

Muesli maison



À la maison, on aime beaucoup varié le petit déjeuner. Mais on aime vraiment le muesli... Après vient toujours le problème de choisir lequel... Trop gras, trop sucré, trop de raisins secs ^^'. Du coup, après pas mal de lecture en tout genre, j'ai décidé de faire mon propre mélange.

Ingrédient pour environ 800g de muesli : 400g de flocons d'avoine bio – 200g de mélange de de noix (cajou, brésil, noisette, noix, amandes) – 164g de cranberries séchées – 4cc de grué de cacao – 4cc d'huile de coco solide râpée – 2cc de vanille en poudre – 4cc de sucre de coco*

Dans un grand saladier, versez tous les ingrédients.

Mélangez le tout pour que le mélange soit homogène.

Personnellement, je ne le sucre que seulement qu'au moment de le manger. Si vous voulez le sucrer avant, ajoutez au mélange les 4cc de sucre de coco (son indice glycémique est bas, donc meilleur pour la santé).

Gardez votre mélange au frais (les huiles avec des oméga 3 sont fragiles à la chaleur et à la lumière).

Je vous souhaite un bon petit déjeuner avec cette recette ☐

Smoothie au concombre

Une recette tout en simplicité et légèreté. On peut la servir en apéritif ou en entrée. Elle sera la bienvenue lorsqu'il fera chaud et que même un cracker maison sera de trop.

Pour 40cl (2 personnes) : 1/2 concombre bio – 1 sojasun nature – 1 pot de sojasun de lait d'avoine bio – 1 gousse d'ail – sel – poivre blanc – quelques gouttes de jus de citron bio.

Pelez votre concombre 1 fois sur 2, pour laisser un peu de peau. Coupez en morceaux grossiers et placez dans votre blender.

Pelez votre gousse d'ail et coupez-la en 4. Ajoutez dans le blender.

Versez le contenu de votre pot de sojasun dans le blender.

Puis à l'aide du pot, mesurez votre lait d'avoine. 1 pot. Ajoutez-le au reste dans le blender.

Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron (à votre convenance, personnellement, j'aime son acidité, donc j'en ajoute plus que quelques gouttes ^^').

Mixez pendant 2min, que le mélange soit bien lisse et onctueux.

Si vos ingrédients étaient à température ambiante, laissez 1h au frais au moins. N'ajoutez pas de glaçons, ça rendrait le mélange flottement.

Muffins myrtilles vegan

Suite à divers problèmes de santé, je m'oriente de plus en plus vers l'alimentation vegan. Au début, je pensais un peu comme la plupart des gens que c'était un effet de mode, un truc de bobo... Et à y regarder de plus près je me rends compte que c'est surtout un nouvel horizon à explorer. Un peu comme une nouvelle culture.

Voici donc pour entrer doucement en matière une recette de muffin vegan légère pour les pauses sucrées de la journée.

Pour 6 muffins – 129kcal par muffin : 130g de farine de blé complète bio – 120g de myrtilles fraîches (une petite boîte) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait d'amandes (ou de noisettes) – 4 CS de sucre roux – 1CS d'huile d'arachide – 1/2 banane – 1 pincée de sel.

Faites chauffer votre four à 180°C et préparer votre plaque à muffins (6) en fonction de la matière.

Préparez le mélange sec : Farine, levure, sel et sucre.

Préparez ensuite le mélange liquide : battez les oeufs, ajoutez le lait et l'huile. Ecrasez la banane à la fourchette et incorporez-la avec le reste du mélange liquide. Mélangez bien.

Astuce : Pour éviter que les myrtilles ne tombent toutes au fond de chaque muffin, passez-les dans un peu de farine. Elles vont alors accrocher à la pâte et seront mieux réparties dans le gâteau

Réunissez le mélange sec et le mélange humide. Travaillez la pâte pour qu'elle soit homogène mais sans trop insister.

Ajoutez ensuite les myrtilles, et à l'aide d'une maryse, mélangez délicatement l'ensemble.

