



MANGER SAINEMENT

RECETTES D'AUTOMNE À DÉCOUVRIR

Velouté de panais

4 personnes - 20min de préparation
20min de cuisson

- 4 panais • Émincez l'oignon. Épluchez et lavez les panais puis coupez-les en cubes.
- 1 oignon • Faites chauffer l'huile dans une casserole puis faites revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il devienne translucide. Ajoutez les panais. Faites les revenir 5 minutes en remuant pour bien les enrober d'huile. Versez le lait de noisette et portez à ébullition. Baissez le feu et laissez mijoter à couvert 15 à 20 minutes jusqu'à ce que le panais soit tendre.
- 20 gr de noisettes concassées • Égouttez les légumes et mixez-les avec un peu de lait de cuisson. Ajoutez ensuite la consistance du velouté en ajoutant plus ou moins de lait de cuisson selon votre goût. Salez et poivrez.
- 1L de lait de noisettes • Répartissez le velouté dans 4 bols. Parsemez de noisettes concassées et servez.
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre



Courges gratinées aux champignons

4 personnes - 30min de préparation

30min de cuisson

4 courges
(type
potimarrons
ou
patissons)
ou 2
butternuts

400gr de
champignons

1 échalottes

1 gousse
d'ail

4 cuillères
à soupe
de crème
fraiche

Huile d'olive

Sel, poivre
et noix de
muscade

- Ôtez le pied des champignons, nettoyez-les puis coupez-les en deux. Hachez l'ail et l'échalote.
- Coupez la partie supérieure des courges ou en deux s'il s'agit d'un butternut. Faites-les cuire avec leur chapeau 15min à la vapeur, au four s'il s'agit d'un butternut.
- À l'aide d'une petite cuillère, retirez les graines délicatement. Salez légèrement l'intérieur. Préchauffez le four à 210°C.
- Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir les champignons avec l'ail et poursuivez la cuisson 1min. Hors du feu, ajoutez la crème fraiche et la noix de muscade.
- Farcissez les courges avec la préparation aux champignons puis couvrez avec les chapeaux. Disposez-les dans un plat à gratin. Enfouez et faites cuire 10min. Retirez les chapeaux et passez les courges sous le gril du four 3 min pour gratiner.

