

10 recettes de plats qui rechauffent

#nov24



FOUETTMAGIC
créatrice d'ambiance gourmande



Recettes

RECETTE 01

Mijoté de lentilles au boeuf & poireaux

RECETTE 02

SOUPE AU CÉLERI RAVE ET GRAINES DE COURGES GRILLÉS AU CURRY

RECETTE 03

PURÉE DE CHOU-RAVE & BOULETTES GRATINÉES AU FROMAGE

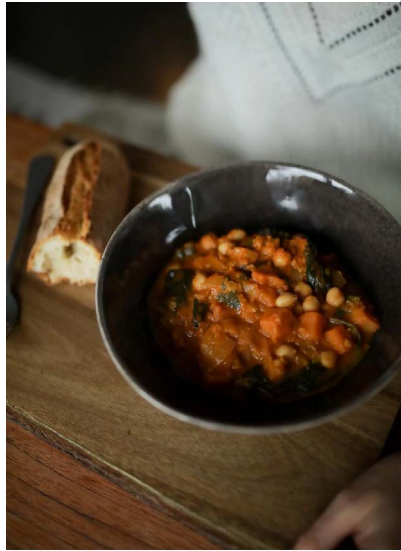
RECETTE 04

PORC AU CAMEL & POIVRONS

RECETTE 05

CHICONS AU GRATIN, BÉCHAMEL AU PARMESAN

Des plats mijotés, gratinés et réconfortants, pensés pour réchauffer les cœurs et les assiettes cet hiver. Des saveurs riches et gourmandes qui transforment les classiques en moments chaleureux à partager.



Recettes

RECETTE 06

Rôti de porc aux pommes, grenailles, sauge & noix

RECETTE 07

DAHL DE PATATES DOUCES & LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

RECETTE 08

STEW AUX LÉGUMES D'HIVER

RECETTE 09

QUINOA AUX CHAMPIGNONS, TOMATES SÉCHÉES ET NOIX DE CAJOU

RECETTE 10

GNOCCHIS POÊLÉS ET ÉPINARDS CRÉMEUX

Des recettes simples et généreuses qui se préparent sans prise de tête.
Cet hiver, offrez-vous des repas qui mijotent tout seuls, parfaits pour profiter de la chaleur du moment sans y passer des heures.



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 01

Mijoté de lentilles au boeuf & poireaux

INGRÉDIENTS

- 350 gr de lentilles vertes cuites
- 3 poireaux
- 600 gr de viande à carbonnade
- 200 ml de coulis de tomates
- 1 oignon jaune
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de bouillon de bœuf
- 1 càc de graines de cumin
- 1/2 càc de paprika fumé
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre, huile d'olive

PRÉPARATION

Épluchez et hachez finement l'oignon et l'ail.

Coupez les poireaux en deux dans le sens de la longueur, puis émincez-les en fines lamelles.

Faites revenir l'oignon et l'ail dans un filet d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides.

Retirez-les de la poêle, ajoutez la viande, faites-la dorer sur toutes les faces, puis réservez-la.

Ajoutez les poireaux, les épices, et le laurier. Faites cuire environ 7 minutes, puis versez le coulis de tomates.

Ajoutez 100 ml d'eau, salez, poivrez, et laissez mijoter à feu doux pendant au moins 80 minutes.

Égouttez les lentilles, puis ajoutez-les à la préparation. Prolongez la cuisson de 10 minutes supplémentaires.

Servez bien chaud.

TIPS

Se conserve 4 jours et se congèle sans soucis .



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 02

SOUPE AU CÉLERI RAVE ET GRAINES DE COURGES GRILLÉS AU CURRY

INGRÉDIENTS

Pour la soupe

- 800 gr de céleri-rave
- 200 gr de graines de courge
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de bouillon de légumes
- 1 càs de curry

- Sel, poivre
- Huile d'olive

Pour la déco

- Huile de noisette
- Persil plat

PRÉPARATION

Dans une poêle, faites dorer les graines de courge avec le curry dans un peu d'huile d'olive. Réservez-les pour plus tard.

Pelez et coupez le céleri en cubes. Émincez les échalotes et l'ail, puis faites cuire l'ensemble à la vapeur pendant 25 minutes.

Vérifiez la cuisson en piquant les légumes avec la pointe d'un couteau. S'ils sont tendres, c'est prêt. Sinon, ajoutez quelques minutes de cuisson.

Une fois les légumes cuits, mixez-les en ajoutant progressivement l'eau de cuisson pour obtenir une consistance onctueuse. Salez, poivrez, et ajoutez le cube de bouillon. Mixez une première fois, puis ajoutez les trois quarts des graines de courge grillées (gardez le reste pour la décoration).

Ajustez la quantité d'eau selon la consistance souhaitée.