Répartissez dans vos 6 moules à muffin et enfournez 20min au

milieu du four.

Attendez 5min à la sortie du four avant de démouler. Puis laissez refroidir complètement sur une grille.

Lait de noisettes bio

Ingredients pour 1,2L : 1L d'eau tiède – 1L d'eau minérale ou filtrée – 100g de noisettes bio crues – 2CS de sirop d'érable

Dans 1 pichet, faites tremper les noisettes avec 1L d'eau tiède du robinet pendant 5h.

Égouttez les noisettes (vous pouvez arroser vos plantes avec l'eau).

Replacez dans le pichet avec 1L d'eau minérale.

Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant (ou dans 1 blender) pendant 5min.

Filtrez le lait avec 1 passoire très fine et placez le lait dans un contenant stérile. Il se conservera 3jrs au frigo.

Récupérez la poudre de noisettes. Placez sur 1 plaque à pâtisserie et faites sécher à 100°C pendant 20-30min. Laissez refroidir dans votre four chaud.

Quand la poudre est bien sèche, gardez-la au congélateur pour vos futures pâtisseries ou dans dans un bocal hermétique.

Onigiri végétarien

Cette recette de snack japonais, l'onigiri, utilise une garniture maison végétarienne et du riz à sushi. Pratique pour un repas en bento, avec un reste de riz.

Palets de sarrasin & purée de carottes

Mon âme de bretonne fait que j'adore le sarrasin, mais à part en galette, je n'ai pas vraiment l'habitude de le travailler. Du coup, j'ai acheté un paquet de sarrasin grillé « kasha ». Et maintenant, qu'est-ce que j'en fait ? J'aime assez faire des palets végétaux, du coup, pour tester ce nouveau venu dans la cuisine, j'ai fait des palets ^^'

[mpprecipe-recipe:4]

Jus de carottes et oranges

J'adore ma centrifugeuse, je ne prends malheureusement pas assez de temps pour explorer toutes les possibilités des jus. Voici un grand classique, mais bien efficace !

[mpprecipe-recipe:3]

smoothie ananas & amandes

Personnellement, j'adore les smoothies. C'est simple, frais et ça remplit bien. Une matin, sans pain ou sans biscottes, c'est une bonne alternative. On y met de bonnes choses et le résultats est plein d'énergie et délicieux.

Pour 2 personnes : 1/2 Ananas victoria – une poignée d'amandes bio – 2CS de flocons d'avoine – 10cl de thé glacé maison – 20cl de lait écrémé bio (peut être remplacé par du lait de soja nature voire du lait d'amandes)

Dans un blender, mettez tous les ingrédients solides.

Ajoutez le thé et mixez. Vous allez avec un genre de pâte.

Délayez avec le lait. Vous pouvez augmenter la quantité de lait (ou la diminuer) en fonction de la consistance que vous aimez.

A déguster de suite (pour garder toutes les vitamines).

C'est une boisson complète =)

Quinoa Cup

Envie de changer des tartines ou des céréales le matin ? Oui mais si on n'a pas envie de viennoiserie ou de salé, on fait quoi ? Voici une recette inspirée de mes lectures qui va booster votre matinée sans pour autant peser sur la balance.

1 bol : 1/2 cup de quinoa cuit nature – 1/4 cup de quinoa

soufflé – 1/2 yaourt grec – 1CS de graines de courges – 1CS de graines de lin – 2CS de sirop d'agave (ou d'érable, voire de miel) – 1/2 cup de fruits de saison (groseilles) – 5 ou 6 #nergi (mini kiwi au rayon fruits/légumes exotiques).

Dans votre bol préféré, placé le quinoa cuit, puis le yaourt.

Ajoutez les graines de lin et de courges.

Versez le sirop d'agave. Coupez les nergis (rincés) en 2. Placez-les dans votre bol.

Rincez les groseilles, ajoutez à votre bol.

Terminez par le quinoa soufflé.

