



La Feuille de choux 9

Vous avez déjà eu un avant goût de cette feuille de choux par mail. La voici complétée par quelques autres recettes, salées ou sucrées, mais toutes gourmandes, c'est sûr !

La saison des oranges calabraises étant terminée, nous aurons finalement de nouvelles oranges bio d'Italie : des Washingtons. L'occasion de goûter une nouvelle variété. Bonne, on l'espère !

Petit « trucs » en plus : Pensez à récupérer les zestes de ces oranges, en les faisant sécher 48 h à l'air libre, vous pourrez ensuite les conserver très longtemps dans un bocal hermétique à l'abri de la lumière. Et puis dans bon nombre de recettes il est possible de remplacer le zeste de citron par un zeste d'orange.

Bon Appétit !

Vin d'orange

5 l de vin à 12 °, 7 ou 9 oranges coupées en quartiers à mettre dans le vin avec un bâton de vanille, 1 kg de sucre, 50 cl d'alcool à 90 ° (ou 1 l d'alcool à 45 °) : si 50 cl d'alcool à 90 mettre 50 cl d'eau si 1 l d'alcool à 45 ° ne pas mettre d'eau., 15 g de bois de quinquina.

Mettre tous les ingrédients ensemble, laisser macérer 3 semaines, filtrer et mettre en bouteilles.

Sirop d'orange

3 kg d'oranges bien juteuses. Sirop : 1.125 kg de sucre : 1 l d'eau

Brosser et laver soigneusement environ 10 oranges. Oter finement leur zeste, mettre celui-ci dans une passoire posée sur un récipient inoxydable. Extraire le jus de toutes les oranges et le verser sur les zestes. Faire un sirop de sucre, le laisser épaissir pendant quelques minutes. Le verser bouillant sur le jus d'orange à travers la passoire. Enfermer les zestes dans un petit nouet, le plonger dans le jus d'orange sucré. Mettre cuire sur feu doux pendant 5 min. Quand l est refroidi retirer le nouet. Verser le sirop dans des bouteilles. Boucher et conserver au frais.

Liqueurs à l'orange

5 écorces d'oranges / 1 l de rhum / ¼ l de sirop de canne

Brosser et laver les oranges. Bien les essuyer avec un papier absorbant. Prélever les pelures. Les faire sécher à four très doux, porte entrouverte. Lorsqu'elles sont devenues friables, les poser dans un bocal, ajouter le rhum. Fermer le récipient et le laisser dans un endroit tiède pendant 2 mois. Filtrer alors la préparation, la reverser dans un bocal, ajouter le sirop. Mélanger et reboucher. Laisser encore macérer pendant 6 semaines. Filtrer à nouveau avant de mettre en flacons.

Confiture d'orange

2 kg d'oranges bio, 1 citron vert, 1 kg de sucre, 1.5 litre d'eau (de source)

Enlever les extrémités des oranges et les peler en faisant des entailles de haut en bas de manière à avoir des morceaux de peaux d'une largeur d'environ 3 cm.

Couper les morceaux dans le sens de la largeur, en fines lamelles (1 à 2 mm d'épaisseur), au couteau c'est tip top, en superposant 5 ou 6 morceaux de peau, c'est rapide, sinon, au robot avec le coupe carottes (pas

mixé), le tout c'est de ne pas faire de la "purée", Couper les oranges en petits morceaux. Si vous avez des pépins, gardez les pour la pectine sinon se rabattre sur des pépins de pommes, de citrons ou de pamplemousses. Mettre les fameux pépins dans de la gaze (une vingtaine). Mettre le tout (zestes, fruits, pépins) + le jus d'un citron vert, dans votre bassine ou une marmite. Couvrir d'eau à fleur (environ 1.5 litre d'eau). Laisser tremper au moins une nuit au frigo. Le lendemain, porter le tout à ébullition et laisser cuire à petits bouillons pendant 2 heures. Couvrir à moitié. Remuer régulièrement pour ne pas que ça attache. Mettre le kg de sucre et quand l'ébullition reprend, laisser cuire à gros bouillons cette fois et à découvert pendant environ 20 min. A cette étape, il faut bien la surveiller et la remuer car elle risque d'attacher au fond. Si on la bichonne tout va bien. -Mettre enfin dans vos pots stérilisés, (pour fermer, on peut humidifier d'alcool, avec du rhum par exemple, exprès pour éviter tout risque de moisissure) et retourner les pots pour laisser refroidir.

