



On mange quoi cet automne ?



*10 recettes salées et sucrées aussi
gourmande que surprenante*





Sommaire

<i>Velouté de butternut épicé</i>	<i>Page 4</i>
<i>Tartine figues & chèvre</i>	<i>Page 6</i>
<i>Quiche champignons & truffe</i>	<i>Page 8</i>
<i>Gnocchis butternut & gorgonzola</i>	<i>Page 10</i>
<i>Sirop de citrouille épicé</i>	<i>Page 12</i>
<i>Verrines poires châtaignes</i>	<i>Page 14</i>
<i>Granola automnal</i>	<i>Page 16</i>
<i>Carrot cake</i>	<i>Page 18</i>
<i>Pumpkin pie</i>	<i>Page 20</i>
<i>Pumpkin spice latte</i>	<i>Page 22</i>





Introduction



Pourquoi un e-book sur des recettes automnales ?

Sans grande surprise pour ceux qui me connaissent, l'automne est une saison que j'affectionne particulièrement. Oui c'est vrai la pluie arrive avec le froid, les jours raccourcissent, mais je ne saurais expliquer ce sentiment de bien être que cela m'apporte. Je me sens en accord avec cette saison. Je suis quelqu'un d'extrêmement nostalgique, j'ai tendance à souvent ruminer le passé qu'il soit positif ou négatif. Bon pour moi l'automne est un souvenir positif, je suis comme rassurée par cette saison. J'aime l'odeur, d'un sous bois et des champignons, j'aime le fait que je peux boire une tasse de thé fumante sous un plaid, et que même après je ne vais pas transpirer à grosses gouttes. Sans culpabilité, je peux passer un dimanche à chiller entre ma cuisine et mon salon, sans avoir la pensée qu'il fallait absolument que je mette un pied à l'extérieur.

De plus dans mon métier, c'est LA saison la plus inspirante. J'adore le côté création de mon métier, et la je suis à fond, il y a trop de choses que j'aime et tout les ans, j'ai une tonne d'idées en tête.

J'ai voulu à travers ce petit ebook, faire un petit condensé des choses que je mange le plus pendant cette période. Ce sont aussi des recettes et des saveurs qui pour moi, représente absolument cette saison.

J'espère que vous apprécierez mon travail.

A très vite pour de nouvelles aventures culinaires.

Ludivine





Velouté de butternut épicié



Temps de préparation

5 minutes



Temps de cuisson

30 minutes



Portions

Pour 4 personnes



Ingédients

- 1 butternut
- 1 oignon jaune
- 1 filet d'huile de tournesol ou olive
- 1 bouillon Kubor
- 1,5L d'eau
- 200ml de lait de coco
- 1 cc de 4 épices
- 1 cc de gingembre en poudre

Préparation

Pelez et découpez en gros cubes votre courge butternut.

Pelez et emicez votre oignon.

Dans un grand faitout, faites chauffer un peu d'huile, puis y faire revenir l'oignon et la butternut durant quelques minutes.

Ajoutez les épices, et couvrez d'eau.
Ajoutez votre bouillon.

Laissez cuire environ 25 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Ajoutez le lait de coco, faites revenir à l'ébullition puis mixez afin d'obtenir un velouté bien lisse.

J'ai parsemé mon velouté de quelques graines, puis je l'ai dégusté avec deux tartines de gorgonzola chaude et d'un peu de miel.

Pour l'épaissir légèrement et lui donner un peu plus de corps vous pouvez rajouter quelques pommes de terre, en début de cuisson en même temps que la courge butternut.

La courge butternut peut être remplacé par du potimarron.

Bon appétit !