A déguster immédiatement. Si vous apportez votre petit déjeuner au bureau comme moi, mettez les parties humides et sèches dans des compartiments séparés d'un lunchbox.

Steak de pois cassés

Le soir, je préfère ne pas manger de viande. Je trouve cela assez difficile à digérer. Alors si vous aussi, vous avez envie d'un plat végétarien, laissez-vous tenter par ce steak de pois cassés.

Pour 6 steaks : 90g de pois cassés crus – 100g de flocons d'avoine – 10cl de crème épaisse à 15% (ou de la crème de soja) – 1/2 botte de persil – 1/2 botte de basilic – 2CS d'huile d'olive extra vierge bio – 100g Chapelure maison (++) pour paner le steak) – 1 cube de bouillon de légumes bio – 2 oignons nouveaux – 1 gousse d'ail – le zeste d'un citron bio.

Rincez les pois cassés, placez-les dans un faitout avec un

grand volume d'eau et le cube de bouillon. Amenez à petite ébullition et laissez cuire 25min.

Pendant ce temps, préparez les autres ingrédients :

Dans le bol de votre mixeur à hélice, placez les flocons d'avoine, les herbes (lavées et équeutées), l'huile d'olive, le zeste, les oignons (le blanc et le vert), la gousse d'ail épluchée, ainsi que la moitié de la chapelure.

Quand les pois sont cuits, égouttez-les et mettez dans le mixer. Attendez 10min que les pois refroidissent.

Ajoutez la crème et mixez. La consistance doit être collante.

Dans une assiette creuse, préparez le reste de chapelure.

Séparez la pâte en 6 portions égales. Ecrasez-les légèrement. Couvrez les faces avec la chapelure de l'assiette.

Faites chauffer une poêle anti-adhésive avec un peu d'huile d'olive. Faites revenir les steaks quelques minutes chaque face pour les faire dorer et réchauffer.

Servir de suite avec une salade verte ou un assortiment de crudités.

INFO NUTRITIONNELLES :

Par steak : 253kcal

Lipides : 8,6g – Glucides : 32,5g – Protéines : 8g – Sodium : 10,5g

Bouillon de pomme de terre

Des fois, le soir, on préfère manger léger. Alors je vous propose un bouillon avec ce qu'on trouve à la maison. Simple et rapide. On fait ses placards et on se détend ^^

Pour 4 à 6 personnes : 1,5L d'eau minérale – 1 cube de bouillon de légumes dégraissé – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2 tomates – 1/2 petite laitue – 6 petites pommes de terre fermes – 3 tranches de jambon – 10 tiges de ciboule fraîches – 1/2 bouquet de coriandre – 1CC de grains de poivre.

Dans une marmite, dissoudre les cubes de bouillon dans l'eau bouillante (ne salez pas, avec les bouillons, se sera suffisant).

Epluchez, et coupez vos pommes de terre en cubes de 1cm (environ). Rincez bien pour retirer l'amidon. Placez les pommes de terre dans l'eau bouillante.

Après 20min de cuisson, coupez les tomates en quartiers (après les avoir rincés). Retirez les pépins.

Placez dans le bouillon.

Après 5min, ajoutez la moitié de la laitue (rincée) coupée en grosses lamelles de 5cm ainsi que le jambon coupé en petits morceaux.

Terminez la cuisson avec 5min de plus. Retirez du feu.

Servez dans un bol. Emincez votre ciboule. Répartissez dans les bols.

Faites des pluches avec votre coriandre et répartissez de nouveau dans les bols.

PETIT PLUS : Si vous voulez apporter du croquant, placez des cacahuètes grillées à sec légèrement concassées dans les bols.

Bentô Bagel

Déjeuner sur le pouce. Pas grand chose dans le frigo. Du coup on bricole un bagel pour le midi avec un dessert.

Ingrédients 1 bagel : 1 pain bagel au sésame – 20g de fêta – 1 tomate mûre – 1/4 d'avocat – jus de citron

Coupez votre bagel en 2 dans le sens de la largeur. Faites-le griller à l'aide d'un grille-pain. Réservez.

