



pimp

tes recettes d'Automne

Petit carnet
de recettes sucrées
et salées,
pour matins et soirs
frisquets !

Par Coc' la Cairote du blog «Coconut»

Pimp ' tes recettes d'Automne !

Tête de Courge !

- Courge Butternut Rôtie à l'huile d'Olive et Thym **p.4**
- Gratin de Courge au Saumon Fumé **p.5**
- Courge Musquée rôtie au Sirop d'Erable **p.6**
- Mac'N Cheese à la Courge, Thym et Crumble Amaretti **p.7**
- Tajine de Courge à la Patate Douce **p.8**

Petits Plats !

- Gratin de Chips **p.9**
- Petites Pommes de Terres Rôties au Gorgonzola **p.10**
- Tajine de Poulet aux Coings Confits **p.11**
- Tarte Tatin d'Endives Braisées **p.12 et 13**
- Petit Poivron « Jack'O Lantern » et son Cerveau Hâché **p.14**

Tu veux du Dessert ?

- Muffin Us au Potimarron **p.15**
- Banana Loaf **p.16**
- Poires Rôties au Sirop d'Erable **p.17**
- Epices à Pain d'Epices **p.18**
- Pain d'Epices à la Confiture d'Orange **p.19**
- Confiture de Prunes à l'Ancienne **p.20**

BONUS :

- Tisane Anti-Rhume **p.21**



COURGE
BUTTERNUT
rôtie

Courge « Butternut » rôtie à l'huile d'Olive et Thym

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 50/60 min

Ingrédients (2 personnes) :

- 1 courge « Butternut »,
- 6 gousses d'ail,
- du parmesan râpé,
- de l'huile d'olive,
- du thym frais, ou séché,
- sel, poivre.

Instructions :

Préchauffer le four à 160°C.

Couper la courge en deux dans le sens de la longueur.

Badigeonner généreusement l'intérieur d'huile d'olive. Saupoudrer de parmesan râpé.

Ajouter les gousses d'ail entières et terminer avec les branches de thym, le sel et le poivre.

Enfourner et cuire pour 50/60 minutes, le temps que la chair soit tendre et dorée.

A manger à la petite cuillère !

Notes :

Une recette qui ne demande qu'à être essayée avec d'autres variété de courges !



Gratin de Potimarron au Saumon Fumé

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50/60 min

Ingrédients (2 personnes) :

- 1 potimarron (environ 500 g, plus ou moins),
- 2 tranches de saumon fumé,
- 2 oeufs,
- 200 ml de lait,
- 1 petit oignon,
- sel, poivre,
- 1 bonne pincée de muscade moulue,
- graines de sésames et pignons pour le dessus.
- 1 cuillère à soupe bombée de chapelure pour le fond.

Instructions :

Préchauffer le four à 230°C.

Saupoudrer la chapelure au fond du plat à gratin (elle va permettre d'absorber l'eau qui va être rendue par le potimarron en cuisant).

Couper le potimarron en cubes, et enlever la peau à l'aide d'un bon couteau (attention de ne pas vous couper). Mettre le tout dans un récipient. Hacher l'oignon tout menu par dessus. Saler, poivrer, ajouter la muscade et mélanger le tout pour bien enrober.

Couper grossièrement les tranches de saumon fumé et les incorporer brièvement dans le mélange. Verser le tout dans votre plat à gratin (les cubes doivent remplir le plat, donc choisissez-le en conséquence, si possible ... ^^)

Dans un petit récipient, battre les oeufs avec le lait. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade. Verser sur les cubes. Saupoudrer de graines de sésame et de pignons de pin.

Enfourner pour 45 minutes environ. Prolonger la cuisson si le gratin n'est pas assez doré ...



Courge Musquée Rôtie au Sirop d'Érable

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50/60 min

Ingrédients (2 personnes) :

- une courge musquée « Butternut » (ou autre),
- 4 gousses d'ail non épluchées,
- 1 cuillère à soupe de cumin en graines,
- 1 filet d'huile d'olive,
- 2 cuillères à soupe de sirop d'érable.

Instructions :

Préchauffer le four à 190°C.

Laver la courge et la tailler en quartiers pas trop épais. Réserver les graines.

Disposer dans un plat à four et badigeonner d'huile d'olive. Ajouter ensuite les 2 cuillères à soupes de sirop d'érable.

Saler, poivrer. Saupoudrer avec les graines de cumin et terminer par les gousses d'ail non épluchées (elles vont cuire dans leur enveloppe).