VELOUTÉ DE BUTTERNUT ÉPICÉ





Tartine figues, chèvre & noix



Temps de préparation

50 minutes



Temps de cuisson

30 minutes



Portions

Pour 2 personnes



Ingédients

Préparation

- 4 tranches de pain nordique
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 4 figues fraîches
- Quelques cerneaux de noix
- Miel

Découpez vos tranches de pain et faites les griller.
La solution la plus rapide, est encore de les passer au grille pain, ou alors pour une version plus gourmande, faites fondre un peu de beurre dans une poêle, puis faites y griller vos tranches de pain. Pour une saveur encore plus gourmande n'hésitez pas à faire avec du beurre demi sel.

Pendant ce temps découpez vos figues en quartier.

Une fois le pain grillé, étalez un peu de chèvre frais dessus, ajoutez les quartiers de figues, quelques cerneaux de noix et y mettre un filet de miel.

A déguster avec un belle salade de mâche ou en accompagnement d'un bon velouté de potimarron ou butternut ! (voir ma recette page 4)

Bon appetit !



TARTINES FIGUES, CHEVRE & NOIX





Quiche champignons & truffes



Temps de préparation

50 minutes



Temps de cuisson

35 minutes



Portions

Un cercle à tarte de 20 cm,
soit 2 à 3 personnes



Ingédients

Préparation

Pour la pâte brisée :

- 200 g de farine
- 20 g de poudre d'amande
- 130 g de beurre froid doux
- 2 jaunes d'oeufs
- Sel & piment d'Espelette

Pour la garniture :

- 200 g de champignons de Paris
- 120 g de crème liquide
- 2 oeufs entier
- 40 g de sauce tartufata
- Parmesan

Préparation de la pâte brisée :

Dans le bol de votre batteur, avec l'outil feuille mélangez la farine, la poudre d'amande, le sel et le piment d'Espelette. Ajoutez le beurre froid coupé en dés, une fois que la texture devient sableuse, ajoutez les deux jaunes d'oeufs. Laissez tourner votre batteur, jusqu'à ce que la pâte s'agglomère autour de la feuille. Fraiser légèrement votre pâte sur votre plan de travail, légèrement l'aplatir, puis filmez la, et laissez au réfrigérateur durant environ 30 minutes.

Une fois la pâte refroidie l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (n'oubliez pas de fariner légèrement votre plan de travail), puis foncez votre cercle à tarte. Réservez au réfrigérateur le temps de préparer votre garniture.

Nettoyez et émincez vos champignons de Paris. Les faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile.

Dans un saladier, mélangez les deux oeufs, la crème, la tartufata, le sel et le piment.

Préchauffez le four 180°C, chaleur mixte.

Sur le fond de tarte, ajoutez vos champignons cuits, puis ajoutez votre appareil à quiche.

Parsemez de parmesan et enfournez durant environ 35 minutes.

A déguster tiède avec une bonne salade de mâche agrémentée de noix.

La tartufata est un mélange de champignons de Paris et de truffe, c'est très parfumé. Cela reste compliqué à trouver en dehors des périodes festives de fin d'années. Elle reste optionnelle si vous n'en trouvez pas.

Vous pourriez très bien rajouter un fromage comme du gorgonzola ou du chèvre.

Bon appétit !

QUICHES CHAMPIGNONS & TRUFFE





Gnocchis butternut gorgonzola



Temps de préparation

50 minutes



Temps de cuisson

30 minutes



Portions

Pour 4 personnes



Ingrédients

Préparation

Pour les gnocchis :

- 275 g de pomme de terre
- 200 g de butternut
- 1 bouillon de kubor
- 250 g de farine

Garniture :

- 1 oignon
- 100 g de champignons de Paris
- 100 g de gorgonzola
- 100 g de crème liquide
- 50 g de noix
- Quelques brins de ciboulette

- Sel, piment d'Espelette, huile

Découpez et pelez vos pommes de terre et le morceau de butternut, en cubes d'une taille moyenne.

Placez les dans un faitout, couvrez d'eau, puis commencez la cuisson, départ à froid. Si vous le souhaitez vous pouvez ajouter de un bouillon cube pour donner un plus de gout.

