graines de courge pour décorer, quelques feuilles de sauge, un petit bouquet de persil, quelques brins de thym, huile d'olive vierge extra, sel et poivre du moulin.

Préchauffez votre four à 220°C. Dans un grand saladier, mélangez les tranches de butternut avec les quartiers d'oignons, la sauge, quelques brins de thym, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café rase de sel et du poivre fraîchement moulu. Mélangez bien pour enrober les légumes d'aromates. Répartissez les légumes sur une plaque du four recouverte de papier sulfurisé. Enfourez pour 30 min de cuisson. Les oignons doivent être confits, légèrement grillés et caramélisés. La courge doit être bien dorée et fondante. Pendant la cuisson des légumes, faites cuire les lentilles selon les indications du paquet (20 min environ). Egouttez. Dans un bol, mélangez les lentilles chaudes ou tièdes avec le zeste et le jus de citron, la purée d'ail, le persil haché, 1 c. à soupe d'huile d'olive, du sel. Laissez tiédir les morceaux d'oignons et de butternut quelques minutes avant de les ajouter à la salade de lentilles. Mélangez la salade et servez-la tiède avec des petits morceaux de fromage émiétté (chèvre frais ou gorgonzola), quelques graines de courge et un dernier filet d'huile d'olive.

Courge Butternut façon country potatoes

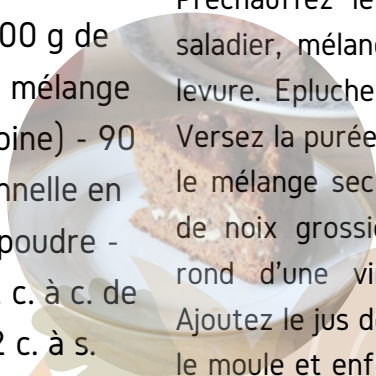


1 courge butternut - 1 CS d'ail en poudre - 1 cc de paprika - 1 grosse pincée de sel - 1 cc rase de poivre du moulin - 3 CS d'huile d'olive

Epluchez la courge, ôtez les pépins. Coupez la en frites régulières. préchauffez votre four à 210°C (chaleur tournante) et enfourez à four chaud pour 45 minutes.

Gâteau aux kakis et aux noix

400 g de chair de kaki (1 gros) - 100 g de yaourt de soja - 240 g de farine (ici mélange de farine intégrale et de farine d'avoine) - 90 g de sucre complet - 1 c. à c. de cannelle en poudre - 1 c. à c. de gingembre en poudre - 1/2 c. à c. de muscade en poudre - 2 c. à c. de poudre à lever - 100 g de noix - 2 c. à s. d'huile résistant à la cuisson (pépin de raisin ici) - un peu de jus de citron

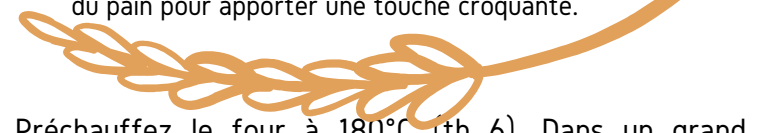


Graines de courges grillées



Pépins de courge

Récupérez les pépins d'une courge. Lavez-les en retirant bien les fragments de chair et les filaments autour. Puis faites-les sécher dans un endroit sec. Préchauffez le four à 180°C. Etalez les pépins sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé, saupoudrez de sel et laissez cuire pendant environ 15 minutes, jusqu'à légère coloration. Laissez refroidir et conservez dans un bocal hermétique. Vous pouvez déguster les graines décortiquées en apéritif, mais aussi en saupoudrer des plats, des salades, ou même du pain pour apporter une touche croquante.



Préchauffez le four à 180°C (th 6). Dans un grand saladier, mélangez la farine, le sucre, les épices et la levure. Epluchez les kakis, écrasez-les à la fourchette. Versez la purée de kakis, le yaourt de soja et l'huile dans le mélange sec et bien mélanger. Ajouter les cerneaux de noix grossièrement concassés. Graissez un moule rond d'une vingtaine de centimètres de diamètre. Ajoutez le jus de citron à la pâte avant de la verser dans le moule et enfourez pour 40 à 50 minutes. Vérifiez la cuisson de la pointe du couteau : elle doit ressortir sèche. Laissez refroidir dans le moule.