Enfourner pour 40 minutes.

Un peu avant la fin de la cuisson, faire dorer à la poêle les graines que vous avez réservées.

Servir les quartiers de courge rôtis avec les graines, une gousse d'ail et un peu de sauce ...

Notes :

On peut varier et remplacer le sirop d'érable par du miel ou du sirop d'agave.



Mac'n Cheese à la Courge et Crumble Amaretti

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 36 min

Ingrédients (4 et 6 personnes) :

- 400 g de « macaroni » cuits « Al Dente »,
- 1/2 courge pelée et coupée en cubes,
- de la béchamel (agrémentée de noix de muscade),
- 200 g de viande hâchée (pas obligatoire, mais c'est un petit plus),
- de la moutarde,
- du thym frais,
- gruyère et parmesan râpé,
- 6 « amaretti »,
- sel, poivre.

Instructions :

Préchauffer le four à 160°C.

Dans une sauteuse, faire revenir la viande avec la courge en cubes.

Assaisonner avec le sel et le poivre.

Ajouter un chouya d'eau et couvrir pour faire cuire la courge environ 6 minutes.

Quand ce stade est atteint, ajouter les macaroni, mélanger.

Puis ajouter le thym frais, la moutarde, la béchamel. Mélanger.

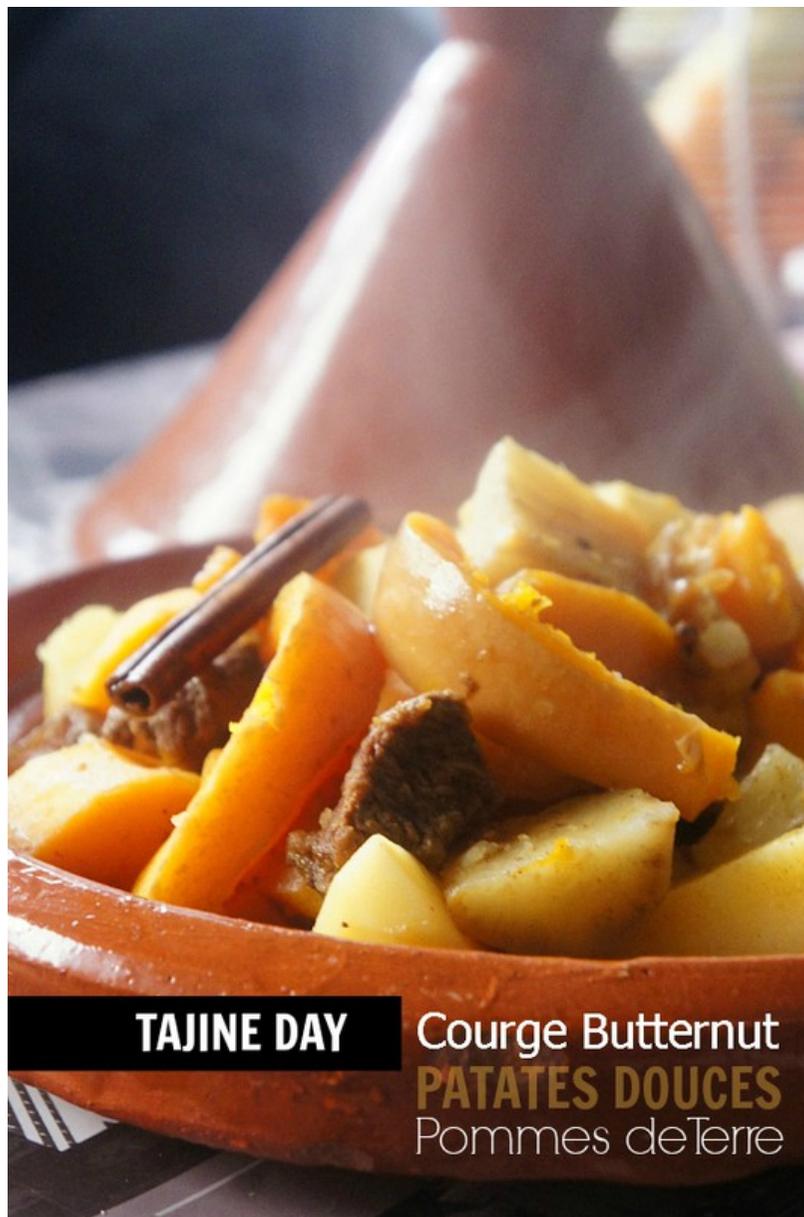
Verser le tout dans un plat à gratin. Saupoudrer de fromage au choix.