Laissez cuire, jusqu'à ce que les légumes soient cuit, égouttez les puis laissez les refroidir.

Une fois bien refroidie, écrasez les à l'aide d'un écrase pomme de terre. Ajoutez la farine, puis sel et piment d'Espelette.

Mélangez à la main jusqu'à obtention d'une boule de pâte non collante. Vous pouvez rajouter de la farine, si votre pâte colle.

Coupez la en 4 morceaux, puis roulez chaque morceau en boudin et détaillez des petits cubes. Si vous le souhaitez à l'aide d'une fourchette, vous pouvez faire des marques sur le gnocchi.

Mettez un grand volume d'eau à bouillir. Quand l'eau est à température y ajouter les gnocchis (en plusieurs fois si nécessaires), puis une fois qu'ils remontent à la surface, débarrassez les. Réservez.

Dans une poêle faites chauffer un filet d'huile. Emincez un oignon, puis faites le revenir dans la poêle. Pendant qu'il cuit, lavez et émincer les champignons de Paris. Les rajouter à l'oignon et faites cuire le tout durant environ 5 min.

Ajoutez les gnocchis, et poursuivez la cuisson durant environ 5min. Quand ils sont bien dorés, ajoutez la crème et le gorgonzola. Laissez réduire le tout durant quelques minutes, rectifiez l'assaisonnement en sel et piment si besoin.

Servez sans attendre, parsemez de noix concassées et de ciboulette ciselées.

Bon appétit !



GNOCCHIS BUTTERNUT & GORGONZOLA





Sirop de citrouille épicé



Temps de préparation

20 minutes



Temps de cuisson

10 minutes



Portions

Un petit pot
de 150 ml



Ingédients

- 100g de potimarron
- 100g de sucre
- 100g d'eau
- 1cc de 4 épices
- 1cc de gingembre moulu
- 1 cc de cannelle en poudre
- 1 gousse de vanille

Préparation

Découpez et pelez (optionnel le potimarron peut se manger avec la peau) votre potimarron.

Mettez les morceaux dans une petite casserole, ajoutez le sucre, l'eau, les épices et la gousse de vanille grattée et fendue en deux.

Portez à ébullition puis faire cuire a feu doux pendant environ 20 minutes, il faut que votre courge soit fondante et bien cuite.

Mixez votre mélange, à l'aide d'un mixeur plongeur, puis transvasez votre sirop dans un pot propre.

Vous pouvez le conserver environ 2 semaines au réfrigérateur.

Le sirop a une texture très épaisse.

Vous pouvez vous en servir pour faire de magnifique pumpkin spice latte (voir recette page 22) comme au starbucks, mettre dans votre granola (voir page 14) ou pourquoi pas le rajouter dans une ganache montée pour faire une jolie tarte aux saveurs épicées.

Bon appétit !



SIROP DE CITROUILLE ÉPICÉ





Granola automnal



Temps de préparation

5 minutes



Temps de cuisson

35 minutes



Portions

1 gros pot de granola



Ingrédients

- 200g de flocons d'avoine
- 180g d'un mélange fruits sec et oléagineux (ici noix de pécan, baie de goji, raisins secs, noix de cajou, cranberries)
- 1CS d'extrait de vanille
- 40g de sirop d'érable
- 40g de sirop de citrouille épicé maison (voir p 12)
- 30g d'huile de pépins de raisins ou huile neutre
- 2cc de 4 épices
- 100g de pépites de chocolat noir à 70%

Préparation

Préchauffez votre four 150°C.

Dans un saladier, mélangez tout les ingrédients ensemble.

Recouvrez votre plaque de papier sulfurisé, puis versez le mélange dessus, et bien l'aplatir et l'amalgamer.

Enfournez pour environ 35 minutes.

A la sortie du four laissez le complètement refroidir sans y toucher.

Une fois froid concassez le, et vous obtiendrez des belles pépites de granola.

