

LES RECETTES D'AUTOMNE DE CLEA



Velouté potimarron, châtaigne et gingembre

Pour 4 personnes

1 kg de potimarron
100 g de châtaignes cuites au naturel
100 ml de crème liquide végétale
1 pouce de gingembre frais

Peler le potimarron. Couper en huit, épépiner et couper la chair en morceaux.
Placer dans un faitout avec 2 cm d'eau. Cuire sur feu moyen puis doux pendant 30 min.
Mixer avec les châtaignes, la crème, le gingembre pelé, sel et poivre.
Servir bien chaud.



Crème de champignons

Pour 4 personnes

1 blanc de poireau
1 kg de champignons de Paris
1 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à café d'herbes de Provence
1 pointe de couteau de cumin en poudre
400 g de haricots blancs
2 c. à soupe de petits flocons d'avoine
2 c. à soupe de miso blanc
Facultatif : cerneaux de noix pour servir

Emincer finement le blanc de poireau.
Peler les champignons et couper en 6.
Chauffer l'huile d'olive dans une marmite et ajouter le poireau.
Laisser revenir pendant 2 min.
Ajouter les champignons, les herbes, le cumin et 1 pincée de sel et de poivre. Couvrir d'eau à peine à hauteur. Porter à légers frémissements, couvrir et laisser mijoter pendant 10 min.
Pendant ce temps, peler les haricots blancs (facultatif, mais cette étape les rend plus digestes).
Placer dans le bol d'un blender. Ajouter les légumes (conserver quelques morceaux de champignons pour la décoration), les flocons d'avoine et le miso blanc. Mixer finement.
Réchauffer pendant 5 min, pour faire épaissir les flocons. Rectifier l'assaisonnement et servir, en décorant des champignons restants et de quelques cerneaux de noix.



Dahl de lentilles corail

Pour 4 personnes

6 carottes
¼ de courge butternut (ou la moitié si elle n'est pas très grosse)
1 c. à soupe de ghee ou d'huile d'olive
½ c. à café de graines de cumin
½ c. à café de graines de coriandre
1 c. à café de curry en poudre
2 feuilles de laurier
1 petit verre de lentilles corail
5 c. à soupe de purée ou coulis de tomate (ou des tomates séchées)
1 c. à soupe bombée de purée de cacahuète (facultative)
1 c. à café de moutarde douce

Peler les carottes et la courge. Couper le tout en petits dés.
Faire chauffer la matière grasse dans une marmite et ajouter les épices. Laisser dorer une bonne minute, puis ajouter les cubes de légumes et remuer pendant 1 minute.
Ajouter les lentilles, puis 2 verres d'eau.
Couvrir et laisser mijoter 20 à 25 mn.
Oter les feuilles de laurier et ajouter la purée de tomate (si vous utilisez des tomates séchées, il faudra les mettre en même temps que les lentilles afin de les faire gonfler), la purée de cacahuète, la moutarde et une bonne pincée de sel.
A l'aide d'un mixeur plongeant, mixer grossièrement une partie de la soupe, en conservant des morceaux. Servir le dahl bien chaud.



Mijoté d'automne au miso

Pour 6 personnes

2 petits verres de haricots blancs secs
2 petits verres d'avoine décortiquée (« gruau »)
1 algue kombu
2 c. à soupe de bicarbonate
1 petit potimarron
2 c. à café d'herbes de Provence
3 grandes poignées d'épinard frais
1 petit oignon
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de miso brun

La veille, mettre à tremper les haricots blancs et l'avoine dans 2 récipients distincts pendant 12h.

Égoutter séparément. Placer dans 2 faitouts distincts. Avec les haricots blancs, ajouter 2L d'eau, l'algue kombu et le bicarbonate. Avec l'avoine, ajouter 5 petits verres d'eau. Démarrer les deux cuissons en même temps : porter à frémissement puis laisser mijoter à couvert pendant 30 min.

Pendant ce temps, peler le potimarron, ôter les pépins et couper en gros cubes. Nettoyer et émincer les épinards. Peler et hacher l'oignon. Égoutter et rincer les haricots blancs.