Ecraser 6 amaretti en crumble et répartir sur le dessus.

Enfourner pour 30 minutes à 160°C.

Notes :

Ce plat typique américain vous enverra en une bouchée sur les tables de Thanksgiving ou lors de la période tant attendue d'Halloween !



TAJINE DAY

Courge Butternut
PATATES DOUCES
Pommes de Terre

Tajine de Courge à la Patate Douce

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 courge « Butternut » pelée et coupée en morceaux,
- 2 patates douces (le même poids que la courge en tout) pelées et coupées en morceaux,
- 2 pommes de terre pelées et en morceaux,
- 300 g de viande de boeuf en morceaux,
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 1 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 bâton de cannelle (ou 1/2 cuillère à café de cannelle en poudre),
- 1 cuillère à café de fenouil, ou anis, en poudre,
- 1/2 cuillère à café de sel,
- 1/4 cuillère à café de poivre,
- 250 ml d'eau.

Instructions :

Dans votre tajine, ou cocotte, mettre la viande à dorer avec l'huile d'olive et l'oignon émincé, sur feu moyen.

Quand c'est doré, baisser le feu très doux et ajouter la courge, les patates douces, les pommes de terre, la gousse d'ail écrasée, les épices.
Verser le verre d'eau par dessus.

Couvrir et laisser cuire à feu doux pendant 40/50 minutes environ.

Notes :

Déguster avec un bon pain



Gratin de Chips

Temps de préparation : 15 min

Temps de cuisson : 2 heures

Ingrédients (4 à 6 personnes) :

- 2 kilos de pommes de terre (de préférence, choisir des pommes de terre de mm calibre mais ce n'est pas obligatoire),
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive,
- 3 cuillères à soupe de beurre fondu,
- 4 échalotes coupées en rondelles,
- 8 brins de thym,
- sel, poivre,
- paprika.

Instructions :

Préchauffer le four à 190°C.

Peler les pommes de terre. Les laver et les trancher finement au robot ou à la mandoline.

Choisir un plat adapté à la quantité de pommes de terre. Il faut qu'elles soient rangées « serré » et qu'elles remplissent le plat.

Huiler un peu le plat et disposer vos tranches de pommes de terre en rangs bien serrés. Badigeonner avec l'huile d'olive et le beurre fondu.

Insérer par-ci par là quelques lamelles d'échalotes. Saler et poivrer et ajouter un peu de paprika.

Enfourner pour une heure et quart à 180°C.

Ajouter le thym et terminer la cuisson encore 30/35 minutes pour obtenir un dessus bien doré et « crispy »



Petites Pommes de Terre Rôties au Gorgonzola

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (2 personnes) :

- 800 g de pommes de terre nouvelles, de petit calibre, ou des « Grenailles »,
- 250 g de gorgonzola doux, de préférence,
- 1 gousse d'ail,
- quelques branches de thym frais, ou à défaut, du thym séché,
- 120 ml de lait,
- poivre,
- qq noix de beurre.

Instructions :

Commencer par laver les pommes de terre en les brossant sous le jet d'eau.

Cuire les pommes de terre dans un bon volume d'eau salée, pendant 20 minutes. Elles doivent être cuites, mais encore fermes. A vous de vérifier avec la pointe d'un couteau suivant le calibre de vos patates ...
Egoutter et mettre de côté.

Préchauffer le four à 250°C.

Faire fondre le gorgonzola en morceau dans une poêle avec le lait. Mélanger en écrasant un peu. Poivrer. Emietter un peu de thym dedans.

Beurrer le plat à gratin choisi et parsemer de petits morceaux d'ail.
Verser la crème au gorgonzola.

Terminer par les pommes de terre que vous disposerez en une seule épaisseur.
Retournez-les un peu dans la sauce. Saupoudrer de thym.

Faire gratiner en haut du four pendant 10 minutes (j'ai mis un peu plus).



Tajine de Poulet aux Coings Confits

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients (4 personnes) :

- 1 poulet, ou 4 cuisses,
- 2 beaux coings,
- 2 oignons,
- 2 gousses d'ail,
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre,
- 1 cuillère à café de curcuma,
- 1 cuillère à café de miel,
- 1 bâton de cannelle,
- sel au goût, environ une 1/2 cuillère à café pour moi,
- eau à hauteur de la viande.