Au moment de servir, versez la soupe bien chaude dans des assiettes creuses. Parsemez des graines de courge restantes, ajoutez un filet d'huile de noisette et quelques brins de persil plat.

TIPS

Se conserve 3-4 jours et se congèle sans soucis .



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 03

PURÉE DE CHOU-RAVE & BOULETTES GRATINÉES AU FROMAGE

INGRÉDIENTS

Pour les boulettes

- 500 g de viande hachée
- 1 oignon, 1 gousse d'ail
- 1 œuf
- Thym, estragon, sel & poivre
- 4 càs de chapelure
- 1 càs d'huile d'olive

- 250 g de fromage râpé

Pour la purée

- 800 g de pommes de terre
- 1 gros chou-rave
- Noix de muscade, thym, sel et poivre

PRÉPARATION

Pour la purée : Pelez le chou-rave et coupez-le en gros morceaux. Faites-le cuire dans une casserole d'eau bouillante salée avec la branche de thym jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez et mixez jusqu'à obtenir un coulis.

Pelez les pommes de terre, coupez-les en morceaux et faites-les cuire environ 20 minutes dans de l'eau bouillante légèrement salée. Égouttez et écrasez en purée. Assaisonnez de noix de muscade, de sel et de poivre, puis incorporez le coulis de chou-rave à la purée.

Pour les boulettes : Préchauffez le four à 160 °C. Épluchez l'oignon et l'ail, puis mixez-les avec l'huile d'olive, l'œuf, la chapelure et les herbes. Salez et poivrez.

Mélangez cette préparation avec la viande hachée en ajoutant la moitié du fromage râpé. Façonnez des petites boulettes d'environ 3 cm de diamètre et roulez-les dans la chapelure.

Placez les boulettes dans un plat allant au four. Ajoutez un peu d'eau au fond du plat ainsi qu'un filet d'huile d'olive, puis enfournez pour 20 minutes.

Parsemez les boulettes du reste de fromage râpé, augmentez la température du four à 180 °C et enfournez de nouveau jusqu'à ce que le fromage soit doré.

Présentation : Servez la purée en fond d'assiette, ajoutez les boulettes par-dessus et un peu de jus de cuisson.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle sans soucis .



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 04

PORC AU CAMEL & POIVRONS

INGRÉDIENTS

- 1 kg de rôti d'échine de porc
- 4 gousses d'ail
- 1 échalote
- 1 piment fort
- 1 morceau de gingembre (env. 5 cm)
- 5 càs de nuoc-mâm
- 5 càs de sauce soja salée
- 140 gr de sucre de canne
- 2 citrons verts
- 1 litre d'eau de coco
- 1 oignon nouveau
- 3 poivrons rouges longs

PRÉPARATION

Coupez l'échine en bandes de 4-5 cm, puis en morceaux de 2,5 cm. Taillez les poivrons. Pilez l'ail, l'échalote, le piment et le gingembre au mortier pour obtenir une pâte aromatique.

Faites revenir les poivrons quelques minutes dans un peu de matière grasse. Réservez. Colorer la viande Dans une cocotte chaude, faites dorer les morceaux de porc avec un peu de gras ou d'huile. Salez légèrement et réservez.

Dans la même cocotte, faites fondre le sucre avec 5 cl d'eau jusqu'à obtenir une teinte blonde. Stoppez avec le jus d'un citron vert.

Remettez la viande dans la cocotte avec la pâte aromatique, le nuoc-mâm, la sauce soja et l'eau de coco. Mélangez et portez à frémissement.

Couvrez et laissez mijoter à feu doux pendant 1h à 1h30, jusqu'à ce que la viande soit fondante et la sauce épaisse.

Ajoutez les poivrons en fin de cuisson. Servez avec de l'oignon nouveau ciselé, un filet de citron vert et du riz blanc.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle sans soucis .



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 05

CHICONS AU GRATIN, BÉCHAMEL AU PARMESAN

INGRÉDIENTS

Pour les chicons

- 12 chicons
- 12 tranches de jambon
- 1 càs de sucre fin
- 20 g de beurre
- 1 gousse d'ail entière
- 2-3 branches de thym

- Sel, poivre

Pour la béchamel

- 1 L de lait entier
- 80 gr de farine
- 80 gr de beurre
- Sel, poivre, noix de muscade
- 200 g de parmesan râpé

PRÉPARATION

Nettoyez les chicons et retirez leur cœur avec un petit couteau. Dans une casserole, faites-les braiser dans une noix de beurre jusqu'à légère coloration sur toutes les faces. À mi-cuisson, saupoudrez de sucre fin. Une fois braisés, ajoutez les branches de thym. Salez, poivrez, et couvrez d'eau à hauteur. Laissez cuire à feu doux, à couvert, pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égouttez les chicons et récupérez l'eau de cuisson et leur jus pour la sauce. (voir astuce bas de page)

Préparez la béchamel : Dans une casserole, faites fondre le beurre avec la demi-gousse d'ail ciselée, en le laissant légèrement colorer. Hors du feu, ajoutez la farine et mélangez bien. Remettez sur feu doux et ajoutez le mélange jus/lait petit à petit en fouettant pour éviter les grumeaux. Faites épaissir la sauce en remuant doucement et assaisonnez de sel, poivre et noix de muscade. La consistance doit être onctueuse, mais pas trop épaisse (environ 5 à 10 minutes). Rectifiez l'assaisonnement si besoin et incorporez la moitié du parmesan.