Dans le faitout qui les contenait, faire chauffer l'huile d'olive et ajouter l'oignon haché. Faire revenir pendant 2 min, puis ajouter les cubes de potimarron et recouvrir avec l'avoine non égouttée et les haricots blancs précuits. Ajouter les herbes de Provence et laisser mijoter pendant 20 min, jusqu'à ce que le potimarron soit tendre. Ajouter les épinards, le miso et une pincée de sel. Laisser « fondre » doucement les épinards, puis servir bien chaud.



Risotto aux champignons et crème de haricots blancs

Pour 3 personnes

Pour le risotto :

300 g de champignons de Paris
1/2 blanc de poireau
2 c. à soupe d'huile d'olive
250 g de riz carnaroli
1 L de bouillon de légumes
2 c. à soupe de levure maltée
Un peu de persil plat

Pour la crème de haricots blancs :

250 g de haricots blancs cuits et pelés
1 c. à soupe bombée de miso blanc
1 c. à soupe de levure maltée
1 c. à café bombée de moutarde douce
1 c. à café de jus de citron
1/4 de gousse d'ail pressée

Peler et émincer les champignons.

Émincer finement le blanc de poireau.

Faire revenir dans l'huile d'olive.

En parallèle, faire chauffer le bouillon de légumes.

Ajouter le riz dans les champignons lorsqu'ils commencent à fondre et mélanger 1 mn (à ce stade, on peut verser une rasade de vin blanc si on veut). Verser le bouillon louche après louche, dès que la précédente est absorbée. La cuisson va durer environ 17 minutes.

Pour finir, ajouter la levure maltée, saler et poivrer. On peut ajouter du persil en tout dernier.

Pendant la cuisson du risotto, préparer la crème de haricots blancs en mixant tous les ingrédients. Mélanger une partie de la crème avec le risotto au moment de servir. On peut également la présenter en garniture, comme sur la photo.



Gratin de macaronis à la courge butternut

Pour 4 personnes

400 g de chair de courge butternut ou de courge musquée
250 g de macaronis demi-complets
50 g de purée d'amande blanche
150 ml de lait végétal nature
1 c. à soupe de jus de citron
3 c. à soupe de levure maltée
1 c. à soupe bombée de miso blanc
1 c. à soupe de moutarde douce
½ gousse d'ail
½ c. à café d'herbes de Provence
1 pointe de couteau de paprika

Couper la chair de la courge (sans peau ni pépins) en gros morceaux et cuire à l'étouffée pendant 25 min.
Cuire les macaronis 8 min dans une casserole d'eau frémissante et salée. Égoutter.
Préchauffer le four à 180 °C.
À l'aide d'un mixeur plongeant, mixer la courge cuite avec la purée d'amande, le lait végétal, le jus de citron, la levure maltée, le miso blanc, la moutarde, la demi-gousse d'ail pelée, dégermée et hachée, les herbes de Provence, le paprika, une bonne pincée de sel et du poivre.
Mélanger avec les macaronis dans un plat à gratin.
Facultatif : un peu de parmesan ou de fromage végane râpé avant d'enfourner.
Enfourner pour 15 min. Servir bien chaud.



Crozets sauce crémeuse aux noix

Pour 4 personnes

400 g de crozets au sarrasin
4 gros champignons Portobello
400 g de feuilles d'épinard frais
2 c. à soupe d'huile d'olive
2 c. à soupe de sauce de soja
100 g de cerneaux de noix
2 c. à soupe de miso blanc
4 c. à soupe d'huile de noix

Porter une marmite d'eau à ébullition et y plonger les crozets pour 12 min. Pendant ce temps, nettoyer les champignons et couper en tranches, puis chaque tranche en deux. Dans un large faitout, faire revenir les champignons dans l'huile d'olive et la sauce de soja. On peut ajouter de l'ail si on aime ça. Nettoyer les feuilles d'épinard et ajouter dans le faitout. Couvrir et laisser finir de cuire les légumes sur feu doux. Mixer les cerneaux de noix avec le miso blanc et l'huile de noix pour obtenir une crème. Si votre mixeur ne permet pas d'obtenir une crème facilement, ajouter un peu d'huile de noix ou un peu d'eau. L'idéal est d'utiliser un petit mixeur spécial pesto/houmous... Égoutter les crozets et mélanger avec la crème aux noix. Servir avec les légumes fondants.