Conservez le dans une boîte hermétique. Il peut se conserver 2 à 3 semaines, mais j'en doute qu'il en reste beaucoup après quelques jours !

Dégustez le avec du yaourt, fromage blanc, en base de verrine comme ma verrine poire châtaigne (page 16).

Bon appétit !



GRANOLA AUTOMNAL





Verrines poires châtaignes



Temps de préparation

20 minutes



Temps de cuisson

20 minutes



Portions

2 verrines



Ingédients

- 1 poire williams
- 1CS de miel
- 1cc d'extrait de vanille
- Fèves de tonka
- 2 yaourts au brebis sur lit de châtaignes
- Un peu de granola (voir p 14)

Préparation

Pelez votre poires, puis coupez la en morceaux. Mettez les dans une petite casserole, avec du miel, la vanille, et râpez un petit morceau de fèves de Tonka et un filet d'eau.

Faites la compoter pendant une vingtaine de minutes a feu très doux en remuant de temps en temps.

Mélangez vos yaourts puis verser dans un bol, récupérez les pots en verres, lavez les et servez vous en comme contenant.

Dans vos verrines, mettez un peu de granola dans le fond, versez vos poires compotées, (gardez en un peu pour la déco), puis versez le yaourt. Rajoutez un peu de poires pour la déco.

Dégustez cette verrine bien fraîche.

Si vous n'aimez pas le yaourt à la brebis, ou pour une version végétale, mélangez un peu de crème de marron et de yaourt au soja ou amande.

Les poires peuvent être remplacés par des pommes si vous préférez.

Bon appétit !



VERRINES POIRES CHÂTAIGNES





Carrot cake



Temps de préparation

20 minutes



Temps de cuisson

50 minutes



Portions

1 gâteau de 18 cm de diamètre



Ingédients

- 4 oeufs
- 150 g de sucre
- 1cc d'arôme vanille
- 100 g d'huile neutre
- 180g de farine
- 12g de levure chimique
- 50g de poudre de noisette
- 200g de carottes râpés
- 100g de noix de pécan

Glacage fromage frais

- 300g de fromage frais
- 100g de beurre pommade
- 1cc d'arôme vanille
- 200g de sucre glace

Préparation

Préchauffez votre four 160°C chaleur tournante.

Râpez vos carottes.

Dans le bol de votre batteur avec le fouet, fouettez ensemble, les oeufs entiers, le sucre et la vanille.

Quand le mélange à doublé de volume, ajoutez l'huile et fouettez de nouveau afin de mélanger le tout.

Ajoutez la farine, la levure chimique et les épices. Tamisez le tout, puis mélanger le tout à la maryse.

Une fois le mélange homogène, ajoutez les carottes râpés, les noix de pécan concassés et la poudre de noisette.

Graissez votre moule à cake, puis ajoutez la préparation, et enfournez pour environ 50 minutes. Surveillez à l'aide de la pointe d'un couteau, si elle ressort sèche votre gâteau est cuit sinon prolongez par tranche de 5min.

Laissez complètement refroidir votre carrot cake, avant de le couper en trois dans le sens de la largeur.

Préparez votre glaçage :

Fouettez ensemble le fromage frais, le beurre pommade, la vanille et le sucre glace, jusqu'à l'obtention d'une crème bien lisse.

Etalez une première couche sur votre premier biscuit découpé, puis remettre une deuxième couche de biscuit, du glaçage et enfin le dernier biscuit, puis recouvrez les restes du gâteau avec le glaçage restant.

Recouvrez si vous le souhaitez de noix de pécan hâchée.

A dégustez avec un bon pumpkin spice latte.

Bon appétit !



