

Plat : Salade tiède de carottes et céleri rave aux épices et aiguillette de poulet 100% bio

Ingrédients pour 10 personnes

- 900 g de carottes bio
- 600 g de céleri rave bio
- 4 citrons bio
- huile de sésame bio
- 6 gousses d'ail
- cumin en graines
- sauce soja bio (tamari) pour la sauce,
- 150 g de graines de courge,
- 150 g de graines de tournesol,
- 150 g de graines de sésame
- quelques branches d'aromates (persil, ciboulette, coriandre, cerfeuil... ce qu'on a !)
- 1 kg de filets de poulet (ou de dinde) bio

Préparation

Préparer une marinade avec de la sauce soja, du cumin, de l'ail écrasé, des zestes et le jus d'un citron, émulsionner.

Détailler le poulet en lanières, les mettre dans la marinade et entreposer au frais

Brosser les carottes, sans les éplucher. Avec un économètre, les tailler en lamelles.

Eplucher le céleri rave, faire des lamelles également.

Mélanger tous ces longs copeaux, les mettre dans le panier d'un cuit-vapeur (ou couscoussier).

Faire bouillir de l'eau dans la partie basse d'un cuit-vapeur, quand de la vapeur se dégage, déposer le panier et cuire les légumes 5 à 7 minutes, ils doivent garder de la tenue.

Faire revenir le poulet à la poêle avec sa marinade

Préparer la sauce de la salade dans un grand saladier :

Dans le jus de 3 citrons, diluer les zestes râpés, 4 gousses d'ail écrasées, 12 c à s de graines de cumin grossièrement écrasées, du tamari, puis ajouter l'huile de sésame. Emulsionner.

Y verser les légumes juste sortis de cuisson, saupoudrer d'herbes hachées, mélanger délicatement.

Pendant que la salade tiédir, faire griller les graines dans une poêle sèche, pour les torréfier, et déglacer avec la sauce soja.

Débarrasser, laisser refroidir.

Au moment de servir, verser les graines froides et les lanières de poulet sur la salade

Bien mélanger

Goûter, rectifier l'assaisonnement avec éventuellement du poivre et du sel (mais le tamari est déjà salé).

Dessert : Compote de poires et potimarron aux épices

Ingrédients pour 10 personnes

- 9 Poires,
- 1 potimarron orange ou vert d'1 kg
- 3 c à s de miel
- 400 g de cerneaux de noix de Grenoble
- 100 g de beurre
- Mélange 4 épices
- Cardamome en gousse

Brosser le potimarron sous l'eau sans l'éplucher, le couper, l'épépiner, le détailler en petits dés. Eplucher les poires, les découper en gros dés (les citronner si elles doivent attendre).

Dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter les épices (les graines prélevées dans les gousses de cardamome), puis le miel, les dés de potimarron et de poires. Remuer régulièrement jusqu'à ce que l'ensemble ait compoté (10 à 15 minutes), débarrasser dans des coupes et laisser refroidir. Pendant ce temps faire griller les noix à la poêle 5 minutes sur feu moyen. Les retirer avant qu'elles ne brunissent trop.

Parsemer les compotes de noix avant de servir

Vendredi 30 septembre

Plat : Poêlée de champignons, butternut et épinards (ou blettes) avec un peu de hachis de porc

Ingrédients pour 10 personnes

- Pour 10 personnes
- 2 courges butternut
- 500g de champignons frais, blancs ou rosés
- 1 kg d'épinards frais (ou 2 belles bottes de blettes ou 1 kg de chou kale)
- 800g de chair à saucisse bio (ou 8 saucisses type chipolata)
- 4 gousses d'ail
- coriandre en grains
- huile d'olive

Brosser la butternut, la détailler en cubes sans l'éplucher.

Couper le bout terreux des pieds des champignons, puis les brosser rapidement sans les faire tremper dans de l'eau vinaigrée, les détailler en lamelles.

Laver les épinards, hacher les feuilles.

Dans une poêle, faire saisir la viande, puis la réserver.

Dans la même poêle, verser un fond d'huile d'olive, ajouter les gousses d'ail écrasées en purée et la

coriandre concassée, puis les dés de butternut. Lorsqu'ils commencent à colorer (environ 5 minutes), ajouter les champignons. Dès qu'ils perdent du volume, verser les épinards, saler, puis les saucisses, remuer régulièrement.

Servir bien chaud.

Dessert : Gâteau chocodura

Ingrédients pour 10 personnes

- 325 g de chocolat amer
- 225g g de beurre
- 3 c à s d'eau
- 150g de sucre rapadura
- 6 œufs
- 75g d'amandes
- 2 c à s de farine T65

Pour servir

- un pot de 400 g de yaourt au lait de brebis
- 1 pot de confiture d'orange

Hacher le chocolat grossièrement, le faire fondre avec le beurre et l'eau dans un saladier, posé sur un bain-marie.

Pendant ce temps, mixer les amandes (pas trop finement)

Lorsqu'il est totalement fondu, sortir le saladier de l'eau chaude. Ajouter les jaunes d'œufs un par un, en mélangeant vivement à chaque fois pour éviter que la chaleur du chocolat ne les cuise.

Puis incorporer le rapadura, la farine et la poudre d'amande. Bien homogénéiser

Terminer en ajoutant les 4 blancs battus en neige.

Cuire dans un moule à manqué bien graissé, à 18 min à four très chaud (200°C).

Mélanger 2 cuillerées à soupe de confiture dans le yaourt, bien mélanger.

Servir le gâteau avec un peu de yaourt dans une coupelle, et éventuellement déposer un peu de confiture à part en plus.