



# La Feuille de choux...4

Dernier panier de l'année et pour vous donner quelques idées pour cuisiner nos légumes d'hiver pour les fêtes de fin d'année, Voici « **Les légumes en fête** » pour cette dernière Feuille de Choux de l'automne. Si vous avez d'autres recettes à nous faire parvenir, envoyez les sur [cooplabrouetteetlepanier@gmail.com](mailto:cooplabrouetteetlepanier@gmail.com) et nous les publierons la prochaine fois.

Bon Appétit !

## Navets et magrets en pétales orangés

*pour 4 pers : 2 magrets de canard, 3 cuil à soupe de miel liquide, 6 ou 8 navets, 1 orange, du sucre en poudre, du sel, du poivre, du beurre*

A l'aide d'un couteau pointu, j'incise le gras des magrets. Je les badigeonne de miel et je les fais cuire dans une cocotte, 5 min sur le côté peau, et 5 autres min sur l'autre face. Dans une poêle, je fais fondre un peu de beurre (mais je peux aussi prendre de la graisse fondue des magrets) et je fais dorer les navets coupés en fines lamelles. En cours de cuisson, je saupoudre légèrement de sucre et de sel, puis je mélange pour faire caraméliser. J'ajoute ensuite le jus de l'orange et je fais cuire 1 ou 2 min. Je découpe les magrets en fines tranches, je les dispose au centre d'un plat comme des pétales de fleur, je les sale et les poivre légèrement. Je finis mon chef d'œuvre avec les pétales de navets out autour. Je n'hésites pas à arroser avec tout ce qui reste de jus dans la poêle. Celui qui n'aime pas ce plat, n'aimera jamais les navets !

*Cette recette est issue d'un livre magnifique qui s'appelle « Une cuisine grande comme un jardin » 60 recettes pour découvrir les fruits et légumes du monde de Alain serres et Martin Jarrie aux Editions Rue du Monde. A découvrir !*

## Pot au feu de foie gras de canard des Landes aux légumes racine

**4 personne(s)** : - Carcasse de canard 1 - Oignons 150 g - Carotte 150 g - Bouquet garni 1 - Foie gras cru 1 lobe - Grosses carottes 250 g - Topinambour 250 g - Panais 250 g - Navet long 250 g - Rutabaga 250 g - Fleur de sel - Poivre du moulin

Détailler la carcasse de canard en petits morceaux puis la faire dorer dans une cocotte avec 150 g de carotte et 150 g d'oignons. Ajouter le bouquet garni et recouvrir d'eau. Laisser cuire 2 h, puis filtrer le bouillon et laisser de nouveau évaporer sur feu doux pour obtenir ½ l de bouillon bien corsé. -Eplucher toutes les racines en prenant soin de les conserver sous forme de gros tronçons, puis les cuire variété par variété dans le bouillon de canard. Détailler le foie gras en 4 belles escalopes, puis les pocher dans le bouillon de canard frémissant durant 4min. Servir dans une assiette creuse les légumes racines l'escalope de foie pochée dans le bouillon bien chaud parsemé de Fleur de sel et poivré largement.

## Tagine de lapin aux légumes racines

**pour 6 personnes** 1 lapin coupé en morceaux ; 800 g de céleri boule et carottes ; 1 gousse d'ail ; 1 oignon doux ; 12 olives violettes ; 1 c à café de Ras-el-hanout ; 1 c à s de persil ciselé ; 1 citron ; Sel fin ; Poivre ; 2 c à s d'huile d'olive

Epluchez et coupez en morceaux le céleri et les carottes ; Epluchez et émincez l'oignon et l'ail ; Ebouillantez les olives et égouttez-les, réservez. Dans une cocotte, faites chauffer l'huile et faites blondir l'oignon, ajoutez la viande, l'ail et les épices, salez et mélangez. Versez 20 cl d'eau, couvrez la cocotte et laissez cuire 1 h 30 en mélangeant de temps en temps. Au bout de ce temps, ajoutez les olives et les légumes et laissez mijoter 30 minutes. Au moment de servir, saupoudrez de persil et du jus de citron, mélangez et laissez cuire 2 minutes. Versez dans le plat à tagine et servez.