CARROT CAKE





Pumpkin pie



Temps de préparation

50 minutes



Temps de cuisson

35 minutes



Portions

6 tartelettes



Ingredients

Pour la pâte sucrée

- 250 g de farine
- 125 g de beurre doux
- 90 g de sucre glace
- 30 g de poudre d'amande
- 1 oeuf
- 1 pincée de sel

Pour la garniture :

- 240 g de purée de courge butternut ou potimarron
- 2 oeufs
- 70g de sirop d'érable
- 1,5CS de maïzena
- 1cc de 4 épices
- 1 cc de gingembre moulu
- 1cc de cannelle

Préparation

Préparation de la pâte sucrée :

Dans le bol de votre batteur, avec l'outil feuille mélangez la farine, la poudre d'amande et le sucre glace.

Ajoutez le beurre froid coupé en dés, une fois que la texture devient sableuse, ajoutez l'oeuf.

Laissez tourner votre batteur, jusqu'à ce que la pâte s'agglomère autour de la feuille.

Fraisier légèrement votre pâte sur votre plan de travail, légèrement l'aplatir, puis filmez la, et laissez au réfrigérateur durant environ 30 minutes.

Une fois la pâte refroidie l'abaisser à l'aide d'un rouleau à pâtisserie (n'oubliez pas de fariner votre plan de travail), puis foncer votre cercle à tartelette. Réservez au réfrigérateur le temps de préparer votre garniture.

Si vous n'avez pas de purée de courge, d'avance. Pelez et coupez une courge, puis faites la cuire à l'eau ou à la vapeur, durant une vingtaine de minutes. La lame du couteau doit s'enfoncer légèrement.

Egouttez la bien, une fois cuite, et bien l'écraser afin d'obtenir une purée lisse.

Préchauffez votre four à 180°C.

Dans un saladier, mélangez la purée de courge, l'oeuf, le sirop d'érable, la maïzena et les épices, jusqu'à obtention d'un mélange homogène.

Versez cet appareil dans le fond de vos tartelettes, puis enfournez pour environ 15 minutes.

Sortez les du four, enlevez les cercles, puis remettez les au four pour 10 minutes supplémentaires. Cette dernière cuisson a pour but de bien faire dorer le tour de vos tartelettes.

Ces tartelettes se dégustent froides, avec une belle couche de chantilly et accompagné d'un bon pumpkin épice latte (voir recette page 22)



Bon appétit !

PUMPKIN PIE





Pumpkin spice latte



Temps de préparation

10 minutes



Temps de cuisson



Portions

2 grandes tasses



Ingredients

- 2 espresso
- 100ml de lait de soja à la vanille
- 2 cc de sirop de citrouille épicé
- Crème fouetté

Préparation

Faites chauffer votre lait de soja.

Pendant ce temps faites couler un espresso dans chaque tasses en y mettant une cc de votre sirop de citrouille épicé maison (voir page 12)

Versez votre lait chaud, sur le café, puis ajoutez une couche épaisse chantilly maison.

Si vous ne voulez pas mettre de chantilly, il vous suffit de faire mousser votre lait à l'aide d'un mousser à lait, et vous obtiendrez une belle mousse bien onctueuse.

Parsemez de quelques noix ou noisettes concassés et saupoudrez légèrement de 4 épices ou de cannelle.

A déguster avec une bonne part de pumpkin pie (page 20) ou de carrot cake (page 18).

Bon appétit !



PUMPKIN SPICE LATTE





Remerciements



Merci à toute les personnes qui auront pris la peine de télécharger et de lire ce livre.

Mon métier de base est cheffe de cuisine, mais j'aime tant la lecture et l'écriture que c'est réel plaisir de faire cela. De plus j'adore le côté création de mon métier et c'est tout naturel de partager avec vous mes idées, à travers des ebooks, mon blogs ou mes reseaux sociaux.

Un grand MERCI à vous tous qui me soutenaient, et surtout à quelques rares personnes (ils se reconnaîtront) qui me soutiennent dans tout mes projets culinaires !

Merci

Suivez moi !



@ladivinecuisine



La Divine Cuisine

