

Soupe panais pommes

Ingrédients pour 4 :

600G de panais
1 pommes Granny Smith
1 l d'eau
25g de beurre
20cl de crème fraîche épaisse
3/4 ou 1 cube de bouillon de légumes
60 de lentilles corail
Sel - Poivre



Préparation :

Dans un saladier, versez l'eau et ajoutez le cube de bouillon. Mélangez et réservez.

Pelez les panais et coupez-les en morceaux. Pelez les pommes et coupez-les en cubes en prenant soin de retirer le trognon.

Dans une grande casserole, faites fondre le beurre. Ajoutez les morceaux de panais et de pommes. Faire venir à feu moyen pendant 10 min en mélangeant régulièrement.

Versez le bouillon, les lentilles. Couvrez et laissez mijoter 25 min à feu doux. Testez la cuisson du panais en y enfonçant la pointe d'un couteau. Si les morceaux sont tendres, il est cuit.

Retirez du feu, mixez jusqu'à l'obtention d'un velouté. Salez et poivrez. Versez la crème fraîche et mélangez bien. Servez bien chaud.

Si utilisez ce potage pour des verrines, vous pouvez le préparer à l'avance, le réchauffer au micro-ondes. Remplir les verrines puis mettre la crème fraîche.

Le conseil : Vous pouvez servir avec des éclats de noisettes coupés au couteau Pour une recette plus festive vous pouvez mettre un petit morceau de foie gras..

Soupe potimarron châtaignes

Ingrédients pour 4 personnes ;

Le blanc d'un beau poireau
600g de potimarron
150 g de châtaignes
1/2 l d'eau
25g de beurre
20cl de crème fraîche épaisse
1/2 cube de bouillon de légumes
60 g de lentilles corail
Sel – Poivre



Préparation :

Enlever la grosse peau des châtaignes. Les faire cuire 10mn Dans l'eau bouillante.

Éplucher et couper le blanc de poireau en morceaux. Faire revenir dans le beurre.

Éplucher et couper le potimarron en morceaux.

Éplucher les châtaignes.

Ajouter potimarron et châtaignes aux blancs de poireaux.

Ajouter l'eau et le 1/2 cubes

Faire cuire 20mn.

Réserver deux châtaignes.

Mixer pour obtenir un velouté

Ajouter la crème fraîche dans le potage ou sur les verrines ou assiettes.

Pour un apéritif verser dans les verrines et mettre quelques brisures de châtaignes

Pour un repas mettre dans les assiettes avec quelques brisures de châtaignes.

Velouté de fenouil et carotte aux pois cassés**6 à 8 personnes**

1 bulbe de fenouil 2 carottes 2 oignons 100 g de pois cassés secs ou flocons de pois cassés huile d'olive 1 c à c rase de cumin moulu 1 c à s de bouillon de légumes sel et poivre crème fraîche ou crème végétale 1 orange	* Éplucher les légumes et les émincer. * Faire revenir les oignons dans un faitout avec l'huile d'olive et le cumin. Lorsqu'ils sont bien dorés, ajouter les carottes et le fenouil. * Rincer les pois cassés et les incorporer aux légumes, puis recouvrir d'eau et ajouter le bouillon, ainsi que le zeste de l'orange . Cuire environ 20 mn * Assaisonner et mixer. *** Vous pouvez soit ajouter la crème dans le velouté avant de mixer soit en verser un nuage dans l'assiette ou le bol juste avant de servir .
---	--

Les flocons de pois cassés cuisent en 10 mn. Ils sont également très pratiques pour réaliser des galettes (flocons de céréales + flocons de pois cassés + légumes râpés)

Le trempage des pois cassés n'est pas nécessaire mais il réduit le temps de cuisson .

Le pois cassé est un pois sec débarrassé de sa peau pour être plus facile à cuire et être plus digeste .

C'est une légumineuse qui est riche en protéines, en fibres et en nutriments (calcium, fer, magnésium, potassium, Zinc, soufre, en vitamines B1, B2,B3. Il faut l'associer à une céréales pour avoir tous les acides aminés .

Verrines boudin noir aux pommes

Ingrédients :

2 pommes
100g de boudin noir
1 C àC de beurre

Par verrine Compter

1/2 pomme
2 cm de boudin noir



Préparation

Eplucher les pommes puis les couper en petits cubes. Les faire revenir dans la moitié de beurre. Mélanger et laisser cuire pendant 5 minutes pour les faire dorer. Réserver au chaud.

Couper le boudin en rondelles et le faire revenir dans le restant de beurre. Laisser rissoler pendant 5 minutes. Retirer du feu, enlever la peau du boudin et écraser grossièrement.

Pour des verrines, préparer à l'avance et tiédir au micro-ondes

Monter les verrines en mettant une couche de pommes, une couche de boudin et finir par une couche de pomme.

Cette verrine peut-être servie chaude ou tiède.

Verrines boudin blanc aux pommes

Ingrédients :

Par brochette compter :
- 1/4 de pomme (selon la grosseur des pommes vous pouvez compter
1/8 de pommes
- 2 cm de boudin blanc
- Sel poivre

Préparation :

- Eplucher et couper les pommes en 1/2 quartier
- Enlever la peau du boudin, le couper en tronçons de 2cm.
- Faire revenir les quartiers de pommes dans le beurre chaud deux minutes de chaque coté
- Faire revenir les tranches de boudin blanc. Deux minutes de chaque face.
- Enfiler un demi-quartier de pomme – une tranche de boudin – un demi-quartier de pomme sur une brochette.
Servir tiède

Brochettes Raisins fromage

Ingrédients âr brochette:

- un grain de raisin noir ou blanc
- un mini cubes de fromage cuit



Préparation :

Enfiler un cube de fromage et un grain de raisin par brochette