Croziflette à la Fleur de chèvre

Pour 4 personnes

Le vert d'une belle botte de blettes OU 1 petite courge butternut OU 2 poireaux
1 oignon
1 c. à soupe d'huile d'olive
250 g de crozets au sarrasin
200 ml de crème liquide de soja
100 g de Fleur de chèvre ou de brebis (à défaut, du Reblochon de vache ou de chèvre, comme le Grataron)

Laver et émincer le vert de blettes (ou les poireaux) ou bien peler et couper la butternut en morceaux.

Peler et hacher l'oignon.

Chauffer l'huile d'olive dans une poêle, ajouter l'oignon et laisser suer pendant 5 mn. Ajouter le vert de blettes (ou le légume choisi) et laisser cuire 2 mn (15 à 25 mn à l'étouffée selon le légume choisi). Bien égoutter.

En parallèle, porter une casserole d'eau à ébullition, saler et y verser les crozets.

Cuire à frémissements pendant 10 mn.

Préchauffer le four à 180 °C. Dans un plat à gratin, disposer une couche de légumes, napper de crème, puis recouvrir de crozets et de crème. Couper le fromage en tranches et disposer sur les crozets. Enfourner pour 20 mn. Servir chaud, accompagné d'une salade verte.

Note : on peut ajouter des allumettes végétales préalablement poêlées.



Mac and cheese végétal riche en légumes

Pour 4 personnes

500 g de potimarron
1 beau chou-fleur
200 g de macaronis demi-complets
200 g de fromage frais végétal
1 c. à café de moutarde douce
1 c. à café d'herbes de Provence

Peler, épépiner et cuire le potimarron à l'étouffée pendant 20 min ou jusqu'à ce qu'il soit tendre.

En parallèle, cuire le chou-fleur à l'étouffée 15 à 20 min.

Cuire les pâtes 8 min à l'eau frémissante.

Bien égoutter le tout.

Mixer la chair du potimarron avec le fromage frais, la moutarde, les herbes de Provence et 1 pincée de sel. Mélanger avec le chou-fleur et les pâtes.

Servir bien chaud.



Gâteau vapeur patate douce châtaigne

Pour 4 personnes

2 patates douces blanches (sinon, une autre variété)
60 g d'huile de coco désodorisée (ou beurre, margarine)
1 œuf
60 g de sucre complet
100 g de farine de blé T80
2 c. à café de poudre à lever
Une douzaine de châtaignes cuites au naturel

Couper les patates douces en deux dans la longueur. Cuire au four à 180 °C pendant 40 min. Racler la chair et en déposer 250 g dans un cul de poule.
Battre à la fourchette avec l'huile, puis incorporer le sucre, l'œuf, la farine et la levure. On peut ajouter 1 petite pincée de sel. Bien mélanger.
Déposer la pâte dans un petit moule (le mien est une gamelle de camping en inox de 16 cm de diamètre) chemisé de papier cuisson.
Décorer de châtaignes.
Cuire dans le panier vapeur bien chaud pendant 40 min (ou au four à 180 °C jusqu'à ce que la pointe d'un couteau ressorte sèche).

Note : Je vous conseille d'utiliser un petit moule pour que le gâteau soit bien haut, ou sinon de doubler les proportions.



Cake au potimarron au cœur de pâte d'amande

Pour 6 personnes

200 g de purée de potimarron*
2 œufs
80 g d'huile d'olive douce
100 g de poudre de noisette
90 g de sucre complet
1 c. à café de cannelle et 1 pointe de couteau de gingembre en poudre
175 g de farine bise
2 c. à café de poudre à lever
100 g de pâte d'amande

Préchauffer le four à 180 °C.

Mixer la purée de potimarron avec les œufs et l'huile d'olive.