Lavez votre tomate et coupez-la en quartiers 8 (morceaux en tout). Retirez les pépins. Réservez.

Pelez le 1/4 d'avocat et coupez-le en fines tranches. Versez du jus de citron pour éviter l'oxydation. Réservez.

Montez le bagel. Sur le morceau du bas, écrasez à la fourchette les morceaux d'avocat.

Répartissez les morceaux de fêta. Et les morceaux de tomate. Assaisonnez. Fermez le bagel.

Accompagnez ce bentô d'une compote et d'une tranche de banana nut bread pour un repas complet.

Bon appétit !

Fritatta à la patate douce et

piment

C'est dimanche et il faut bien l'avouer, aujourd'hui, je préfère faire autre chose que de cuisiner. Voici donc une recette simple et rapide pour le brunch ou le déjeuner.

Fritatta pour 2 personnes : 5 petits oeufs – 1/2 grosse patate douce – 20g de beurre – 1,5cc de piment d'espelette – sel – poivre

Dans un plat allant au micro-ondes, placez la patate douce frottée mais non pelée. Fermez hermétiquement le plat avec du film alimentaire. Mettez pendant 10min à cuire à 800Watts. Si la patate est trop ferme, prolongez la cuisson quelques minutes. La patate doit être fondante.

Pendant ce temps, cassez les oeufs dans un bol. Fouettez en omelette. Assaisonnez avec le piment, le sel et une pointe de poivre. Réservez.

Dans une sauteuse. Faites fondre le beurre et faites revenir la patate douce en morceaux pour qu'elle colore. Versez par-dessus l'omelette et laissez cuire à feu doux couvert quelques minutes. (Selon la texture que vous préférez).

Servez aussitôt.

Vous pouvez ajouter de la ciboule fraîche ciselée pour apporter de la fraîcheur ou encore des zestes de citrons bio et quelques gouttes du jus.

Une salade verte bien vinaigrée est un excellent compagnon pour ce plat !

Crème de lentilles corail

Je n'aime pas la texture des lentilles vertes. Cependant, les lentilles corail sont moins farineuses (enfin je trouve). Et en version crème (ou purée) ça passe plutôt bien !

Pour 2 personnes : 2 CUPS de lentilles corail – 100g de poitrine fumée – 1cc de gingembre moulu – eau minérale – 1cc de citronnelle – 2CS de crème liquide

Dans une casserole anti-adhésive, placez les lentilles avec la poitrine et les épices. Couvrez avec de l'eau minérale à hauteur des lentilles. Laissez cuire à demi couvert pendant 15min. (attention pas de sel, la poitrine est salée).

Les lentilles doivent avoir bu l'ensemble de l'eau et s'écrasées toutes seules sous le doigt. Si ce n'est pas le cas, continuez la cuisson sans le couvercle.

Retirez la poitrine, et à l'aide d'une cuillère en bois, mélangez bien les lentilles sur feu doux, pour assécher le mélange. Quand elle a la consistance d'une purée, ajoutez la crème et remuez hors feu.

Goûtez et rectifiez l'assaisonnement. Si c'est trop salé ou trop sec, ajoutez un peu de crème.

Servez sur une assiette et parsemez par dessus des herbes fraîches comme du persil, de la ciboule ou encore de la coriandre.

Personnellement, j'ai remplacé la poitrine par des saucisses fumées pour servir avec. Pour une version végétarienne, remplacez la poitrine par du tofu fumé (quitte à le mixer avec les lentilles et ne pas ajouter de crème).

Enjoy !!

Banana Nut Bread santé

Voici une version revisitée pour un banana nutbread meilleur pour la santé et un peu moins calorique quand même ☐ (Bon ça reste un gâteau hein... :D)

Pour un cake : 150g de beurre bio pommade – 50g de sucre roux – 80g Miel d'acacia bio – 3 œufs bio (température ambiante) – 300g de farine complète – 30g de flocon d'avoine bio – 9g de levure chimique bio – 2 bananes mûres – 100g de noix et noisettes – 2CS d'extrait de vanille – 1cc bicarbonate de soude.

