

C'est nous les chef.fes !
6^e cycle d'ateliers cuisine MC NOH et la ferme urbaine
-La courge dans tous ses états!-

Soupe de sucrine du Berry

- 2 oignons
- 4 poireaux
- une belle courge sucrine du berry
- 8 carottes
- 6 gousses d'ail
- un petit chèvre frais
- 2 càc de curcuma râpé
- deux poignées de graines de sarrasin
- coriandre fraîche
- sel poivre

Faire revenir les oignons et le curcuma dans le fond de la casserole, y ajouter ensuite les blancs de poireaux, les carottes et la sucrine du berry coupée grossièrement (épépinée et dont la peau a été retirée). Ajouter également l'ail et le sel. Recouvrir le tout d'eau et laisser cuire pendant 30min. Mixer ensuite le tout et faire torréfier le sarrasin en parallèle. Servir la soupe, poivrer et décorer le tout de coriandre émincée et du sarrasin torréfié.

Salade de butternut rôti et sa sauce Yaourt-Citron vert façon Ottolenghi

- 1 Butternut
- 1 grenade
- 200g de feta ou autre fromage frais
- mâche, cresson ou toutes autres verdure, jeunes pousses...
- Huile de noisette, noix ou de sésame torréfié et/ou vinaigre balsamique, sel poivre

Préchauffer le four à 180°C (th.6)

Eplucher et tailler la courge butternut en tranches. Déposer les tranches de courge sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, arroser d'un filet d'huile d'olive et enfourner pendant 20 minutes environ. Récupérer les grains de grenade dans un saladier en tapant sur la peau avec le dos d'une cuillère.

Couper la feta en dés.

Rincer la mâche ou les jeunes pousses.

Mélanger tous les ingrédients et arroser d'un filet d'huile de noisettes/sésame etc. et du vinaigre balsamique et déguster !

Yaourt au citron vert

- 120 g de yaourt à la grecque
- 1/4 de cuillère à café de cardamome moulue
- Le zeste râpé de 1/2 citron vert + 1 1/2 cuillère à café de jus de citron vert

Dim sum à la courge de Robin

Pour la pâte :

Eau

250g de Farine

Mélanger l'eau à la farine jusqu'à l'obtention d'une pâte très souple (texture lobe d'oreille) et laisser reposer 30 min minimum.

En faire un boudin afin de le couper en petits tronçons réguliers qui serviront à accueillir la pâte une fois abaissés.

Pour la farce :

4 gousses d'ail
10 cm de gingembre
1 potimarron
Sauce soja
1 càs de sucre
300G de champignons

Faire revenir l'ail et le gingembre râpé dans de l'huile neutre. Y ajouter le potiron coupé en bûche. Faire revenir 2-3 minutes puis couvrir pour une cuisson vapeur 5min. Délasser à la sauce soja et ajouter le sucre. Poivrer.

Farcir les disques de pâte et refermer. Faire dans l'huile puis ajouter une càs d'eau avant de couvrir pour finir la cuisson à la vapeur.

Sauce :

Soja
Sucré
Ail
Vinaigre
Piment en poudre
Ciboulette

A mélanger en petites quantités jusqu'à trouver l'accord parfait !

Carpaccio de radis daikon

- 1 beau radis Daikon
- sauce soja
- huile végétale (sésame, noisette...)
- graines de sésame torréfiées

Tailler de fines tranches de radis daikon à la mandoline et les disposer sur une assiette. Les asperger de sauce soja (avec parcimonie) et d'une bonne huile, en parallèle faire griller les graines de sésame et les saupoudrer sur le tout. Laisser 30 min pour que les radis s'imprègnent et déguster !

Cocottes de Patidoux

- 4 patidoux (appelé aussi Sweet dumpling)
- 1 pot de crème fraîche épaisse
- roquette, capucine ou cresson
- Fromage râpé (emmental ou autre)
- 4 œufs

D'abord, couper les chapeaux des patidoux, enlever les pépins, et cuire à la vapeur pendant 20 à 25 min (la chair doit être tendre). Puis les vider (attention à ne pas abîmer les "coques")

Écraser la chair à la fourchette en la mélangeant avec un oeuf/patidou et du gruyère râpé ainsi que les légumes (roquette, capucine ou cresson) hachées. Saler et poivrer. Remplir les coques de la préparation.

Mettre à gratiner à four chaud à 175°C pendant 20 min puis remettre les chapeaux avant de servir.

Pesto de Capucine

Feuilles de capucines
Graines de tournesol torréfiées
Jus de citron pressé
Parmesan
Huile d'olive

Mixer le tout ensemble et ajuster les goûts/quantités liquide-solide jusqu'à obtenir un pesto homogène, bon (mais piquant avec la capucine !) et tartinable aisément.

*En mode vegan ? Remplacez le parmesan par de la levure en paillette, ou supprimez-le tout simplement, votre pesto restera délicieux !

Fleurs de pommes

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 2 cuillère(s) à soupe de confiture de votre choix
- 1/2 citron
- 4 pommes

Versez de l'eau dans un petit récipient résistant au micro-ondes. Ajoutez le jus du citron. Réservez. Coupez la pomme en deux, retirez le trognon. Émincez-la en tranches de 2 mm, à la mandoline pour plus de régularité. Coupez-les en deux pour obtenir des demi-cercles qui formeront les pétales. Placez-les dans le récipient d'eau citronnée.

