Idées recettes d’automne

Plats équilibrés faciles

Quiche chèvre/poires, salade de mâche et noix

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 50 minutes - Pour 4 personnes

Ingrédients

- 200 g de farine semi-complète
- 100 g de beurre doux
- 6 cl d'eau
- 1 pincée de sel
- 4 poires mûres
- 1 bûche de fromage de chèvre
- 3 œufs
- 20 cl de crème liquide
- Sel, poivre

Préparation

1. Préparer la pâte brisée : disposer le beurre coupé en cubes dans la farine en puits, mélanger du bout des doigts. Ajouter l'eau et le sel et continuer à mélanger à la main pour former une boule de pâte homogène. Si cela colle trop ajouter de la farine et si c'est trop sec, ajouter de l'eau.
2. Préchauffer le four à 180° C (TH.6).
3. Etaler la pâte et la déposer dans un moule à tarte. Piquer le fond à la fourchette.
4. Laver, éplucher et couper les poires en deux. Ôter le trognon au centre et disposer les demi-poires sur la pâte, face bombée vers le haut.
5. Couper la bûche de fromage en 8 tranches et disposer les tranches entre les poires.
6. Battre les œufs en omelette avec la crème. Saler et poivrer puis verser ce mélange sur la tarte.
7. Enfourner pendant 30 à 40 minutes.

Servir avec une salade de mâche et de noix, agrémentée d'une vinaigrette à la moutarde

Tartiflette (un peu plus) légère et rapide

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 1 heure - Pour 4 personnes

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre à chair ferme
- 1 reblochon fermier
- 20 cl de crème à 15% MG
- Sel, poivre
- 1 barquette d'allumettes de bacon

Préparation

1. Laver les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur une vingtaine de minutes de façon à ce qu'elles restent un peu fermes tout en étant cuites.
2. Préchauffer le four à 180° C (TH.6).
3. Quand les pommes de terre sont cuites, les éplucher et les couper en rondelles épaisses. Les disposer dans le fond d'un plat à gratin.
4. Parsemer des allumettes de bacon. Saler légèrement et poivrer.
5. Découper le reblochon en lamelles en laissant la croûte.
6. Disposer les tranches sur les pommes de terre.
7. Recouvrir de crème et enfourner pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le fromage soit doré.
8. Pendant ce temps préparer une salade de tomates juste salée et poivrée, pas besoin d'huile si elles ont du goût.

L'allégement en matières grasses est obtenu en utilisant de la crème à 15 au lieu de 30% M.G et en remplaçant les lardons par du bacon. On évite également les oignons revenus dans l'huile.

Sauté de bœuf aux épinards et à la polenta

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 1 heure - Pour 2 personnes

Ingrédients

- 2 c. à s. d'huile d'arachide
- 2 morceaux de bifteck
- 1 oignon vert haché
- 1 c. à c. d'ail hachée
- 1 verre de polenta
- 400 g d'épinards surgelés
- 1 portion de fromage frais à tartiner
- Sel, poivre

Préparation

1. Préparer la polenta : faire bouillir une casserole contenant 3 fois le volume de polenta (ici 3 verres) avec ½ cube de bouillon de légumes. Y verser la polenta en pluie tout en mélangeant à la spatule. Laisser épaissir pendant 7 minutes sans cesser de remuer. Si besoin ajouter un peu d'eau.
2. A la fin de la cuisson, ajouter une noix de beurre et réserver.
3. Décongeler les épinards et y ajouter une portion de fromage frais. Mélanger et réserver.
4. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer la viande coupée en fines lanières pendant 3 à 4 minutes.
5. Déplacer les morceaux de viande sur le côté de la poêle et ajouter les oignons et l'ail. Les laisser cuire quelques minutes, puis remettre les morceaux de viande, mélanger et faire sauter le tout encore quelques minutes. Saler et poivrer.
6. Servir la polenta recouverte de la viande et de sa sauce, accompagnée des épinards au fromage.

On peut aussi préparer la polenta au lait ou mi lait-mi-eau pour un plat plus riche en protéines.