Préchauffez votre four à 180°C.

Chemisez un moule à cake (ou tapissez-le de papier cuisson).

Commencez par battre au fouet électrique votre beurre pour qu'il soit bien lisse. Ajoutez ensuite votre sucre et continuez à battre pour obtenir une crème homogène. Ajoutez le miel. Battez de nouveau.

Dans un bol, battez vos œufs en omelette et ajoutez à votre crème au beurre tout en fouettant.

Dans un autre saladier, mélangez votre farine, votre levure, le bicarbonate et l'avoine. Concassez vos noix/noisettes et ajoutez-les à la farine. Réservez.

Dans un bol, écrasez vos bananes avec la vanille. Mélangez votre crème au beurre avec la purée de banane (si c'est au fouet électrique, ne pas mettre à trop grande vitesse). Incorporez ensuite votre mélange sec jusqu'à obtention d'une pâte lisse.

Garnissez votre moule avec la pâte et enfournez pendant

50min-1h.

Laissez refroidir votre cake dans le four éteint.

Ce cake coupé en tranche se conserve très bien dans le congélateur (pour ne rien perdre du moelleux). Sortez une tranche quand vous en avez envie ☐

Muffin Ananas

Comme en ce moment je ne cuisine pas beaucoup, je fais surtout de la cuisine des « restes ». Il n'y avait plus de gouters à la maison et il me restait 4 tranches d'ananas au sirop. Pratique à emporter, j'ai décidé de faire de muffins à l'ananas.

Pour 12 petits muffins : 50g de farine complète – 80g de farine blanche – 4 tranches d'ananas au sirop (égouttées) – 1cc de levure chimique bio – 8CS de lait demi-écrémé – 1/2CS d'huile de noisettes – 1/2CS d'huile de colza – 1 oeuf – 4CS de sucre roux – 1cc de bicarbonate de soude.

Préchauffer votre four) 180°C.

Garnissez une plaque de 12 muffins avec des caissettes en papier.

Dans un saladier, tamisez vos farines avec la levure et le bicarbonate.

Coupez les tranches d'ananas et réservez.

Dans un bol, battez votre oeuf avec les huiles et le lait.

Versez le mélange liquide dans le mélange sec (farines/levure/bicarbonate). A l'aide d'un fouet, mélangez

pour avoir une pâte homogène.

Ajoutez ensuite les morceaux d'ananas, et re-mélangez.

Répartissez la pâte dans les caissettes et enfournez pour 20min.

A la sortie du four, laissez tiédir 15min dans le moule, puis laissez complètement refroidir sur une grille.

Il ne vous reste plus qu'à glisser un (voire 2 gâteaux) dans votre sac pour les petits creux !

FullPower smoothie

En ce moment, je suis en travaux. Je n'ai donc pas vraiment de temps pour faire de belles photos pour mes recettes... Mais cela ne m'empêche pas d'avoir pleins d'idées. D'ailleurs, avec les travaux il faut de l'énergie et de la bonne. Je vous propose donc un smoothie pour avoir un max de tonus pour faire de l'exercice.

Pour 1 personne : 1 CUP (250 ml) de lait d'amandes – 1 petite banane – 1 cc de miel (ou sirop d'agave ou d'érable) – 1/4 cc (1 ml) d'extrait de vanille bio – 1/2 poignée de morceaux de noix (ou 4 moitiés) – 1/4 CUP de myrtilles surgelées

Placez l'ensemble des ingrédients dans votre blender.

Mixez jusqu'à obtention d'un mélange très onctueux.

Versez dans un grand verre. Ajoutez une paille (ou 2).
Consommez sans attendre !

