

C'EST NOUS LES CHEF.FES

SEPTEMBRE 2023

Légumes & fruits d'hiver

Salé

Salade de figues caramélisées

Duo de demi-lune aux légumes

Sucré

Tartelettes aux noix

Salade de figues caramélisées

RAPIDE : Pour 2 pers.

Ingrédients

- 1 c.à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de sirop d'agave (ou autre forme liquide de sucre)
- 1 c. à soupe de pignons de pin
- 4 noix
- 2 figues
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 pincée de cannelle
- 4 poignées de salades mélangés ou de mesclun

La petite sauce :

- le jus d' $\frac{1}{2}$ orange
- 1 petit oignon rouge
- 2 c. à soupe d'olive

1. Dans une poêle, faire chauffer l'huile d'olive avec le sirop d'agave. Ajouter les pignons de pins et les noix et remuer 2 minutes à feu moyen.
2. Laver, sécher et couper les figues en quartier. Ajouter les figues à la préparation. Saler & poivrer. Faire dorer quelques minutes.
3. Déglacer avec une cuillère à soupe de vinaigre balsamique. Saupoudrer d'une pincée de cannelle. Réserver.
4. Émincer finement l'oignon rouge.
5. Dans un saladier, dissoudre le sel, le jus d'orange. Battre en ajoutant le poivre, l'oignon et l'huile. Mélanger le tout avec la/les salades.
6. Dresser les assiettes : disposer sur les salades, le mélange avec les quartiers de figues.

Duo de demi-lune aux légumes

Environ 20 ravioles de chaque couleurs

Ravioles Jaunes	Ravioles Rouge
Pâte	Pâte
<ul style="list-style-type: none"> • 300g de semoule de blé dur fine • 1 c.à café de curcuma • 200 mL d'eau 	<ul style="list-style-type: none"> • 300g de semoule de blé dur fine • 2 c.à café de paprika doux • 200 mL d'eau
Farce	Farce
<ul style="list-style-type: none"> • 200g de blettes • 240g de pois chiches cuits • 1 c. à s. de levure maltée 	<ul style="list-style-type: none"> • 200g de brocolis • 240g de pois chiches cuits • 1 c. à s. de parmesan râpé

1. La pâte : dans un saladier mélanger la farine et le curcuma/le paprika doux. Ajouter doucement l'eau en mélangeant avec une cuillère en bois. transférer la pâte sur une plan de travail et pétrir la pâte à la main, jusqu'à obtention d'une boule de pâte homogène et souple. La pâte ne

doit plus coller aux doigts. Couvrir et mettre 30 min au frais.

2. Les farces : dans une casserole d'eau : faire cuire les blettes/les fleurettes de brocolis jusqu'à tendreté. Bien égoutter et mixer avec les pois chiches. Ajouter la levure maltée/le parmesan, saler, poivrer.
3. Assembler : Aplatir la pâte sur un plan de travail fariné à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. Obtenir une pâte fine (env. 2mm). Couper des disques d'environ 10 cm de diamètre. Déposer une petite cuillère de farce au centre de chaque disque. Replier chaque disque en deux et fermer les bords à l'aide d'une roulette dentelée ou d'une fourchette.
4. Porter à ébullition une grande casserole d'eau. Saler avec du gros sel. Faire cuire les ravioles dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface (c'est très rapide !) Servir avec une sauce de votre choix.

Sauce : Beurre à la sauge

7 grandes feuilles de sauge

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Le zeste d'un 1/2 citron

125gr de beurre

Sel et poivre

Dans une casserole, mettre le beurre et l'huile d'olive. Laisser fondre le beurre. Ajouter la sauge et le zeste, saler et poivrer. Laisser frissonner et servir sur les pâtes fraîches.

Tartelettes aux noix

pour 6 tartelettes

Ingrédients

pâte

- **160 g de farine blé T80**
- **1 c.à soupe de sucre de canne brun**
- **4 c. à soupe d'huile d'olive**

garniture

- **100g de cerneaux de noix (ou autres types de noix)**
- **1 oeuf**
- **200 mL de crème liquide (avoine, riz ou soja)**

- **5 c. à soupe de sirop d'agave**
- **sucre de canne brun (de quoi saupoudrer)**

Pour la pâte

1. Mélanger la farine, le sucre, une pincée de sel et l'huile. Ajouter un petit peu d'eau (et très petit à petit), pour pouvoir former une boule de pâte.
2. Avec la pâte, abaisser et foncer 6 moules à tartelettes.

Pour la garniture

1. Concasser grossièrement les noix. Les disposer sur les fonds de tartelettes.
2. Mélanger l'œuf avec la crème et le sirop d'agave. Et verser le tout dans les tartelettes.
3. Enfourner à 180°C pendant 35 min environ. A 25 min de cuisson, saupoudrer chaque tartelette d'une cuillère de sucre brun pour que ça caramélise.
4. Déguster froid.