Passez le récipient au micro-ondes entre 2 mn 30 s et 3 mn, en fonction de l'épaisseur des lamelles. Vérifiez leur souplesse : elles doivent se plier sans casser. Égouttez-les, et épongez-les avec du papier absorbant.

Préchauffez le four à 180°/th. 6. Étalez la pâte feuilletée sur un plan de travail et découpez 6 bandes de 5 cm de largeur environ. Enduisez-les de confiture sur toute la longueur. Placez les lamelles de pomme sur le bord supérieur en les faisant se chevaucher et en laissant dépasser l'arc de cercle des lamelles pour former les pétales. Repliez la partie inférieure de la pâte sur les pommes.

Roulez la bande sur elle-même pour former une fleur.

Placez-la dans l'empreinte d'un moule à muffins. Procédez de la même façon pour les 5 fleurs restantes. Enfournez 45 mn.

Laissez complètement refroidir. Avant de servir, saupoudrez de sucre glace, ou ajoutez un peu de gelée de rose au centre des fleurs pour parfaire l'illusion.

Gâteau aux potimarron et chocolat -sans beurre s'il vous plaît !-

- 200 g de potimarron, courge ou patate douce cuite
- 200 g de chocolat à pâtissier
- 80 g de sucre complet (ou substitut naturel, miel, agave etc.)
- 3 oeufs (ou 150 g de compote ou de banane écrasée)
- 50 g de poudre amande ou noisette
- 50 g de farine (ou amidon de maïs, ou chapelure)
- 1 c à c d'extrait de vanille
- Pincée de sel
- 2 c à s d'huile végétale (coco, tournesol ou noisette par exemple)
- 1 c à café de levure chimique

Faites cuire le potimarron entier au four 1 heure à 180°C et prélevez 200 g de chair que vous mixez. Profitez-en pour faire de la courge rôtie pour le souper ! Si vous préférez économiser l'énergie optez pour la cuisson à l'étouffée en mettant 300g de courge crue coupée dans une casserole avec un fond d'eau. Laisser 15 min puis mixer le tout.

Dans un bol fouettez les oeufs et le sucre et sucre vanillé.

Faites fondre le chocolat, 1 min 30 au micro-ondes ou au bain marie et laissez le refroidir.

Ajoutez la purée de potimarron aux oeufs, puis l'huile, et enfin le chocolat fondu (gardez en 4 ou 5 cuil. à soupe pour le glaçage)

Enfin ajoutez les ingrédients secs : farine/levure/ fleur de sel et poudre d'amande

Versez dans un moule à gâteau de 18-20 cm et enfournez à four chaud à 180°C pour 25 minutes

Laissez refroidir, glacez le dessus avec le chocolat restant

Tarte simple et étonnante aux Jack Be little

Pâte à tarte vegan

- 250 g de farine
- 8 cl d'huile
- 8 cl d'eau légèrement tiède
- 1 pincée de sel

Dans un saladier, verser la farine. Creuser un puits au centre avant d'y ajouter le sel et l'huile. Commencer à pétrir.

Incorporer alors l'eau et pétrir pendant 5 minutes, jusqu'à obtenir une pâte de consistance homogène. Si la pâte brisée est collante, ajouter un peu de farine. Si vous la trouvez trop sèche, compléter avec de l'eau.

Possible d'utiliser la pâte brisée sans beurre immédiatement ou la réserver au réfrigérateur en l'emballant dans du film alimentaire. Fariner le plan de travail puis étaler la pâte brisée à l'aide d'un rouleau à pâtisserie. La dresser ensuite dans le moule à tarte.

Caramel

- 125g de sucre
- 10cl d'eau
- gingembre finement haché

Couper les Jack be little en tranche/demi-lune. Les faire blanchir 2min dans l'eau bouillante.

En parallèle réaliser le caramel :

Dans une petite casserole en inox, verser le sucre en poudre et l'eau froide. Mélanger le sirop tout en portant à ébullition sur feu moyen.

Une fois que le sucre est dilué dans l'eau, cesser de remuer afin d'éviter toute projection de caramel sur les parois de la casserole qui cristallisera. Laisser simplement le caramel cuire à feu doux voire moyen en le surveillant, et ce jusqu'à ce qu'il atteigne la couleur désirée.

Lorsque le caramel a enfin la couleur et la texture que spiaitée (plus le caramel est foncé plus il sera épais), arrêter la cuisson. Attention, il va vite durcir en refroidissant alors pas de temps à perdre !

Si vous ne souhaitez pas que votre caramel ne durcisse, ajoutez une cuillère à café de vinaigre ou de jus de citron lorsque celui-ci commence tout juste à colorer, cela lui évitera de durcir après la cuisson : le caramel restera liquide.

Y ajouter le gingembre râpé tant que le caramel est chaud. Tremper les demi-lunes de jack be little et venir les disposer sur la pâte à tarte. Ajouter selon l'envie graines (tournesol, sésame ou autre) ou herbes (estragon, verveine...) sur la tarte et l'enfourner pour 35min à 180°C.