Src photo pexels.com

Quiche aux poireaux

L'autre jour, en faisant mes courses, je cherchais des légumes de saison et locaux (donc pas de tomates qui viennent de l'autre bout du monde...). Le poireau, en voilà une bonne idée ! Et c'est vrai qu'on ne le travaille pas souvent, mis à part dans une soupe ou pour une garniture aromatique. DOMMAGE ! C'est hyper bon. Donc voilà une recette toute légère pour cette hiver.

Pour une quiche : 1 rouleau de pâte à pizza fine bio – 6 oeufs (bio ou de poules élevées en plein air) – 20cl de crème épaisse à 15% – sel – poivre – 1 botte de ciboulettes – huile de noix – 200g de féta AOC – 2 petits poireaux ou 1 gros

Préchauffez votre four à 210°C.

Dans un plat à tarte, déroulez votre pâte et piquez-la.

Lavez et coupez vos poireaux en 2 dans le sens de la longueur, émincez-les. Gardez-les de côté.

Emincez finement votre botte de ciboulette après l'avoir rincée. Réservez.

Dans un bol, écrasez votre féta avec 2CS d'huile de noix. Vous devez obtenir un genre de pâte. Ajoutez votre ciboulette émincée et mélangez.

Sur le fond de votre pâte, étalez le mélange féta/ciboulette sur toute la pâte.

Répartissez ensuite les poireaux.

Dans un saladier, faites votre appareil à quiche : fouettez vos 6 oeufs avec la crème, jusqu'à obtenir un mélange homogène

et bien aérer (ça permet à la quiche de souffler). Salez et poivrez. Mélangez une dernière fois.

Versez l'appareil à quiche sur les poireaux et enfournez pour au moins 30min. Le dessus doit devenir doré.

Vous pouvez manger cette quiche à la sortie du four avec une salade verte bien vinaigrée ou froide dans votre lunchbox du midi.

Tamagoyaki

Tamagoyaki ? Qu'est-ce que c'est ce que nom bizarre ? C'est tout simplement une omelette japonaise que l'on mange chaude ou froide. Très pratique à placer dans un bento. Donc si vous en avez un peu marre de vos omelettes à la française, voici une recette pour voyager un peu !

Pour 1 personne : 2 oeufs – 2cl de sauce soja – 2cl de mirin – 3cl de bouillon dashi (ou à défaut de fond de volaille clair)

Après avoir mesuré l'ensemble des éléments, battez vos oeufs à la fourchette.

Ajoutez le mirin, la sauce soja et le bouillon. Battez à nouveau pour bien mélanger les ingrédients.

Graissez à l'huile végétale une petite poêle carrée (sinon, une poêle ronde sera très bien) à l'aide d'un papier absorbant. Faites bien chauffer.

Le tamagoyaki, c'est une succession de couches d'omelette roulées sur elle-même. Donc :

Versez une fine couche d'oeufs battus. Répartissez sur la

poêle. Laissez cuire (attention pas trop, sinon c'est sec). Puis roulez l'omelette et laissez ce 1er rouleau contre la paroi de la poêle. Versez une seconde couche d'oeufs battus et répartissez sur la poêle (l'oeuf doit aller sur le rouleau d'omelette précédent). Puis roulez de nouveau pour englober la nouvelle couche fraîchement cuite.

Répétez l'opération jusqu'à épuisement d'oeufs battus. A la fin, vous devez obtenir un beau rouleau. Je vous rassure, c'est comme les crêpes, le 1er tamago, souvent on le rate =)

Posez ensuite le tamagoyaki sur une planche, coupez en tranche d'environ 1cm ou 1,5cm et servez.

☺☺☺ – Yoi shiin – Bonne dégustation

Voilà un peu d'aide en images (ce que je vous ai trouvé sur Youtube)

Cannelloni végétariennes

On en mange pas assez souvent, alors que c'est comme un plat de pâtes, tout aussi réconfortant. Je vous l'accorde, ça prend quand même un peu plus de temps à réaliser qu'un simple plat de pâtes, mais honnêtement cela vaut le coup. Ayant mangé pas mal de viande avec les fêtes de Noël, j'ai décidé de faire une version végétarienne, et pas trop grasse.