Tortis au saumon à la japonaise et carottes

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 45 minutes - Pour 4 personnes

Ingrédients

- 400 g de saumon cru
- 2 c. à s. de sauce soja
- 2 c. à s. d'huile de sésame
- Tortis ou autres pâtes
- Coriandre fraîche
- 4 carottes

Préparation

1. Découper le saumon en petits cubes et le déposer dans un plat avec l'huile et la sauce soja. Laisser mariner au frais pendant 30 minutes.
2. Pendant ce temps, éplucher et laver les carottes. Les découper en fines lamelles comme des tagliatelles.
3. Porter à ébullition une grande casserole d'eau salée.
4. Ajouter les carottes dans l'eau bouillante pour les faire cuire 15 minutes.
5. Ajouter les pâtes dans l'eau des carottes au moment adapté pour qu'elles finissent de cuire en même temps (ex pour une cuisson des pâtes de 10 minutes, les ajouter au bout de 5 minutes de cuisson des carottes).
6. Egoutter le tout et remettre dans la casserole avec les dés de saumon égouttés.
7. Mélanger délicatement en laissant à feu doux jusqu'à ce que le saumon soit cuit.
8. Servir parsemé de coriandre ciselée.

Ajouter un filet de jus de citron vert avant de déguster pour la vitamine C et favoriser l'absorption du fer contenu dans le poisson

Poulet pané aux noisettes, riz et fondue de poireaux

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 30 minutes - Pour 4 personnes

Ingrédients

- 400 g de blanc de poulet
- 30 g de poudre de noisette
- 30 g de chapelure
- 1 œuf
- 20 g de farine
- 2 c. à s. de lait
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- Riz demi-complet
- Blancs de poireaux
- Margarine
- Sel, poivre

Préparation

1. Préchauffer le four à 190° C (T.6-7)
2. Mélanger la poudre de noisettes avec la chapelure dans une assiette creuse.
3. Dans une autre assiette creuse, battre l'œuf en omelette avec le lait. Saler et poivrer.
4. Etaler la farine dans un 3ème assiette.
5. Passer successivement les blancs de poulet dans la farine, puis dans l'œuf et enfin dans la chapelure aux noisettes.
6. Déposer les panés sur une plaque de four recouverte de papier cuisson.
7. Arroser avec l'huile. Enfourner pendant 20 minutes en retournant à mi-cuisson.
8. Pendant ce temps, émincer les blancs des poireaux et les nettoyer. Faire fondre une noix de margarine dans une poêle et y faire fondre les poireaux à couvert pendant 10 à 15 minutes en remuant de temps en temps.
9. En parallèle, cuire le riz façon créole (dans l'eau bouillante salée).

On peut réaliser cette recette avec des filets ou dos de poisson à la place du poulet.

Spaghettis à la bolognaise de lentilles

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 1 heure - Pour 4 personnes

Ingrédients

- ½ oignon
- 1 boîte de tomates concassées
- 200 g de lentilles blondes (sèches)
- 2 carottes
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à s. de moutarde
- Sel, poivre
- 1 feuille de laurier
- Herbes de Provence
- Spaghettis

Préparation

1. Eplucher et émincer l'oignon.
2. Eplucher, laver et râper les carottes.
3. Faire revenir l'oignon et les carottes râpées dans l'huile d'olive chaude pendant 7 à 8 minutes.
4. Ajouter les tomates, remplir la boite vide avec de l'eau et verser sur les légumes.
5. Mettre les feuilles de laurier, le sel et le poivre dans la sauce et laisser mijoter à feu doux et sans couvrir pendant 45 minutes.
6. Pendant ce temps, cuire les lentilles dans 3 fois leur volume d'eau salée, départ à froid jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
7. Ajouter les lentilles cuites et égouttées à la sauce, avec la moutarde. Mélanger et laisser mijoter jusqu'à obtention de la consistance d'une sauce bolognaise.
8. Pendant ce temps cuire et égoutter les pâtes.

Servir avec du parmesan et une petite salade de roquette.

Lunch box rapide œuf, poivron, riz moelleux

Emeline Demouveaux

- Temps de préparation 10 minutes - Pour 1 personne

Ingrédients

- 2 œufs
- 1 verre de riz rond ou à risotto
- 1 petit poivron rouge
- 1 petit poivron jaune
- Huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

1. Porter à ébullition une casserole d'eau salée.
2. Pendant ce temps, laver les poivrons, les épépiner et les couper en lamelles puis en petits cubes.
3. Quand l'eau boue, y plonger le riz et les cubes de poivrons.
4. Laisser cuire en baissant un peu le feu pendant 10 minutes. Stopper la cuisson lorsque le riz est cuit. Egoutter et verser dans une lunch box.
6. Dans une poêle, faire chauffer une noix de margarine. Y casser deux œufs et laisser cuire en mélangeant pour obtenir une brouillade d'œufs.
7. Saler et poivrer les œufs. Les déposer sur le riz aux poivrons.
8. Arroser d'une cuillère d'huile d'olive et maintenir au chaud jusqu'au moment de déguster.

Se mange chaud, tiède ou froid… selon les capacités de la lunch box ;-).