Taboulé express à l'orange

4 pers. 150 g de couscous(grain moyen), 2 oranges, 40 g de raisins blonds, 4 tomates, 1/2 concombre, 1 bouquet de coriandre(ou surgelé), un peu de menthe fraîche(ou surgelé), huile d'olive,sel,poivre
Versez la graine de couscous et les raisins secs dans un saladier, verser un peu d'eau froide,mélanger et laisser gonfler 5 mn.Ajouter 2 c. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez. Portez à ébullition 20cl d'eau avec le jus d'une orange. Versez sur le couscous et les raisins. Laissez gonfler,mélangez avec une fourchette. Epépinez les tomates et les couper en dés ainsi que le concombre. Incorporez le tout au couscous. Ajoutez le jus de la seconde orange nécessaire),la coriandre ciselée et la menthe. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire (sel,poivre,huile d'olive). Placez au réfrigérateur min. 15 mn. Servir bien frais.

Pilons de poulet à l'orange

8 pilons de poulet, 2 gousses d'ail écrasées, 1 cuillère à café de cumin moulu, 2 cm de racine de gingembre râpée, 2 oranges, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 oignon blanc haché, 10 cl de vin blanc sec, sel, poivre, 2 cuillères à soupe de pignons de pin grillés à sec 1 bouquet de coriandre ciselée,
Otez la peau des pilons de poulet, puis marquez leur chair de 2 à 3 entailles profondes. Déposez-les dans une jatte non métallique. Dans un bol, mélangez l'ail, le cumin et le gingembre. Pressez les oranges pour recueillir leur jus, puis incorporez-le. Versez ce mélange sur les pilons de poulet, mélangez pour bien les enrober et couvrez de film alimentaire. Laissez mariner 2 heures au réfrigérateur. Egouttez les pilons (réservez la marinade); Chauffez l'huile à feu moyen dans une sauteuse. Faites-y dorer les pilons de tous les côtés. Ajouter l'oignon, faites-le suer 5 min, puis ajoutez la marinade et le vin blanc. Laissez frémir 15 min à feu doux. Salez, poivrez. Ajoutez les pignons de pin, parsemez de coriandre et servez aussitôt. Astuce : Vous pouvez accompagner ces pilons avec de la semoule de couscous, de la polenta, de la purée, du riz, etc.

Orange Curd

25 g de beurre, 1 oeuf, 1 orange, 40 g de sucre aromatisé orange, 10 g de sucre aromatisé citron, 10 g de sucre vanillé, (60 g de sucre au total)
Faites fondre le beurre dans une casserole. Hors du feu, incorporez le sucre, l'oeuf battu et le jus d'orange. Faites cuire sur feu doux quelques minutes, jusqu'à ce que la crème épaississe. Utilisez cette crème comme une confiture, comme fond de tarte , dans la préparation de biscuits ou gâteaux etc.

Cake à l'orange moelleux à souhait

une orange, 100g de farine, 100g de fécule de maïs, 80g de sucre, 3 œufs, 50g beurre, 15cl de lait de soja vanille, 1 sachet de levure chimique
Battre les blancs en neige avec une pincée de sel. Battre les jaunes et le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajoutez-y le jus/pulpe de l'orange, le lait de soja, le beurre, puis la farine, la fécule, la levure. Mélanger délicatement les blancs montés à la pâte. Mettre dans un moule à cake ou un moule 22cm diamètre. Cuire dans un four préchauffé à chaleur tournante, 35 minutes à 175-180°C

Cake à l'orange et aux graines de pavot

3 oeufs 170g de sucre blanc 150g de beurre fondu 180g de farine 1/2 sachet de poudre à lever, 2 oranges, 2 c.soupe de graines de pavot
Préchauffez le four a 180° (th6). Lavez les oranges. Râpez finement le zeste et pressez le jus des deux oranges. Dans une jatte, fouettez les oeufs avec le sucre, le mélange doit doubler de volume et devenir mousseux. Ajoutez le beurre fondu, et la farine peu a peu. Puis la levure, les graines de pavot, les zestes et le jus des oranges, Mélangez délicatement. Versez dans un moule a cake beurré et faites cuire au four 40 Min. Laissez tiédir avant de le démouler.