Incorporer la poudre de noisette, le sucre, les épices, la farine, la poudre à lever et 1 pincée de sel. Bien mélanger.

Verser la moitié de la pâte dans un moule à cake bien huilé.

Couper la pâte d'amande en deux longs bâtonnets et les disposer au centre du moule, dans la longueur. Recouvrir avec le reste de pâte.

Cuire pendant 45 min. Laisser refroidir avant de découper.

*Je pèle le potimarron à l'épluche-légume, puis je le coupe en ôtant la partie centrale contenant les pépins. Je cuis à l'étouffée (avec un peu d'eau, à couvert) à feu doux jusqu'à ce que la chair soit tendre, soit 20 à 25 mn environ. J'égoutte bien, puis je mixe le tout.



Marbré chocolat butternut

Pour 8 personnes

200 g de purée de courge butternut*
2 oeufs
60 g d'huile d'olive
100 g de graines de courge
2 c. à café de cannelle ou d'épices chai (gingembre, cardamome...)
90 g de sucre complet
175 g de farine d'épeautre
3 c. à café de poudre à lever
60 g de chocolat noir à pâtisserie

Mixer ou bien mélanger la purée de butternut avec les oeufs et l'huile. Broyer les graines de courge pour obtenir une poudre assez fine. Mélanger dans un grand saladier avec les épices, le sucre, la farine, la poudre à lever et 1 bonne pincée de sel. Y verser le mélange courge/oeufs/huile et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène. Faire fondre le chocolat au bain-marie. Diviser la pâte en deux portions (l'une plus grosse que l'autre, deux-tiers / un-tiers environ). Mélanger le chocolat fondu avec la portion la plus petite. Dans un moule à cake bien huilé, verser une couche de pâte orange. Ajouter de grosses cuillerées de pâte au chocolat. Recouvrir de pâte orange, puis de pâte au chocolat. Lisser la surface. Enfourner pour 45 mn à 180 °C (four préchauffé), la pointe d'un couteau doit ressortir sèche.

*Je pèle la butternut à l'épluche-légume, puis je la coupe en ôtant la partie centrale contenant les pépins. Je cuis à l'étouffée (avec un peu d'eau, à couvert) à feu doux jusqu'à ce que la chair soit tendre, soit 20 à 25 mn environ. J'égoutte bien, puis je mixe le tout.



Muffins courge, chocolat et gingembre confit

Pour 8 muffins

200 g de purée de courge butternut
2 œufs
80 g d'huile d'olive
150 g de farine d'épeautre complète
2 c. à café de poudre à lever
80 g de sucre complet
70 g de noisettes
1 c. à café de cannelle en poudre
12 cubes de gingembre confit
4 carrés de chocolat à pâtisserie (facultatif)

Préchauffer le four à 180 °C.

Mélanger la purée de butternut avec les œufs et l'huile.

Dans un saladier, mélanger la farine, la levure et une pincée de sel.

Mixer le sucre avec les noisettes et la cannelle pour obtenir une poudre grossière.

En prélever une cuillerée à soupe et mélanger le reste avec la farine.

Verser le mélange à la butternut dans le saladier de farine et mélanger jusqu'à obtention d'une pâte homogène.

Répartir la moitié de la pâte dans 8 moules à muffins.

Déposer ½ carré de chocolat au centre de chaque muffin, puis couvrir du reste de pâte.

Parsemer de la poudre noisette/sucre restante et du gingembre confit haché. Enfourner pour 20 mn.



Gâteaux vapeur façon pain d'épices

Pour 6 gâteaux

100 g de purée de potimarron
1 œuf
40 g de confiture d'orange (ou sucre complet)
50 g de sucre complet
50 g d'huile d'olive
90 g de farine demi-complète
50 g de poudre d'amande
1 c. à café de poudre à lever
2 c. à café d'épices à pain d'épices
3 c. à soupe de pépites de chocolat

Mélanger tous les ingrédients à la fourchette dans un cul de poule.

Ajouter 1 pincée de sel.

Répartir la pâte dans 6 moules à muffins en silicone ou autres petits contenants supportant la chaleur. Placer dans un panier vapeur.