Instructions :

Commencer par laver le poulet, lui enlever la peau et le couper en morceaux.

Dans un tajine, ou une cocotte, mettre les oignons en lamelles, l'ail écrasé et les morceaux de poulet à revenir à sec sur feu moyen.
Je ne mets pas d'huile, le « gras » du poulet fait l'affaire ...

Ajouter les épices et le miel, mélanger et mouiller à hauteur (pour recouvrir tout juste la viande).

Peler et couper les coings en 4. Enlever les pépins. Disposer les morceaux au-dessus du poulet. Couvrir et laisser cuire sur feu doux pendant 45 minutes sans toucher quoi que ce soit.

Une fois ce temps passé, enlever le couvercle et poursuivre la cuisson sur feu moyen pour évaporer encore un peu l'eau, afin qu'il ne reste qu'une sauce liée. Un tajine n'est jamais noyé dans l'eau, la sauce doit être concentrée.



Tarte Tatin aux Endives [Pâte à Tarte au Pain d'Épices]

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients (4 personnes) :

la garniture :

- 6 endives moyennes,
- une noix de beurre,
- une cuillère à café de sucre,
- 1/2 verre d'eau.

pâte brisée pain d'épices :

- 250 g de farine (on peut prendre de la farine complète),
- 125 g de beurre,
- 1 cuillère à café de miel,
- 1 cuillère à café d'épices à pain d'épices (Recette p. 18)
- 1 pincée de sel,
- 1 jaune d'œuf,
- eau.

- 40 g de beurre pour le moule,
- 1 cuillère à soupe de miel.



Tarte Tatin aux Endives [Pâte à Tarte au Pain d'Épices]

(Suite)

Commencer par la pâte Brisée :

Dans un robot ou un récipient mélanger la farine avec la pincée de sel, les épices à pain d'épices. Emietter dessus le beurre et ajouter le jaune d'oeuf ainsi que le miel. Travailler un peu avec la paume des mains.

Former une boule de pâte, en rajoutant de l'eau petit à petit. Filmer, mettre au frigo.

Dans une poêle faire fondre le beurre à feu doux avec le sucre.

Couper les endives en deux dans le sens de la longueur et les déposer face plate dans la poêle. Faire caraméliser sur feu moyen qq minutes en soulevant de temps en temps avec une fourchette la caramélisation.

Lorsque les endives sont caramélisées ajouter 1/2 verre d'eau et couvrir. Faire cuire à feu moyen 5 minutes. Egoutter si besoin est.

Préchauffer le four à 180°C/200°C.

Sortir la pâte Brisée du frigo et l'abaisser sur 1/2 cm en rond.

Beurrer largement un moule à manquer et verser un filet de miel. Disposer les tranches d'endives (face caramélisée contre le fond du moule). Ne pas hésiter à serrer.

Recouvrir avec la pâte Brisée en faisant rentrer les bords à l'intérieur de la tarte.

Faire cuire jusqu'à cuisson de la pâte Brisée. Lorsque le caramel remonte sur les côtés, c'est cuit (environ 35/40 minutes).

Démouler ensuite sur un plat de service et déguster ...



Petit Poivron « Jack O Lantern » et son Cerveau Hâché

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients (2 personnes) :

- 3 poivrons oranges,
- 400 g de viande hâchée,
- 1 carotte,
- 1/2 courgette,
- 1/2 oignon,
- 1 gousse d'ail,
- 1 càs de concentré de tomate,
- sel, poivre,
- huile d'olive,
- 1 verre d'eau (1/2 verre + 1/2 verre),
- 2 branches de romarin.

Instructions :

Commencer par laver les poivrons. En réserver deux. Couper le dernier en dés. Dans une sauteuse, faire chauffer un peu d'huile et faire revenir, l'oignon, la viande hâchée, la 1/2 courgette, l'ail, le poivron et la carotte, le tout coupé en dés.

Une fois le tout saisi, assaisonner avec le sel et le poivre et ajouter la cuillère à soupe de concentré de tomate. Mélanger et ajouter 1/2 verre d'eau. Laisser cuire quelques instants et éteindre le feu.

Pendant ce temps préparer les poivrons « Jack'O Lantern » : Commencer par couper le chapeau à l'aide d'un couteau assez fin. On peut faire des zig-zags, des ondulations, ou le couper droit. Découper ensuite les yeux et la bouche suivant la forme voulue. N'oubliez pas de vider l'intérieur.