Pour 4 personnes : 16 tubes de cannelloni – 2 oignons – 2 gousses d'ail – 1 courgette et demi (pas trop grosse) – 250g de ricotta – 680g de purée de tomates nature (non préparée) – 10cl d'eau minérale – 1cc de fond de volaille – Huile d'olive – Sel – poivre – origan séché – Parmesan râpé.

Émincez finement vos oignons et votre ail. Réservez.

Émincez en brunoise vos courgettes et réservez.

Dans une sauteuse, faites chauffer 2CS d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, faites revenir vos oignons/ail pendant 3min en remuant bien.

Ajoutez les courgettes et faites revenir encore 3/4min.

Faites chauffer l'eau minérale au micro-ondes et ajoutez le fond de veau. Versez la préparation dans la sauteuse avec les courgettes et les oignons/ail. Faites compoter à feu doux pendant 10/15min voire 20min si la courgette est encore un peu ferme.

Laissez tiédir après cuisson. Une fois à la température de la pièce, ajoutez la ricotta et 2cc d'origan. Mélangez bien puis placez dans une poche sans douille.

Préchauffez votre four à 180°C.

Préparez 4 plats allant au four et qui peuvent contenir 4 tubes de cannelloni.

Garnissez vos tubes puis placez-en 4 dans chaque plat.

Dans un bol, versez la purée de tomates. Salez et poivrez. Ajoutez 1CS d'origan sec et 1CS d'huile d'olive. Répartissez ce coulis dans chaque plat pour couvrir les cannelloni. Parsemez de parmesan et enfournez pour 20min.

On sert bien chaud. Bueno appetito !

Risotto d'automne

Le weekend dernier, j'ai acheté de magnifique légumes chez un producteur local. J'ai choisi son magnifique potimarron pour

faire ce risotto. Mon chéri adore ça et ma belle maman n'ose pas trop en faire chez elle. Comme on fait tous un peu attention à nos artères, je l'ai fait en version plus légère qu'un risotto traditionnel. Une célébration de l'automne dans ce plat. Merveilleux.

Pour 6 personnes : 2 cups de riz arborrio – 1/4 de potimarron – 2L d'eau – 1 cube de bouillon de volaille dégraissé – 2CS de crème épaisse à 15% – 60g de fromage râpé – 1cc de sauge séchée – Poivre du moulin – 2 grosses poignées de pieds de mouton (les champignons) – 1 oignon rouge – 15g de beurre doux – 3CS d'huile d'olives.

Dans une marmite, placez 2L d'eau et le cube de bouillon de volaille. Apportez à petite ébullition.

Epluchez le potimarron et coupez-le en cubes moyens. Ajoutez-les au bouillon. Attendez l'ébullition et maintenez sur feu moyen.

Emincez finement votre oignon, et réservez.

Nettoyez les champignons et coupez-les en 4 ou 5 morceaux. Réservez.

Dans une poêle, faites fondre votre beurre avec 2CS d'huile d'olives. Faites revenir l'oignon 2 ou 3 minutes puis ajoutez le riz. Faites revenir jusqu'à ce que le riz devienne nacré (transparent).

Ajoutez une grosse louche de bouillon de cuisson du potimarron. Et remuez jusqu'à absorption totale du bouillon. Recommencez l'opération pendant toute la cuisson (entre 18 et 22min).

En fin de cuisson, faire revenir les champignons dans 1CS d'huile d'olive et un peu de beurre. Attention à ne pas trop les cuire. Il doit rester de la mâche.

Goûtez pour vérifier la cuisson et l'assaisonnement, le riz

doit être fondant.

Hors feu, ajoutez la crème, le fromage râpé et la sauge.
Remuez bien.

Ajoutez les morceaux de potimarron dans le risotto et remuez.
Servez dans une assiette creuse et ajoutez les champignons.
Donnez un tour de moulin de poivre.

Servez de suite, le risotto n'attend pas ! Savourez l'automne pleinement.