Roulez chaque chicon dans une tranche de jambon. Disposez-les dans un plat beurré allant au four, recouvrez-les de béchamel, puis saupoudrez du parmesan restant. Enfournez à 180 °C pendant environ 20 minutes, jusqu'à obtenir une croûte bien dorée.

TIPS

Se conserve 2-3 jours, ne se congèle pas. Pour une béchamel plus légère, récupérez le jus de cuisson des chicons et complétez avec du lait pour obtenir 1 litre en tout.



4 PERSONNES

45 MIN.

RECETTE 06

Rôti de porc aux pommes, grenailles, sauge & noix

INGRÉDIENTS

- 700 gr de rôti de porc
- 3 petites pommes peu mûres
- 300 gr de pommes de terre type grenaille ou rattes
- 1 oignon jaune
- 30 cl de bouillon de volaille
- 2 càs d'huile de noix
- 1 càc de miel
- 1 noix de beurre de la ferme Godfriaux
- Quelques feuilles de sauge du jardin
- Quelques noix du jardin
- Sel et poivre

PRÉPARATION

Salez et poivrez le rôti de porc. Dans une cocotte, faites-le dorer sur toutes ses faces avec un filet d'huile de noix, l'oignon émincé et les feuilles de sauge.

Ajoutez le bouillon, salez, poivrez et incorporez la moitié des noix entières. Couvrez et laissez mijoter à feu moyen pendant 40 minutes.

Après 20 minutes de cuisson, ajoutez les pommes de terre entières et lavées, ainsi que le mélange 4 épices.

Pendant ce temps, épluchez les pommes et coupez-les en quartiers. Faites-les dorer à feu doux dans une poêle avec le beurre et le miel pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Poivrez-les puis réservez.

Ajoutez les quartiers de pommes dans la cocotte 5 minutes avant la fin de la cuisson.

Servez le rôti tranché accompagné des pommes et des pommes de terre.

TIPS

Se conserve 2-3 jours, ne se congèle pas.



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 07

DAHL DE PATATES DOUCES & LENTILLES CORAIL AU LAIT DE COCO

INGRÉDIENTS

- 2 oignons
- 5 cm de gingembre frais
- 3 càs de curry
- 500 gr de purée de tomates
- 500 ml de lait de coco
- 300 gr de patates douces
- 150 g de lentilles corail
- 400 g d'épinards
- 200 g de pois chiches cuits
- 2 citrons verts
- 1 l de bouillon de légumes
- Huile d'olive
- 70 g de coriandre fraîche

PRÉPARATION

Dans une cocotte, faites revenir les oignons émincés et le gingembre râpé à feu doux dans un peu d'huile pendant 5 minutes. À mi-cuisson, ajoutez le curry.

Épluchez et coupez les patates douces en gros dés.

Ajoutez la purée de tomates, laissez cuire 2-3 minutes, puis ajoutez le bouillon et le lait de coco. Mélangez bien.

Ajoutez les patates douces et les lentilles corail, salez, poivrez, et laissez cuire à feu moyen, couvert, environ 20 minutes. Vérifiez la cuisson et ajoutez un peu d'eau si le dahl devient trop épais.

Pour la sauce d'accompagnement : Faites griller les graines de courge à sec. Hachez la coriandre. Dans un bol, mélangez les graines, la coriandre, le jus des citrons verts et 8 càs d'huile d'olive. Réservez.

Finalisation : Une fois le dahl cuit, ajoutez les épinards et les pois chiches. Laissez reposer quelques minutes pour que les épinards fondent.

Servez dans un grand bol et ajoutez un peu de sauce par-dessus.

TIPS

Se conserve 2-3 jours et se congèle sans soucis .



4 PERSONNES

25 MIN.

RECETTE 08

STEW AUX LÉGUMES D'HIVER

INGRÉDIENTS

- 600 gr de saucisses de campagne ou de canard
- 1 brocoli pré-cuit à la vapeur
- 4 pommes de terre
- 4 carottes
- 1/2 chou-rave
- 2 bières triple (ici, Valduc Triple)
- 1 gros oignon jaune
- 3-4 gousses d'ail
- 1 càs de bouillon de volaille
- 1 bouquet de sauge
- Sel, poivre, huile d'olive

PRÉPARATION

Dans une cocotte, faites revenir l'oignon coupé en morceaux dans un généreux filet d'huile d'olive. Ajoutez la sauge et faites cuire jusqu'à ce que les oignons soient translucides.