Une fois l'eau chaude dans le faitout, insérer le panier vapeur (bien couvrir le couvercle d'un torchon pour éviter que des gouttelettes ne tombent sur les gâteaux) et laisser cuire 20 min.

Note : On peut aussi les cuire au four à 180 °C pendant 20 min.



Galette à la farine de châtaigne

Pour un moule de diamètre 24 cm

125 g de farine de châtaigne
125 g de farine de blé T80
100 g de sucre complet
200 g de lait de soja ou amande
90 g d'huile d'olive
100 g de noix et noisettes

Préchauffer le four à 180 °C.
Mélanger les farines et le sucre.
Ajouter l'huile et le lait, bien mélanger jusqu'à ce que la pâte soit homogène.
Verser dans un moule (moule à tarte ou autre).
Décorer avec les noix ou les noisettes (bien les enfoncer dans la pâte pour éviter qu'elles ne brûlent à la cuisson).
Cuire au four jusqu'à ce que la croûte soit dorée et que la pointe du couteau ressorte sèche (compter environ 45 min).
Laisser refroidir, découper en tranches ou en carrés, et déguster ! Elle se conserve ensuite dans une boîte hermétique pendant quelques jours.



Crumble aux pommes, flocons d'avoine et noisettes

Pour 4 personnes

6 belles pommes
80 g de farine de blé T80
30 g de petits flocons d'avoine
40 g de noisettes
60 g de sucre complet
40 g de purée d'amande ou noisette complète
30 g d'huile d'olive
1 c. à café de cannelle en poudre

Préchauffer le four à 180 °C.
Peler les pommes et couper en cubes.
Placer dans un plat à gratin.
Dans un saladier, mélanger la farine et les flocons d'avoine.
Broyer les noisettes avec 1 pincée de sel et la cannelle. Ajouter dans le saladier avec le sucre. Bien mélanger, puis incorporer à la fourchette la purée d'oléagineux et l'huile.
Une fois le sablage homogène, répartir sur les pommes.
Enfourner pour 35 min.



Tarte aux noix

Pour 4 personnes

Pour la pâte :

140 g de farine complète de blé ou d'épeautre

40 g d'amandes ou de noisettes en poudre

1 c. à soupe de sucre complet

1 pincée de cannelle en poudre

4 c. à soupe d'huile d'olive

Pour la garniture :

100 g de cerneaux de noix + 12 beaux cerneaux pour la déco

50 g de sirop d'érable

50 g de sucre complet

1 belle pincée de vanille en poudre

1/2 c. à café de cannelle en poudre

100 g de crème liquide de soja

50 g de purée de pomme

1 œuf**

En option : arôme bio de café, liqueur au choix

Préchauffer le four à 180 °C.

Dans un saladier, mélanger la farine, la poudre d'amande, le sucre, la cannelle et une pincée de sel.

Ajouter l'huile et juste assez d'eau pour pouvoir former une boule de pâte.

Abaissier et foncer un moule à tarte. Enfourner pour 10 mn de précuisson (il n'est pas nécessaire de lester la pâte).

Mixer les 100 g de cerneaux de noix avec les autres ingrédients de la garniture.

Verser sur le fond de tarte précuit et décorer des beaux cerneaux restants.

Cuire pendant 30 mn à 180 °C. Laisser totalement refroidir avant de découper.

*On peut sans doute remplacer cet œuf par 50 g de purée de pomme + 1 c. à soupe de fécule, ou bien par un gel de graines de lin.

Note : j'ai utilisé un moule à tarte rectangulaire. Pour une tarte ronde, ne pas dépasser 20 à 22 cm de diamètre. Sinon, augmenter les proportions en conséquence !



