

N°259 – 1<sup>er</sup> décembre 2022

*Quelques bonnes recettes pour cette fin d'automne !*

### *Œufs brouillés au chou kale.*

**Ingrédients pour 4 personnes** : 6 œufs, 1 bel oignon, 4 branches de chou kale (2 vertes et 2 rouges) 2 càs d'huile (à votre choix),  $\frac{1}{2}$  càc de curcuma, poivre et sel.

**Préparation** : pelez et émincez l'oignon en le coupant en fine tranches. Faites chauffer l'huile dans une poêle et faites revenir l'oignon.



Lavez les feuilles du chou kale, retirez les tiges (gardez-les pour les mettre dans une soupe) et émincez-les en les coupant en bandes. Ajoutez le chou kale dans la poêle et faites revenir 10 min le temps qu'il commence à cuire (il va diminuer de volume).

Battez les œufs vigoureusement, ajoutez le curcuma, salez légèrement et poivrez. Versez-les dans la poêle et mélangez avec une cuillère en bois. Faites cuire de 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, cuisez les œufs brouillés plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.

### *Salade de chou kale avec betteraves et noix.*



**Ingrédients** pour 4 personnes : 500 g de betteraves cuites, 4 feuilles de chou kale (2 vertes et 2 rouges), une poignée de cerneaux de noix (ou d'amandes ou de noisettes), 1 càs d'huile d'olive, 150 g de fromage de chèvre émiétté, ciboulette hachée, sel, poivre du moulin.

**Vinaigrette** : 2 càs d'huile d'olive, 2 càs de vinaigre balsamique, 1 càs de miel, sel, poivre du moulin.

**Préparation** : dans un saladier, mélangez les ingrédients de la vinaigrette.

Coupez les betteraves cuites en petits quartiers. Dans une poêle faites chauffer 1 càs d'huile à feu moyen et faites revenir les quartiers de betteraves 2 minutes de chaque côté. Salez et poivrez.

Lavez les feuilles de chou kale, retirez les tiges, essorez les feuilles et les émincer.

Dans le saladier, mettez le chou kale émincé, les betteraves, les cerneaux de noix et remuez délicatement

Répartissez cette salade dans les assiètes, garnissez du fromage de chèvre émiétté et servez.

L'un cru et l'autre cuit

## Velouté de patate douce aux noix !

**Ingrédients pour 4 personnes** : 1 patate douce moyenne, 4 carottes, 1 oignon jaune, 40 cl de lait de coco, 40 cl de bouillon de légumes, 1 poignée de noix, 1 càc de curcuma, 2 càs d'huile de tournesol, ciboulette ou persil, sel, et poivre du moulin.

**Préparation** : pelez la patate douce, rincez-la et coupez-la en cube de taille moyenne, épluchez les carottes et coupez-les en rondelles, épluchez et émincez l'oignon.

**Chauffez** l'huile dans une cocotte, faites blondir l'oignon, ajoutez la patate douce et les carottes. Remuez.

**Versez** le lait de coco et le bouillon de légumes chaud, saupoudrez de curcuma, remuez et faire cuire à feu doux pendant environ 30 min jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Mixez le velouté et rectifiez l'assaisonnement.

**Cassez** les noix, coupez les cerneaux en deux et faites-les griller dans une poêle à sec ou sous le gril du four, concassez-les grossièrement.

**Parsemez** le velouté des éclats de noix et de quelques brins de ciboulettes ou de persil ciselés juste avant de servir.

Vous pouvez remplacer les noix par des amandes ou des noisettes.

**Bonne dégustation**

## Verrines de pommes, noix, châtaignes !

**Ingrédients pour 4 personnes** : 2 pommes, 4 petits-suisseurs, 50 g de cerneaux de noix, 1/2 citron, 4 grosses cuillerées de crème de châtaignes, 1 càs de sucre.

**Préparation** : Pelez les pommes, ôtez les cœurs et les pépins et taillez la chair en très petits dés, citronnez-les, concassez les noix dans un mortier.

**Egoutez** les petits suisseurs, mettez-les dans un bol avec le sucre, mélangez.

**Répartissez**, sans mélanger, la crème de châtaignes dans 4 grandes verrines, ajoutez les dés de pommes, les noix concassées et les petits suisseurs sucrés.

**Décorez** d'une pointe de crème de châtaignes et de quelques brisures de noix.

**Réservez au frais** avant de servir.

**C'est délicieux !**

## Crêpes à la farine de châtaigne

**Ingrédients** : 175 g de farine de châtaignes, 75 g de farine de blé, 3 œufs, 1/2 litre de lait, 1 càs d'huile, 1 pincée de sel.

**Préparation** : dans un saladier versez les 2 farines et le sel et creusez en puit, ajoutez les œufs.

**Mélangez** doucement au fouet les œufs entiers dans les 2 farines. Dès que le mélange commence à prendre, ajoutez progressivement le lait et un peu d'eau si nécessaire jusqu'à ce que la préparation soit lisse et liquide, ajoutez l'huile et bien fouetter.

**Laissez reposer** pendant 1 heure à température ambiante.

**Au moment de l'emploi** vérifiez la fluidité de la pâte. Au besoin, allongez-la avec un peu d'eau ou de lait.

**Pour de bonnes crêpes !**

**Monique Wachthausen**