Pendant ce temps, retirez la chair des saucisses et façonnez de petites boulettes de 2 à 3 cm de diamètre.

Retirez les feuilles de sauge, ajoutez les boulettes et faites-les dorer sur toutes les faces. Ajoutez ensuite l'ail épluché.

Incorporez les légumes coupés en dés (épluchez-les s'ils ne sont pas bio) en commençant par ceux qui nécessitent un temps de cuisson plus long : les pommes de terre, les carottes et le chou-rave.

Versez la bière, puis ajoutez de l'eau jusqu'à couvrir les ingrédients, ainsi que le bouillon. Salez, poivrez, et laissez mijoter 15 à 20 minutes.

Ajoutez ensuite le brocoli et prolongez la cuisson de 5 minutes.

Servez bien chaud dans de jolies assiettes creuses !

TIPS

Se conserve 2-3 jours, ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 09

QUINOA AUX CHAMPIGNONS, TOMATES SÉCHÉES & NOIX DE CAJOU

INGRÉDIENTS

- 150 gr de quinoa
- 1 càc de bouillon Morga
- 50 gr de tomates séchées
- 1 grosse poignée de noix de cajou
- 500 gr de champignons bruns
- Sel, poivre
- Huile d'olive
- 1 petite gousse d'ail
- 1 petit oignon rouge
- Thym frais

PRÉPARATION

Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites-le cuire dans 2,5 fois son volume d'eau avec le bouillon Morga pendant environ 15 minutes, à couvert. Remuez de temps en temps et surveillez l'eau pour éviter qu'elle ne s'évapore trop vite en fonction de la puissance de vos plaques de cuisson. Égouttez ensuite le quinoa et laissez-le refroidir à part.

Dans une poêle, faites griller les noix de cajou à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis réservez-les.

Coupez l'oignon rouge en petits morceaux, ainsi que les champignons et les tomates séchées.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans la poêle, ajoutez l'oignon et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez ensuite les champignons, les tomates séchées, l'ail écrasé et une branche de thym frais. Salez, poivrez, et laissez mijoter environ 5 minutes.

Ajoutez enfin le quinoa cuit et mélangez bien le tout.

TIPS

Se conserve 2-3 jours, ne se congèle pas.



4 PERSONNES

35 MIN.

RECETTE 10

GNOCCHIS POÊLÉS & ÉPINARDS CRÉMEUX

INGRÉDIENTS

- 1 kg de gnocchis
- 150 g de parmesan râpé
- Pour le crémeux**
- 1 oignon jaune, ciselé
- 500 g d'épinards
- 300 ml de crème fraîche ou de crème de soja
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Sel, poivre, noix de muscade, et bouillon en poudre
- 1 filet d'huile de noix

PRÉPARATION

Rincez le quinoa sous l'eau froide, puis faites-le cuire dans 2,5 fois son volume d'eau avec le bouillon Morga pendant environ 15 minutes, à couvert. Remuez de temps en temps et surveillez l'eau pour éviter qu'elle ne s'évapore trop vite en fonction de la puissance de vos plaques de cuisson. Égouttez ensuite le quinoa et laissez-le refroidir à part.

Dans une poêle, faites griller les noix de cajou à sec jusqu'à ce qu'elles soient dorées, puis réservez-les.

Coupez l'oignon rouge en petits morceaux, ainsi que les champignons et les tomates séchées.

Chauffez un peu d'huile d'olive dans la poêle, ajoutez l'oignon et faites-le cuire jusqu'à ce qu'il soit légèrement doré. Ajoutez ensuite les champignons, les tomates séchées, l'ail écrasé et une branche de thym frais. Salez, poivrez, et laissez mijoter environ 5 minutes.

Ajoutez enfin le quinoa cuit et mélangez bien le tout.

TIPS

Se conserve 2-3 jours, ne se congèle pas.

Cet e-book...

Moi, c'est Meggan, passionnée de **cuisine simple** et **généreuse** !

L'idée de cet e-book est née pour vous éviter de vous creuser la tête chaque jour à la question éternelle : «**Qu'est-ce qu'on mange ?**»

Ici, vous trouverez **10 recettes** pensées pour réchauffer le cœur et faire plaisir, **sans prise de tête**.

Dans ce carnet, il y a un joli mix de recettes **végé** et **carnées**, avec un max de légumes et de bonnes associations pour que chacun y trouve son bonheur.

L'objectif : des **repas variés**, **gourmands** et **faciles**, pour que cuisiner soit toujours un **plaisir**.

Bon appétit et prenez soin de vous !



