

Soupe de courgettes & patate douce

Les soupe. Source inépuisable de variations ! Il y a quelques jours je voulais profiter encore un peu des courgettes fraîches avant d'utiliser les surgelées... Arrivée chez moi, je n'avais pas de pommes de terre à ajouter à ma soupe. J'ai donc décidé d'y mettre à la place une belle patate douce.

Pour 4/5 assiettes : 4 belles courgettes – 1 patate douce – 2 carrés de tartare 9% ail et fines herbes – 1CS d'huile d'olive.

Lavez et coupez vos courgettes. Réservez-les.

Pelez votre patate douce et coupez-la en dés moyen. Faites chauffer l'huile dans une cocotte et faites revenir les patates douces quelques minutes. Puis Ajoutez les courgettes et faites encore revenir 2/3 min.

Couvrez d'un 1L d'eau. Portez à ébullition avec couvercle. Puis laissez mijoter entre 20 et 30min sans couvercle. (les morceaux de patate doivent être tendres).

Si avant de commencer à mixer votre soupe vous trouvez qu'il y a trop d'eau. Retirer 1 à 2 verres d'eau de cuisson (quitte à les rajoutez par la suite si la soupe est épaisse).

Sortez votre blender et passez votre soupe en ajoutant dans chaque bol de mixer un carré de tartare.

Servez bien chaud dans une soupière en entrée ou en plat principal avec des toasts !

Crème de carotte, coco & coriandre

Et oui, les soupes, j'adore ça (pas autant que le pain bien sur). Elles constituent principalement mes repas du soir. Alors pour ne pas toujours faire la même soupe, voici une recette aux notes exotiques avec de la coco et de la coriandre !

Pour 4 personnes : 1,2kg de carottes – 1CS d'huile d'olive – 200ml de lait de coco – 1CS d'huile d'olive – 1 gros oignon blanc.

Épluchez et émincez vos carottes et votre oignon et réservez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer votre huile d'olive. Quand elle est chaude, faites rissoler les légumes quelques minutes.

Ajoutez 1,5L d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire à feu moyen pendant 30min. Au bout de 30min ajoutez le lait de coco et de l'eau bouillante (si l'eau à trop réduit). Laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les carottes soit très tendre.

Hors feu, ajoutez la coriandre ciselée (gardez quelques feuilles pour la présentation). Passez l'ensemble au blender pour avoir une crème bien lisse. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien chaud !

Valeurs nutritionnelles pour 1 part (pour 4 parts):

- Kcal : 217,5g
- Lipides : 8,65g

- Glucides : 30,23g
 - Protéines : 3,76g
-

Velouté de potimarron

J'attends ce moment depuis tellement longtemps... Guettant les étales des marchés pour le trouver... Lui, le potimarron ! Je vous propose donc une de mes soupes préférées pour cette recette : le velouté de potimarron !

Pour 4 personnes : 1 potimarron – 1 oignon rouge – De la poudre de noisette – 1CS de cannelle – 1L de bouillon de volaille – Sel – Poivre – Crème fraîche épaisse 30% – 1CS d'huile d'olive

Préparez vos légumes : lavage, épluchage, coupage. Réservez.

Dans une grande casserole, faites chauffer l'huile d'olive avec 1CS de poudre de noisette et la cannelle. Ajoutez l'oignon et le potimarron coupés. Faites revenir quelques minutes. Puis mouiller avec le bouillon à hauteur. Amenez à ébullition puis baissez le feu et laissez cuire 30min.

Quand le potimarron est fondant, passez l'ensemble au blender et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Servez bien chaud avec une cuillère à soupe de crème fraîche (que vous pouvez monter, c'est plus joli) et saupoudrez de poudre de noisette.

On peut accompagner si on le souhaite cette soupe d'un brouilly rouge de 2009 ou 2011

Dip de betterave

On trouve toutes sortes de sauces ou « dip » dans le commerce. C'est pratique certes... Mais c'est surtout pleins de trucs dont on n'a pas besoin et l'élément principal arrive trop souvent en fin de liste des ingrédients. Donc, par principe, je fais mes sauces maison. Aujourd'hui, une recette de dip pas courante mais qui réveille et qui étonne souvent !

Pour un bol de dip : 1 grosse betterave rouge cuite – 2CS de fromage frais de chèvre (type petit billy) – 1CS de piment d'espelette – 2CS de fromage blanc – Sel – jus de citron – huile d'olive

Rincer votre betterave et coupez-la en petits morceaux. Réservez dans un bol assez profond.

Dans un autre bol, mélangez le fromage blanc avec le chèvre pour le détendre un peu. Ajoutez ensuite le citron.

Mélangez le fromage à la betterave coupez. Ajoutez un peu de sel, le piment et un peu de jus de citron. Mixez avec un mixeur plongeant (dit girafe) pour obtenir une texture de crème. Vérifiez et corrigez l'assaisonnement si nécessaire.

Placez dans un bol de présentation et sur le dessus faites glisser un filet d'huile d'olive extra vierge pour faire briller votre dip. Servir bien frais avec des gressins, du pain de campagne grillé, des tortillas de maïs... Ce qui vous inspire !

Salade de tomates aux figues et oeufs brouillés

Quand je suis à la maison, j'aime bien me faire des salades légères. Et surtout rapide ! Donc la dernière fois, j'ai ouvert mon frigo pour voir ce que je pourrais me faire comme mélange sympathique...

Pour 1 salade : 150g de tomates cerises – 3 figues moelleuses – 2 grosses têtes de champignons – 2 œufs – 2cc de beurre 1/2 sel – poivre – 1CS de jus de citron – 2cc d'huile d'olive très parfumée + un peu – thym frais – *crème fraîche

Commencer par lavez vos tomates cerises, égouttez-les. Dans un bol, faites votre assaisonnement (huile, citron, sel et poivre). Coupez-les en deux et mélangez-les à votre sauce dans le bol. Réservez.

Coupez vos figues en 4 et ajoutez-les aux tomates. Mélangez et disposez sur une assiette en gardant un peu de sauce.

Retirez le pied de vos champignons et épluchez les têtes. Passez-les entières rapidement dans le reste de sauce des tomates. Disposez sur votre assiette.

Dans une casserole anti-adhésive chaude, faite fondre 1cc de beurre 1/2. Cassez dedans vos œufs et fouettez-les jusqu'à ce qu'il soient onctueux. (attention ça va vite). Hors feu ajoutez l'autre cuillère de beurre et poivrez. Si vous voulez encore plus onctueux, vous pouvez ajouter 1CS de crème fraîche épaisse.

Remplissez vos têtes de champignons avec vos œufs. Un filet d'huile d'olive sur le dessus et du thym frais.

On passe à la dégustation !