Tarte pomme cannelle

Pour 6 personnes

160 g de farine T80
25 g de noisettes
1 c. à café de cannelle
4 c. à café de sucre complet
5 c. à soupe d'huile d'olive
8 pommes type reinette du Canada

Préchauffer le four à 180 °C.
Placer la farine dans un saladier, ajouter les noisettes broyées, la moitié de la cannelle et du sucre, puis une pincée de sel.
Mélanger, puis ajouter l'huile et pétrir du bout des doigts.
Ajouter juste assez d'eau pour former une boule de pâte.
Abaisser et fonder un moule à tarte de 24-26 cm de diamètre.
Peler les pommes et couper en quatre. Oter les pépins. Couper chaque quart en trois tranches sans les séparer et déposer ainsi sur le fond de tarte. Bien combler tous les vides avec de petits morceaux de la dernière pomme.
Saupoudrer de sucre et de cannelle.
Enfourner pour 45 mn. Servir tiède.



Fondants poire miso

Pour 3 ramequins

2 poires
2 c. à café + 25 g de sucre complet
1 pincée de vanille en poudre
1 c. à café bombée de miso brun*
180 g de crème fraîche épaisse végétale (MoFraîche en magasin bio)
2 jaunes d'œufs
25 g de sucre complet
25 g de fécule de votre choix

Préchauffer le four à 180 °C.
Peler les poires et couper en petits cubes.
Placer dans une petite casserole avec 2 c. à café de sucre complet. Couvrir et caraméliser 10 min sur feu doux.
Ajouter vanille et miso.
Mélanger et répartir dans 3 ramequins.
Dans un saladier, mélanger la crème fraîche avec les jaunes d'œufs, le sucre et la fécule. Recouvrir les poires de ce mélange.
Placer les 3 ramequins dans un plat à gratin suffisamment large. Le remplir d'eau jusqu'à mi-hauteur des ramequins pour faire un bain-marie. Enfourner pour 30 min.

*J'ai utilisé le miso « 25 % de sel en moins » de Lima, en magasin bio. Si vous utilisez un miso très sombre et très salé, mettez-en moins. Si vous avez du miso blanc, mettez-en deux fois plus !



Pâte de coings

Pour 1 belle plaque de pâte de coing

1,5 kg de coings (poids brut)
500 g de sucre de canne blond

Frotter soigneusement les coings avec un torchon pour les faire briller. Éplucher et déposer les épluchures dans une marmite.

Tailler les coings en morceaux dans un saladier, sans s'appliquer mais en les « déchirant » plutôt grossièrement à l'aide d'un bon couteau.

Garder les trognons, les couper en deux et les mettre avec les épluchures dans la marmite. Laisser de côté les parties abîmées des peaux ou des trognons.

Verser de l'eau jusqu'à 1 cm au-dessus des pelures et des trognons. Porter à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant 20 mn environ.

Filtrer l'eau de cuisson au-dessus du saladier contenant la chair des coings. Jeter les trognons et les épluchures. Placer les coings et l'eau dans la marmite et cuire à frémissement pendant 30 mn environ, jusqu'à ce que les coings soient bien tendres. Filtrer en mettant le jus de côté pour la recette de granola.

Peser les coings cuits et ajouter 50% de sucre, soit 250 g de sucre pour 500 g de coings par exemple. Passer au presse-purée ou au moulin à légumes. Placer dans un faitout assez large et laisser dessécher sur feu très doux, tout en remuant régulièrement pendant 1h environ. On ne doit plus du tout voir de liquide. Garnir une grille de papier cuisson et verser la pâte de coing sur une épaisseur d'1 cm environ. Lisser la surface et laisser sécher à l'air libre pendant 48h environ, en la retournant à mi-parcours si possible. Couper ensuite en cubes et conserver dans une boîte hermétique.

Granola au jus de cuisson des coings

Pour 1 grand bocal

150 g de flocons (avoine, sarrasin...)
100 g de graines oléagineuses (tournesol, courge, sésame) ou d'amandes, noisettes...
1 c. à café d'épices en poudre (cannelle, gingembre...)
100 ml de jus de cuisson des coings
20 g d'huile d'olive douce

Mélanger tous les ingrédients dans un saladier. Ajouter 1 pincée de sel. Etaler harmonieusement sur une plaque de cuisson. Cuire à four doux (180 °C maximum) pendant une quinzaine de minutes, en surveillant bien. Laisser refroidir et conserver dans un bocal hermétique.



