



Chaque 1^{er} mercredi du mois

**Aux fourneaux
les petits
chefs!**



Le livret des recettes du Mercredi 02 Octobre 2019



L'automne en cuisine



Que cuisine-t'on en Automne ?

Avec les journées qui raccourcissent et se refroidissent, le temps qui devient gris et pluvieux, nous avons envie de réconfort et de produits plus riches en cuisine !

L'Automne c'est la saison des champignons, mais également des courges qui commencent à apparaître sur nos étals ; vous en trouverez de toutes sortes, de la traditionnelle citrouille qui sera transformée en Jack-o'-lantern pour Halloween, aux pâtissons tout blanc, en passant par la courge spaghetti qui se découpe en filaments comme les spaghetti ou alors les potimarrons et courges musquées.

Vous retrouverez aussi les fruits d'automne comme le raisin, blanc ou noir avec ses différentes variétés, muscat, chasselas, Italie ... les pommes toutes juste cueillies et que vous pourrez déguster tout l'hiver, les poires, les figues et bien sûr les fruits secs comme les noisettes, marrons, noix..

Finalement une belle saison pour cuisiner des plats un peu plus copieux qu'en été que vous prendrez plaisir à déguster, installés bien au chaud de votre appartement ou maison.

Vive l'automne en cuisine !

Le Chef : **François MULMANN**

Après un parcours universitaire et des expériences dans le monde des systèmes d'information et des ressources humaines François s'est reconverti dans le monde de la gastronomie et a passé son CAP en 2007 dans la célèbre Ecole Ferrandi.

Diplôme en poche il ouvre un restaurant de vente à emporter haut de gamme puis rejoint différentes entreprises en temps que second de cuisine et chef. Actuellement il partage son temps entre le développement d'une entreprise de vente de produits pour la restauration et l'animation de cours de cuisine, comme celui du jour.



Les Recettes des petits chefs

Tartare de Butternut aux noisettes

Pour 6 personnes

¼ de courge Butternut – 2 poignées de noisettes – 3 cuillères à soupe d'huile d'olives – 1 cuiller à soupe de vinaigre – 2 cuiller à soupe de jus de citron – 1 cuiller à soupe de coriandre en poudre – Sel, poivre

Epluchez la courge Butternut puis coupez-la en petits dés. Dans un saladier réaliser la vinaigrette avec le vinaigre, le jus de citron, l'huile d'olive, la coriandre et la ciboulette. Ajoutez les dés de Butternut, le sel et le poivre et mélangez bien. Laisser reposer au frais durant 1 heure. Au moment de servir, ajoutez des noisettes entières ou concassées. C'est déjà prêt, bon appétit!

Soupe d'automne potimarron

carottes :

pour 6 personnes

*1 oignon - 1 gousse d'ail
2 cuiller à soupe d'huile d'olive - 4
carottes - 1 potimarron (1 kg environ)
½ cube de bouillon
Cumin, Curry, sel et poivre*

Laver le potimarron puis le couper en quatre et ôter le pédoncule, les pépins et les filaments. Eplucher l'ail et l'oignon et les carottes. Couper le tout en petits cubes.

Dans une grande casserole ou un fait-tout, faire chauffer l'huile puis faire revenir doucement ail et oignon ; ajouter ensuite potimarron et carottes et continuer à faire légèrement dorer. Ajouter ensuite les épices, le bouillon et couvrir d'eau. Laisser mijoter durant 30 à 40 minutes puis vérifier la cuisson des légumes.

Mixer le tout puis rectifier l'assaisonnement.

Servir avec une tranche de pain grillé, quelques herbes fraîches concassées et pour les plus gourmand avec une touche de crème légère ou de crème d'amandes...



Crumble de Butternut Cheddar :

pour 4 personnes

*120 g de cheddar – 80 g de beurre – 2
tranches de bacon – 200 g de Butternut – 1
oignon – 2 feuilles de sauge – 4 cuiller à soupe
de farine – 4 cuiller à soupe d'huile d'olives –
sel – poivre*

*Eplucher oignon et Butternut puis les couper
en petits cubes. Dans une poêle, faire chauffer
l'huile puis ajouter les oignons et faire suer,
ajouter le Butternut avec un peu d'eau ;
assaisonner et laisser mijoter.*

*Dans un bol mélanger à la main beurre et
farine et ajouter les petits morceaux de
cheddar.*

*Ecraser à la fourchette les Butternut et les
disposer dans vos plats à crumble, ajouter la
sauge et le bacon ciselés puis le crumble. Cuire
à four 180°C durant 10 minutes environ.*

Les Recettes des petits chefs

Risotto aux champignons :

Pour 4 personnes

*250 g de riz arborio – 350 g de champignons (Paris, girolles, cèpes...) 2 gousses d'ail – 1 oignon
20 cl de vin blanc – 10 cl de crème fraîche – 2 cubes de bouillon de volaille – 50 g de parmesan
persil ¼ botte – beurre 50 g – 4 cuillères à soupe d'huile d'olive – sel - poivre*

Couper les queues des champignons puis les tailler en gros morceaux. Faire fondre une noix de beurre puis faire suer l'ail haché et ajouter les champignons. Faire cuire durant 2 minutes, terminer en assaisonnant et en saupoudrant de persil haché.

