

Soupe au potimarron fumée et féta



Les soirs d'hiver bien froids, je ne sais pas si je peux trouver autre chose comme cuisine réconfort qu'une bonne soupe ! Ma cousine m'ayant apporté plusieurs potimarrons, je me suis dit que j'allais faire une grande quantité pour les mettre en conserves et en avoir d'avance...

Pour 4 à 6 bols : 1 beau potimarron bio – 50g de lentilles corail – 1 oignon rouge – 1 gousse d'ail – 1 bouillon cube de légumes bio – 1/2 cc de « fumée liquide » (du type *Liquid Smoke HICKORY Painmaker*) – 200g de féta de brebis – 1cc de cannelle moulue – sel – poivre – huile d'olive

Frottez le potimarron sous l'eau pour le nettoyer.

Découpez-le et retirez les graines. Si le coeur et la patience vous en dit, n'hésitez pas à les nettoyer et les faire sécher au four pour les mettre dans vos pains, ou encore vos salades.

Ensuite, coupez le potimarron en morceaux moyens et réguliers (histoire que chaque morceaux cuisent de la même façon). Réservez.

Épluchez votre oignon rouge et l'ail. Émincez-les. Réservez.

Dans une grande casserole à fond épais, versez 4CS d'huile d'olive (ou moins, selon votre goût). Faites chauffer à feu moyen.

Ajoutez la cannelle, le liquid smoke et laissez revenir 1min. Ajoutez-ensuite l'oignon et l'ail.

Faites-les rissoler plusieurs minutes, puis ajoutez les morceaux de potimarron. Laissez encore rissoler 5min en remuant régulièrement.

Ajoutez les lentilles.

Couvrez à hauteur avec de l'eau et ajoutez le bouillon cube. Menez à ébullition, puis placez un couvercle et laissez cuire 30min à petits bouillons.

Mixez au blender (ou mixer plongeant). Si votre soupe est trop épaisse, ajoutez un peu d'eau chaude (de votre bouilloire).

Salez et poivrez selon votre goût.

Répartissez la soupe dans les assiettes creuses, puis répartissez la féta coupée en morceau sur les différentes assiettes de soupe.

Il ne reste plus qu'à déguster !!

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 !

Lunch box végétarienne

La cantine de mon travail ne m'a pas vraiment convaincu... Et allez tous les jours chercher un sandwich ou manger au restaurant, ça revient cher ou lassant. Donc même si le soir, je n'ai pas beaucoup le temps, j'essaie de me faire une lunchbox pour le lendemain.

Ce midi était très végétal, avec une lunchbox végétarienne... Il est temps de s'y mettre !

Pour 1 lunchbox :

– **Tomates farcies au chèvre frais** : 2 petites tomates mûres – 3 grosses tomates cerises – 75g de chèvre frais doux (type petit billy) – 2cc de poudre de noisettes – 2 cives – quelques feuilles de basilic – sel poivre.

– **Tartare de concombre pimenté** : 1/3 de concombre – 2CS de fromage blanc – 1 pointe de piment d'espelette – Sel – Poivre – 1/2CS d'huile d'olive citron/gingembre

Pour les tomates : Coupez un chapeau aux 2 tomates. Évidez-les en ne gardant que la pulpe. Coupez les cives, le basilic et la pulpe de tomates. Réservez.

Dans un petit bol, mélangez le chèvre, la poudre de noisettes, les cives, le basilic et la pulpe. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Garnissez vos tomates de cette préparation. S'il vous en reste « trop », répéter l'opération avec les tomates cerises (qui sont là pour être croque en sel).

Pour le tartare : Lavez votre concombre, et coupez-le en petits dés. Préparez la sauce en mélange le fromage blanc, l'huile, le piment, le sel et le poivre. Ajoutez ensuite le concombre et mélangez.

Disposez dans votre lunchbox vos tomates puis dans un ramequin le tartare de concombre. Bon appétit !

Vous pouvez compléter avec un morceau de pain complet et un dessert (évidemment!).