



Cuisiner autrement

CTCE – Alternatiba



Cuisiner autrement

CTCE - Alternatiba



Étouffée de fenouil crémeuse à l'orange

2 beaux fenouils
1 orange bio non traitée
20 cl de crème fraîche ou crème fleurette
10 cl de vin blanc sec [éventuellement]
2 c à soupe de cassonade
1 c à café de cannelle
1 ou 2 c à soupe de parmesan râpé
huile d'olive
sel poivre

Nettoyez les fenouils, enlevez les tiges et les plumets, ôtez la base dure. Coupez les bulbes dans le sens longitudinal, recoupez-les en deux (ça fait donc 4 quarts de fenouil) et ensuite émincez les, toujours sur leur longueur, en petits tronçons de ½ cm.

Faites revenir le fenouil à feu vif dans une sauteuse avec l'huile d'olive pendant 8 à 10 min., en remuant régulièrement, jusqu'à ce que les fenouils soient dorés.

Pendant que ce temps, prélevez le zeste de l'orange avec une râpe et réserver. Pressez l'orange pour obtenir le jus.

Quand les fenouils sont dorés, saupoudrez-les avec la cassonade et laissez-les caraméliser légèrement 2 min. Mouillez avec le vin blanc, bien remuer, laissez évaporer, puis saupoudrez de cannelle et ajouter le jus d'orange. Remuez pour homogénéiser l'ensemble.

Salez poivrez et laissez mijoter à couvert à feu doux environ + ou - 30 minutes, jusqu'à ce que le jus soit réduit (il faut que les fenouils soient bien tendres).

Ajoutez alors la crème fraîche, le parmesan râpé et le zeste d'orange, mélangez bien et remettez à cuire tout doucement, pendant 5 à 10 min., à couvert.

Bon appétit.



Gnocchis de butternut au parmesan

400g Pommes de terre à purée
200g Butternut épluché
1 Oeuf
200g Farine
80g Parmesan
20g Beurre
Brins de basilic (un peu)
Sel
Poivre

Lavez les pommes de terre, épluchez-les puis faites-les cuire dans une casserole d'eau salée, départ eau froide pendant une quarantaine de minutes. Environ 15 minutes avant la fin, ajoutez le butternut coupé en cubes. Laissez cuire puis égouttez-les.

Faites des copeaux avec le parmesan.

Passez les légumes au presse-purée. Dans un saladier, mélangez la purée avec l'œuf, la farine ainsi que du sel. Pétrissez la pâte jusqu'à ce qu'elle devienne souple et lisse. Façonnez vos gnocchis. Farinez-les légèrement.

Plongez vos gnocchis dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Lorsqu'ils remontent à la surface. Égouttez-les.

Poêlez-les 5 minutes dans 20 g de beurre. Salez et poivrez selon votre goût. Ajoutez le basilic ciselé.

Répartissez vos gnocchis dans 4 assiettes et servez agrémenté de copeaux de parmesan.

Commentaires après réalisation et dégustation :

Si l'on veut sentir davantage le goût de butternut : en mettre la même quantité que les pommes de terre et ajuster la farine pour obtenir la bonne consistance.

Les gnocchis peuvent aussi se poêler directement sans être pochés au préalable.



Crackers apéro

100 g de flocons d'avoine (plutôt des petits)
25 g de graines de tournesol
25 g de graines de courge (je les passe au moulin à café qd j'ai le temps car un peu gros)
25 g de graines de sésame (meilleures si grillées)
25 g de graines de lin blond ou brun
2 belles c à soupe de farine de riz (ou autre)
Huile d'olive (ou autre)

Tout mélanger avec de l'eau en quantité progressive (!) jusqu'à obtenir une espèce de pâte encore un peu sèche puis ajouter 25 ml d'huile (olive ou autre)

Ajouter toutes sortes de parfums (curcuma – cumin, herbes de Provence, ciboulette ...) ou du parmesan ...

Verser la pâte obtenue sur une feuille de papier sulfurisé

Recouvrir d'une autre feuille de papier sulfurisé

Aplatir le plus possible avec le rouleau à pâtisserie.

L'épaisseur est à définir en fonction de son goût.

Plus c'est épais, plus il faut cuire longtemps.

Déposer sur la lèche-frite et faire cuire à 180/200 ° pendant 15 à 20 mn.

Prolonger si nécessaire

Bon apéro !