



- de 15 min



Facile



Peu d'ustensiles



De 1€ à 3€/pers



LA CITÉ
DU GOÛT
ET DES
SAVEURS



Recettes AUTOMNE HIVER





- RECETTE POUR 4 PERSONNES -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-maritime

POTIRON SAUTÉ A CRU AUX EPICES

: : :
30 min

Préparation
Cuisson

5 min
40 min



Ingrédients

- ✗ 4 croissants de potiron (environ 200g chacun)
- ✗ 50g beurre salé
- ✗ Miel de fleurs (mille fleurs ou accacia)
- ✗ Curry
- ✗ 4 épices
- ✗ Mandarine ou orange bio (ou non traitée)
- ✗ 3 brins de menthe
- ✗ ½ Jus de citron (vert de préférence)

Etapes

- ✓ Dans une poêle, faites fondre 30 à 40 minutes avec 50g de beurre salé et 1 cuillerée à soupe de miel liquide 4 croissants de potiron frais de 200g chacun, jusqu'à ce qu'ils soient blonds.
- ✓ En fin de cuisson, les parsemer de 1/4 de cuillère à café de curry, les 4 épices, 1 zeste haché de mandarine non traitée, 1/2 cuillère à soupe de feuilles de menthe fraîche hachée, le jus d'1/2 citron vert et un peu de fleur de sel.

Truc & astuce

L'idée de ce plat a été magnifiquement cuisiné par le chef 3*, Alain Passard pour accompagner de la volaille.

Petite anecdote : Le record de poids atteint par une variété de potiron aux États-Unis rappelle la citrouille-carrosse de Cendrillon (même si potiron et citrouille sont deux espèces distinctes). En 2010, un spécimen d'[Atlantic Giant](#) a en effet affolé la balance, avec ses 821 kilos !



- RECETTE POUR 6 PERS -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



20 min

Préparation
Cuisson

10 min
20 à 25 min



Ingrédients

- ✗ 100g oignons
- ✗ 2 pommes canada grise (300 g environ épluchées)
- ✗ 1 gros céleri rave (800 g environ épluché)
- ✗ 100 à 150 g de lait de coco
- ✗ 1 bouillon cube de légumes
- ✗ 2 cuillères à soupe d'huile (olive ou autre)
- ✗ 3 càs de miel de thym (ou un miel corsé type châtaigner ou de forêt)
- ✗ Sel et poivre (5 baies)
- ✗ Facultatif : quelques noix

VELOUTE DE CELERI AU MIEL ET COCO

(au céleri boule-rave)



- ✓ Laver et éplucher les oignons, les pommes, le céleri.
- ✓ Emincer les oignons puis couper le céleri rave en gros dés.
- ✓ Dans une grande casserole, faire revenir les oignons dans l'huile pendant quelques minutes.
 - Ajouter les morceaux de céleri et faire revenir quelques instants.
 - Ajouter le bouillon cube, le poivre, mouiller à mi-hauteur et faire bouillir
- ✓ Couper les pommes en petits dés et les ajouter
- ✓ Couvrir et cuire à feu moyen pendant 20 à 25 minutes. Stopper la cuisson quand le céleri est bien moelleux
- ✓ Mixer finement en ajoutant le lait de coco et de l'eau supplémentaire si nécessaire jusqu'à consistance nappante.
- ✓ Gouter et rectifier l'assaisonnement
- ✓ Ajouter 2 cuillères à café de miel à votre goût et gouter à nouveau. Servir

Truc & astuce

On peut remplacer le lait de coco par de la crème fraîche.

Ajouter des noix torréfiées au moment de servir apporte du goût et du caractère à la recette.

Pour les pommes, choisir la granny Smith apporterait une légère acidité.



- RECETTE POUR 4 PERS -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime

:
25 min

Préparation
Cuisson

15 min
20 min



Ingrédients

- × 800 g chou-fleur
- × 2 échalotes
- × Beurre PM
- × 1 L bouillon de légumes
- × 10 cl crème liquide légère
- × 20 cl vin blanc
- × Parmesan râpé
- × Quelques feuilles de pousses d'épinards ou de persil



- ✓ Laver le chou-fleur, le râper en fins morceaux (de la taille d'un grain de riz). Laver et ciseler les épinards et le persil.
- ✓ Éplucher et émincer finement l'échalote.
- ✓ Dans un poêlon, faire fondre une noisette de beurre et y faire revenir l'échalote jusqu'à ce qu'elle soit translucide, ajouter le chou-fleur et bien mélanger.
- ✓ Déglaçer avec le vin blanc Quand il s'est évaporé, ajouter une louche de bouillon de légumes chaud. Bien mélanger et laisser le bouillon s'évaporer à feu vif, en mélangeant régulièrement.
- ✓ Vérifier la cuisson du chou-fleur, recommencer l'opération s'il n'est pas assez cuit.
- ✓ Ajouter la crème, les feuilles d'épinards ou le persil, le parmesan et rectifier l'assaisonnement. Servir bien chaud.