Dans une poêle faire chauffer l'huile et faire suer l'oignon haché ; ajouter le riz et nacer la préparation. Préparer votre bouillon et mesurer 1,5 le volume de votre riz. Ajouter ensuite le vin blanc et lorsque qu'il est absorbé, ajouter une louche de bouillon . Répéter l'opération jusqu'à la fin de cuisson. Terminer en ajoutant champignons, parmesan râpé et crème fraîche.



Gâteau renversé aux pommes caramel

Pour 4 personnes

*3 œufs – 3 pommes – 150 g de beurre – 150 g de farine – 150 g de sucre – 1 sachet de levure
1 filet de jus de citron
150 g de sucre pour le caramel*

Préchauffer votre four à 180°C.

Mélanger sucre et œufs et battre jusqu'au blanchiment.

Ajouter la farine et la levure, mélanger délicatement puis ajouter le beurre fondu.

Peler les pommes et les couper en quartiers, les arroser de citron.

Dans une casserole, préparer votre caramel.

En fin de cuisson du caramel,

le verser dans votre moule à manqué,

puis disposer dessus les pommes en rosace et verser enfin la préparation du gâteau.

Cuire 40 minutes environ en surveillant la cuisson.



Les Recettes des petits chefs

Smoothie à la courge, châtaigne et carottes :

Pour 4 personnes (1,5 l environ)

*200 g de carottes précuites - 200 g de chair de courge précuite (ex.: Butternut, citrouille, etc.)
50 g de châtaignes précuites - 2 verres d'eau - 2 verres de jus de pommes - 2 c. à soupe de miel
- cannelle*

Verser tous les ingrédients dans le bol d'un mixeur et mixer afin d'obtenir une texture lisse. Ajuster la texture en ajoutant de l'eau ou un lait végétal si désiré et conserver au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Tartinade dessert à la courge

Pour 6 personnes

Mélange aux amandes : ¼ tasse de graines de sésame rôties - 1 cuiller à soupe de graines de pavot - 1 tasse d'amandes rôties, hachées - 1 c. à soupe de cannelle moulue

Crème de courge : 1 courge d'environ 1 kg, coupée en deux et épépinée

½ cuiller à café de cannelle - ⅔ tasse de fromage blanc

2 cuillers à soupe de miel, et un bon filet pour servir

Dans un bol, remuer ensemble tous les ingrédients pour le mélange aux amandes. Réserver.

Préchauffer le four à 190°C. Tapisser une grande plaque à pâtisserie de papier aluminium.

Sur la plaque de cuisson, placer les moitiés de courge, côté chair vers le bas. Ajouter ¼ tasse d'eau à la plaque. Rôtir la courge pendant 1 h, ou jusqu'à ce qu'elle soit bien tendre.

Laisser refroidir.

Peler la courge. Dans le bol d'un robot culinaire, mettre la courge, la cannelle, le fromage blanc, et le miel. Réduire en purée.

Servir la Tartinade saupoudrée du mélange d'amandes et arrosée d'un bon filet de miel.



Millefeuille de betteraves au chèvre

Pour 4 personnes

3 betteraves rouges cuites - 750 g de chèvre frais - 75 g de mascarpone - 2 grosses cuillères à soupe de ciboulette ciselée - 2 gousses d'ail - sel, poivre

Ciseler la ciboulette et hacher l'ail. Préparez la vinaigrette.

Tranchez les betteraves en rondelles régulières d'environ 1/2 cm d'épaisseur. Comptez 3 rondelles par personne. Déposez sur une assiette la première tranche, puis tartinez avec la préparation à base de fromage, recouvrez d'une autre tranche de betterave, tartinez à nouveau puis recouvrez avec une dernière tranche de betterave.

Servez bien frais avec une salade aromatisée à l'huile de noisette

Aux fourneaux les petits chefs !

Une expérience culinaire inoubliable des plus ludique, exclusive et marquante

Chaque premier mercredi du mois, les petits chefs se mettent derrière les fourneaux!

Pour participer, retrouvez l'animation entre les boutiques Marc Orian et Lacoste :

- Pas besoin d'inscription
- Participation gratuite
- Tous les enfants à **partir de 6 ans** sous la surveillance de leurs parents peuvent participer
- Sessions de 20 min de 11h à 18h

Nos prochains rendez-vous :

le mercredi 06 Novembre:

Anti gaspi, on cuisine tout !

le mercredi 04 Décembre :

Ma déco de Noël à grignoter !