### **Croustillant de foie gras aux légumes**

*2 personne(s) : - 1 bloc de foie gras ; 1 carotte - 1 courgette - 2 feuilles de brick - un peu d'huile.*

Épluchez les légumes et coupez-les en fines lamelles sans toucher au cœur. Faites-les revenir 8 à 10 min à la poêle. Salez, poivrez et réservez au chaud. Coupez les feuilles de brick en cercles. Faites les dorer 5 min au four après les avoir légèrement huilées. Montez vos croustillants en disposant les légumes entre 2 cercles de brick. Servez 2 tranches de bloc de foie gras accompagnées d'un croustillant

### **Petites terrines d'hiver et de fête**

*300 g de petits navets boule d'or (beurre) ; 1 petit chou romanesco (ou brocolis) ; 5 brins de persil plat ; 2 poignées de cerneaux de noix ; 8 tranches de bacon huile de noix ; huile d'olive ; sel et poivre ; quelques graines germées*

Éplucher les navets et les couper en rondelles très fines. Les faire revenir dans 2 càs d'huile d'olive. Quand ils commencent à peine à dorer, ajouter le bacon coupé en petits carrés. Remuer et cuire encore quelques instants de façon à griller légèrement le bacon. Poivrer et réserver au chaud. Laver et détacher les fleurettes du chou. Les faire cuire dans de l'eau bouillante salée pendant 10 min. Les égoutter, conserver le bouillon et 4 fleurettes. Dans un robot, transvaser les fleurettes de chou égouttées, les feuilles de persil, 4 càs d'huile de noix et une poignée de noix. Mixer. On doit obtenir une purée onctueuse mais assez épaisse. Si le mélange est trop épais, ajouter un peu de bouillon. Monter la terrine : dans un emporte pièce, commencer par tasser une première couche du mélange navets/bacon puis surmonter d'une couche de purée de brocolis. A l'aide d'un couteau, hacher la poignée de noix restante. Les disposer sur le dessus avec les fleurettes conservées. Décorer avec quelques graines germées.

### **Aumônières de foie gras et ses petits légumes**

*300 g de foie gras cru, 400 g de carottes, 6 échalotes, 2 poireaux, 6 feuilles de brick, 50 g de beurre, 6 brins de ciboulette, sel & poivre.*

Epluchez et émincez les échalotes finement. Dans une sauteuse, faites fondre 20 g de beurre et faites suer les échalotes. N'oubliez pas de saler. Cette action a pour but de faire rendre l'eau et évite donc la coloration. Pendant ce temps, épluchez, nettoyez les autres légumes. Émincez en julienne (fins bâtonnets). Ajoutez-les avec les échalotes. Assaisonnez. Laissez cuire une bonne vingtaine de minutes. Faites fondre le reste de beurre. A l'aide d'un pinceau, badigeonnez chaque feuille de brick de beurre fondu. Tranchez le foie gras, en biais, en tranche, d'un centimètre. Salez et poivrez et remettez-le au frigo. Dans une petite casserole, faites blanchir des brins de ciboulette quelques minutes. Plongez ensuite dans un bol d'eau glacée. **Pour le montage.** Prenez une feuille beurrée. Déposez un lit de légumes. Ajoutez un morceau de foie gras très froid. Fermez votre aumônière à l'aide d'un brin de ciboulette. C'est magique le brin ne casse pas !!! Yes !!! Posez très délicatement sur une plaque à four. Enfournez dans un four à 210 °C pour environ 10 min. Servez dès la sortie du four. Mes assiettes sont dressées avec de la roquette pour son goût exceptionnel, de julienne de carotte, de zig-zag au concentré de vinaigre balsamique...



*Toute l'équipe de la coop  
vous souhaite un Joyeux  
Noël !*