Remplir ensuite avec le mélange de « cerveau hâché » hahahahaaaaaa.



Muffins US au Potimarron

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (8 Muffins) :

- 130 g de farine,
- 1 pincée de bicarbonate de soude,
- 1/2 sachet de levure,
- 1/2 càc de cannelle en poudre,
- 1/4 de càc de gingembre en poudre,
- 1 pincée de muscade,
- 1 oeuf,
- 50 g de beurre fondu,
- 120 g de sucre roux,
- 120 g de purée de potimarron (ou potiron, ou citrouille, ou autre courge),
- 1 càs de crème fraîche,

Instructions :

Préchauffer le four à 200°C.

Dans un récipient, mettre la farine, les épices, le bicarbonate, la levure, ainsi que le sucre. Mélanger.

Ajouter ensuite l'oeuf, le beurre fondu, la purée de potimarron, la crème fraîche. Mélanger succinctement, la pâte ne doit pas être lisse mais légèrement grumeleuse.

Mettre des caissettes dans chaque moule à muffin et les remplir avec la pâte. Allez pratiquement jusqu'au bord.

Enfourner pour 25/30 minutes. Les muffins doivent être dorés. Laisser refroidir sur une grille.

Notes : On peut faire un glaçage avec du sucre glace et un tout petit peu de blanc d'oeuf mélangés ...



Banana Loaf – Cake à la Banane

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 60 min

Ingrédients :

- 2 bananes très mûres,
- 170 g de farine,
- 170 g de sucre de canne,
- 170 g de beurre très mou,
- 1/2 sachet de levure,
- 3 oeufs,
- de l'extrait de vanille,
- cannelle, pour ceux qui aiment ...

Instructions :

Préchauffer le four à 160°C.

Mettre tous les ingrédients dans un blender et mixer par accoup.

Verser la pâte dans un moule à cake beurré et enfourner pour 1 heure en surveillant la cuisson.

On vérifie la bonne cuisson en plantant un couteau dans le cake. Il doit ressortir propre, sans trace de pâte.

Attendre un peu que le Banana Loaf refroidisse et démouler sur un plat.

Notes :

Pour encore plus de gourmandise, on peut rajouter quelques pépites de chocolat à la pâte avant de la verser dans le moule.



Poires Rôties au Sirop d'Erable

Temps de préparation : 5 min

Temps de cuisson : 20 à 40 min suivant le four

Ingredients (2 personnes) :

- 2 poires (j'ai pris des « conférences », je trouve que leur forme allongée se prête bien à cette recette),
- 3 cuillères à soupe de sirop d'érable, ou de miel,
- 1 cuillère à soupe de sirop d'agave (facultatif),
- 4 noix de beurre.

Instructions :

Préchauffer le four à 200°C

Commencer par peler les poires délicatement. Les couper en deux dans le sens de la longueur et disposer dans un plat à four, côté bombé vers le bas.

Recouvrir avec le sirop ou le miel et disposer les noix de beurre sur chaque quartier de poire.

Enfourner pour 20 min en bas du four (j'ai dû cuire mes poires plus longtemps car j'ai mis plus de sirop et les poires ont rendus pas mal de jus. J'ai compté 40 minutes environ, pour obtenir une caramélisation donc à surveiller suivant les fours.) Augmenter la puissance du four si les poires ne caramélisent pas assez ...

Retourner les poires de temps en temps pour qu'elles confisent et caramélisent. Arrêter le four lorsque le sirop est devenu caramel et les poires dorées.



Épices à Pain d'Épices (4 ou 9 épices)

Temps de préparation : 10 min

Ingrédients :

Mélange 4 épices :

- 3 cuillères à soupe de cannelle en poudre,
- 1 cuillère à café de clou de girofle,
- 1 cuillère à café de muscade moulue,
- 2 cuillères à café de cardamome en poudre.

Mélange 9 épices :

- 3 cuillères à café de cannelle moulue,
- 1 cuillère à café de clou de girofle en poudre,
- 1 cuillère à café de noix de muscade moulue,
- 1 cuillère à café de cardamome en poudre,
- 2 cuillères à café d'anis en poudre,
- 2 cuillères à café de fenouil en poudre,
- 2 cuillères à café de gingembre en poudre,
- 2 cuillères à café de coriandre en poudre,
- 10 tours de moulin à poivre.

Instructions :

Mixer les épices ensemble si elles sont entières. On peut utiliser un petit mixer ou mieux, un moulin à café. Passer au tamis si besoin.