Truc & astuce

Vous pouvez aussi incorporez des légumes pendant la cuisson pour un plat complet.

Carottes, courgettes, champignons, tomates, etc

...

Même du lard ou du bacon en même temps que les échalotes.



- RECETTE POUR 4 PERS -

Florent CHAGNOLAUDCité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime
25 minPréparation 15 min
Cuisson 45 min + 1 h**Ingrédients**

- 1.5 kg de patate douce
- 3 œufs + 1 jaune
- 1 gousse de vanille
- Si vous aimez : 1 c. à café de cannelle
- 100 g de sucre
- 20 cl de lait
- 100 g de beurre
- 1 c. à soupe de rhum

Etapes

- ✓ Epluchez les patates douces, coupez-les en cubes et faites-les cuire dans l'eau bouillante 45 minutes. Egouttez puis réservez les
- ✓ Battez les œufs, le jaune, le sucre, la vanille et la cannelle si vous en mettez
- ✓ Ajoutez le lait (cela peut être du lait de vache ou du lait végétal)
- ✓ Dans un grand mixeur, mixez la chair de patate douce, puis ajoutez le mélange liquide
- ✓ Enfin, ajoutez le beurre mou et mixez encore un peu, la préparation doit être onctueuse
- ✓ Versez dans un moule beurré et enfournez 45 min à 1 heure à 175°C
- ✓ Laissez refroidir, badigeonnez avec un petit sirop de sucre vanillé, et réservez au frigo au moins 4 heures

Truc & astuce

À la réunion, certaines cuisinières ajoutent 150 g de raisins de Malaga épépinés et préalablement trempés dans du Rhum agricole. Les incorporer à la pâte avant le moulage.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime


20 min

Préparation
Cuisson

20 min
0 min



Ingrédients

- × 1 laitue.
- × 2 pommes acides type Granny Smith.
- × 2 branches de céleri.
- × 1 jaune d'œuf.
- × 1 cuillère à soupe de vinaigre naturel blanc.
- × 1 cuillère à soupe de moutarde.
- × 200 millilitres d'huile de tournesol.
- × 2 cuillères à soupe de vinaigre de vin blanc.
- × 120 gr de cerneaux de noix.
- Sel et poivre.

(au céleri branche)

SALADE WALDORF

Etapes

- ✓ Grillez très légèrement les cerneaux de noix pendant quelques minutes, au four à 150°C ou à feux doux. Les noix auront plus de goût et elles perdront leur éventuelle amertume.
- ✓ Montez la mayonnaise. Pour ce faire, prenez un bol et versez-y le jaune d'œuf, la pointe de moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre blanc. Montez au fouet votre mayonnaise en ajoutant l'huile petit à petit. *Mon astuce : veillez à ce que tous les ingrédients soient à température ambiante.*
- ✓ Coupez les pommes et les branches de céleri en fine julienne (minces lanières). Vous pouvez les couper en petits cubes si vous le souhaitez, mais la sauce enrobera mieux une julienne et le rendu sur l'assiette sera plus élégant.
- ✓ Versez la mayonnaise dans un bol et ajoutez le vinaigre de vin blanc. Mélangez.
- ✓ Incorporez la julienne de pommes et de céleri et enrobez-la bien de mayonnaise.
- ✓ Dressez l'assiette avec un peu de laitue, posez la julienne de pommes et de céleri et parsemez le tout de cerneaux de noix.

Truc & astuce

Certaines déclinaisons existent. On peut y ajouter des raisins secs mais aussi parfois des rondelles de bananes.



- RECETTE POUR 4 PERS -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime

35 min

Préparation
Cuisson

10 min
30 min



Ingrédients

- × 600g rutabaga (ou navet ou céleri)
- × 100g riz rond
- × 40g sirop d'érable
- × 1 cube aromatique (bouillon de légumes ou de volaille ou Kub ...)

Etapes

- ✓ Laver et peeler les rutabagas. Les rincer.
- ✓ Les couper en quartier ou en gros morceaux
- ✓ Ajouter le riz cru, le bouillon aromatique.
- ✓ Couvrir largement d'eau et porter à ébullition.
- ✓ Laisser cuire 25 à 30 min
- ✓ Mixer la soupe en ajoutant le sirop d'érable
- ✓ Rectifier l'assaisonnement et servir

Truc & astuce

Le rutabaga peut être remplacé par du navet ou du céleri. Pour plus de saveurs, tous ces légumes peuvent être mélangés. Le ris peut être aussi cuit (si c'est un reste, le rajouter au moment de mixer). Il peut être remplacé par du pain rassis, de la purée. Un morceau de sucre ou du miel peuvent remplacer le sirop d'érable. L'ajout de sucre permet d'adoucir le goût terne de certains légumes racines.