Mettre dans un pot en verre suffisamment grand. Fermer le couvercle et bien mélanger.

Conserver au sec.



Pain d'Épices à la Confiture d'Orange

Temps de préparation : 10 min

Temps de cuisson : 50 min

Ingrédients :

- 300 g de farine,
- 50 g de sucre roux,
- 2 cuillères à café de mélange à pain d'épices (Recette p.18),
- 1 cuillère à café de levure chimique,
- 1 cuillère à café de bicarbonate (facultatif),
- 130 ml de miel liquide,
- 130 ml d'eau très chaude,
- 200 g de bonne confiture d'orange avec des morceaux,
- 4 dattes,
- 4 abricots secs.

Instructions :

Préchauffer le four à 160°C.

Dans un récipient, réunir les ingrédients secs : la farine, le sucre, la levure, le bicarbonate, les fruits secs en morceaux et les épices

Dans un autre récipient mélanger les ingrédients « liquides » : le miel, l'eau chaude et la confiture d'orange.

Réunir le contenu des deux récipients et bien mélanger la pâte.
Beurrer un moule à cake et verser la pâte.

Enfourner pour environ 50 minutes. Vérifier la cuisson du cake avec la lame d'un couteau. Prolonger la cuisson si nécessaire.
Laisser refroidir un peu et démouler le cake.

Note : meilleur le lendemain, après une nuit au frigo. Se conserve une à deux semaines au frais ...



Confiture de Prunes à l'Ancienne

Temps de préparation : 10 min + une nuit de repos

Temps de cuisson : 30 min

Ingrédients (pour environ 8 pots) :

- 2 kilos de prunes,
- 2 kilos de sucre de canne (on peut faire 1 kilo sucre cristal et 1 kilo sucre de canne),
- le jus d'un demi-citron (il va rectifier subtilement l'acidité que les fruits auront perdus à la cuisson)

Instructions :

La veille : Laver et dénoyauter les prunes. Couper en morceaux et mettre dans un récipient avec le sucre. Mélanger et laisser mariner toute la nuit, ou quelques heures. Les fruits vont rendre du jus et faire fondre le sucre.

Le lendemain : Mettre le tout dans la bassine en cuivre, ou la casserole et porter à ébullition sur feu vif, en remuant avec une cuillère en bois pour que le fond n'attache pas. Laisser cuire ainsi pendant 15 minutes.

Baisser ensuite sur feu doux et laisser cuire tranquillement jusqu'à ce que les prunes deviennent translucides et confites. Environ 15 minutes.

Si de l'écume se forme, enlevez-là à l'aide d'une écumoire.

Quand la confiture est cuite, remettre 30 secondes sur feu fort et bien remuer. Fermer le feu.

Mettre la confiture dans des pots stérilisés et bien secs. Fermer le couvercle et retourner les pots à confiture jusqu'à complet refroidissement.

Notes :

Prenez soin de peser vos fruits une fois dénoyautés, c'est ce poids qui servira de repère pour le sucre. 1 kg de fruits + 1 kg de sucre.



BONUS !

Tisane Anti-Rhume :)

Temps de cuisson : 10 min

Ingrédients (pour une grande tasse) :

- 5 clous de girofle,
- 2 bâtons de cannelle,
- le jus d'1/2 citron,
- 1 cuillère à café de bon miel,
- 250 ml d'eau.

Instructions :

Faire bouillir l'eau avec les clous de girofle et la cannelle pendant 10 minutes.

Dans votre tasse, presser le jus du demi citron et ajouter le miel. Verser par-dessus votre eau bouillie aux épices.

Touiller un peu, attention c'est chaud, et boire doucement ...

A renouveler jusqu'à guérison !

Notes :

On peut rajouter un bout de gingembre, pour amplifier l'effet « alicament » de cette tisane aux bon goût d'épices

Pimp' tes recettes d'Automne !

**Le Ebook qui regroupe les meilleures recettes d'Automne du blog
«Coconut»**

Ce Ebook a été produit par Valérie Zanon, auteure du blog « Coconut ».

Tous les éléments qui composent le Ebook (recettes, photos, etc) sont la propriété exclusive (sauf mention contraire explicite) de Valérie Zanon.

Ils sont protégés par les lois relatives au droit d'auteur
et à la propriété intellectuelles.

Sauf autorisation formelle écrite de ma part, toute reproduction, de tout ou en partie, est strictement interdite.

All Rights Reserved.

Coconut 2007-2016