- RECETTE POUR 4 PERS -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime

:
35 min

Préparation 10 min
Cuisson 30 min



Ingrédients

- × 8 beaux navets blancs ronds ou 4 navets longs
- × 50cl Vin blanc sec
- × 50cl Bouillon de volaille
- × 3 baies de genièvre
- × 1 clou de girofle
- × 2 oignons
- × 1 branche de thym
- × 1 feuille de laurier
- × Huile d'olive
- × Sel - Poivre

NAVET EN CHOUCRUTE

(aussi appellé la naveline)

: **Etapes**

- ✓ Épluchez les oignons et émincez-les.
- ✓ Dans une sauteuse, faites revenir vos oignons avec un filet d'huile d'olive. Salez et remuez régulièrement pendant 2 minutes.
- ✓ Ajoutez le vin blanc, les baies de genièvre, le clou de girofle, la feuille de laurier, la branche de thym et faites réduire de moitié.
- ✓ Ajoutez le bouillon de volaille et poursuivez 20 minutes supplémentaires. Passez votre liquide à la passoire fine.
- ✓ Pelez vos navets et râpez-les à la râpe à gros trous.
- ✓ Pochez vos navets 10 minutes dans votre bouillon infusé.
- ✓ Egouttez-les.
- ✓ Prêt à servir ou peuvent se congeler (alors, ne pas les égoutter).

Truc & astuce

Cette recette accompagne les viandes fumées, des saucisses et quelques pommes de terre braisées, ils accompagnent aussi délicieusement canard ou gibiers. Pour des repas légers, cuits à la vapeur servez-les avec du poisson.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-maritime


35 min

Préparation 15 min
Cuisson 2h (à feu doux)



Ingrédients

- × 3.5 L d'eau
- × 1 os salé (récupérer d'un jambon chez le charcutier)
- × 300 g de jambon sec (serrano, Bayonne)
- × 500 g haricots blancs (lingots – cocos)
- × 300g pois chiches (déjà cuits, en conserve)
- × 500 g cuisses de poulet
- × 100 g de lard (facultatif)
- × 150 g carotte
- × 200g pomme de terre
- × Sel - poivre

Etapes

- ✓ Faire bouillir l'eau dans une casserole. Ajouter l'os salé, le poulet, le jambon serrano et le lard, couvrir puis laisser cuire sur feu moyen durant 1h30.
- ✓ Au bout de 45 minutes, sortir le couvercle et enlever l'écume en surface avec une louche. Recouvrir et laisser finir de cuire.
- ✓ Ajouter le reste des ingrédients : carotte coupée en rondelles, pomme de terre et haricots blanc, pois chiches et sel. Remuer et laisser cuire sur feu moyen 30 minutes de plus.
- ✓ Servir la viande dans une assiette, et dans des assiettes creuses individuelles le reste du Cocido.

Truc & astuce

Pour des mogettes "demi-sec", il sera inutile de les faire tremper. Si vous avez des mogettes en "sec" : la veille, dans un saladier, faites tremper les mogettes dans de l'eau froide. L'eau doit recouvrir largement les mogettes. Elles doivent gonfler. Faites cuire les mogettes dans 1 litre d'eau non salée pendant 45 minutes. Si vous rajoutez 1 cuillère à soupe de bicarbonate de soude en même temps que l'eau, vous gagnez 15 minutes de cuisson. Goûtez régulièrement.

Pour ma part, j'aime ajouter à cette recette des poivrons émincés et revenus à l'huile, à rajouter en même temps que les légumes.

Une fois le cocido servi, le reste du bouillon fera une délicieuse soupe avec du vermicelle par exemple

COCIDO

(Ragoût espagnol d'haricots blancs – mogettes – lingots)



- RECETTE POUR 4 PERS -

Florent CHAGNOLAUDCité du Goût et des Saveurs
De la Charente-maritime
25 minPréparation
Cuisson15 min
20 min**Ingrédients**

- × 250g Courge (butternut, citrouille, potiron, etc...)
- × 100g lardons fumés
- × 2 œufs
- × 5cl lait
- × 150g farine
- × 50g comté
- × 5cl huile d'olive
- × ½ sachet de levure

Etapes

- ✓ Battre les œufs avec le lait et l'huile d'olive
- ✓ Ajouter la farine tamisée et la levure. Mélanger pour obtenir une pâte homogène
- ✓ Incorporer la chair du potiron (râpée ou grossièrement hachée), les dés de comté et les lardons fumés puis bien mélanger le tout.
- ✓ Préchauffer le four à 200°C
- ✓ Remplir les moules aux $\frac{3}{4}$ de la hauteur. Cuire 20 min en baissant le four à 180°C.
- ✓ Démouler, déguster tiède ou à convenance.

Truc & astuce

Ce muffin peut être confectionné avec d'autres légumes mais selon la consistance de certains, il sera préférable de blanchir (précuision) le légume choisi (ex : carottes, céleri,...)