

## LES RECETTES DU MARCHÉ D'AUTOMNE 2017

### Baies & petits fruits de la haie



#### CONFITURE D'ARGOUSIER AU THYM ET AU BASILIC

1 pot de 250 ml environ

**Ingrédients :** 300g d'argousier, 1 c. à c. de thym en poudre, 20 feuilles de basilic frais coupées très fines, 300g de sucre, 80ml d'eau.

**Préparation :** verser tous les ingrédients dans une casserole. Bien mélanger avec une cuillère en bois et porter à ébullition. Réduire à feu doux et laisser mijoter 20 minutes à découvert, en remuant régulièrement. Verser la confiture dans le pot à confiture stérilisé au préalable et fermer immédiatement. Laisser reposer à température ambiante. Conserver au réfrigérateur une fois ouvert.

#### INFUSION D'AUBEPINE (fruits : les cenelles)

**Ingrédients :** 10g de baies pour 1l d'eau.

**Préparation :** infuser et édulcorer avec un peu de miel. Boisson douce et sédative, apaise les maux de gorge.

#### COOKIES AUX CENELLES

**Ingrédients :** 300g de cenelles, 30cl d'eau, 80g de farine, 80g de beurre, 80g de sucre roux, 1 c. à s. de miel, 1 c. à c. de levure chimique, quelques fruits secs.

**Préparation :** cuire les cenelles 15mn à l'eau et les passer au presse-purée. Concasser les fruits secs. Mélanger tous les ingrédients. Sur une plaque tapissée de papier sulfurisé, faire des petites boules de pâte à aplatir à la main. Cuire 15mn à 180°.

#### SMOOTHIE CENELLES ET AIRELLES

**Ingrédients :** 1 yaourt, 1 pot de cenelles séchées, ½ pot d'airelles, 1 banane, ½ pot d'amandes en poudre.

**Préparation :** mixer le tout. Si les cenelles sont séchées, les mettre à tremper une nuit au préalable.

#### KORESH IRANIEN AUX BAIES D'ÉPINE VINETTE (fruit : la vinette)

**Ingrédients :** 600g de blancs de poulet, 3 oignons de taille moyenne, 2 c. à s. d'huile, 1/4 c. à c. de curcuma, 1/2 c. à c. de poivre noir du moulin, 1/2 c. à c. de cannelle, 1 c. à c. de graines de cardamome en poudre, 1 c. à c. de sel, 1 pincée de safran broyé avec du sucre et dilué à l'eau de rose.

**Garniture :** 1 poignée d'amandes effilées, 1 poignée de pistaches effilées, 2 c. à s. d'huile.

**Sauce aux baies d'épine-vinette :** 1 tasse (250ml) de baies d'épine-vinette séchées (zereshk), lavées et égouttées, 2 c. à s. d'huile, 3 c. à s. de mélasse de raisin ou de cassonade brune, 1 pincée de safran broyé avec du sucre et dilué à l'eau de rose, 2 c. à s. de jus de citron vert.

**Préparation :** Dans une grande cocotte, faire revenir les oignons coupés en fines tranches et le poulet coupé en cubes dans l'huile jusqu'à ce qu'ils colorent. Ajouter alors les épices et l'eau de rose safranée, faire revenir une minute puis ajouter 400ml d'eau environ. Amener à ébullition, couvrir et laisser mijoter 30 minutes à feu doux. Pendant ce temps, faire revenir les amandes et pistaches dans l'huile pendant quelques secondes puis réserver. Dans la même casserole, faire chauffer ensemble tous les ingrédients pour la sauce aux baies d'épine-vinette pendant quelques minutes sur feu moyen, en prenant soin que les baies ne brûlent pas. Au moment de servir, ajouter la sauce aux baies sur le khorosh de poulet, et garnir avec les amandes et les pistaches. Server bien chaud avec un riz chelo.



### RIZ IRANIEN A L'ÉPINE VINETTE

**Ingrédients :** 500g de riz, 40g de baies d'épine-vinette, beurre doux, 1 c. à s. bombée de sucre en poudre, sel, 1/4 de c. à c. de safran, 1 c. à c. de safran liquide, beurre.

**Préparation :** laver le riz dans 5 eaux différentes, jusqu'à ce que l'eau devienne transparente.

Le laisser tremper 2h au moins dans un grand saladier rempli d'eau fraîche et claire additionnée de 2 c. à s. de gros sel. Pendant ce temps, piler le safran dans un mortier et le faire infuser dans 5cl d'eau chaude. Réserver. Faire tremper les baies d'épine-vinette dans l'eau chaude pendant 20mn. Les trier et les égoutter soigneusement. Dans une poêle, faire fondre une cuillère à soupe de beurre. Ajouter alors les baies, le sucre et une cuillère à café de safran liquide. Bien mélanger et laisser revenir à feu doux 3mn. Attention, les baies d'épine-vinette brûlent facilement ! Cuire le riz, soit façon risotto en ajoutant le mélange épine vinette à la fin soit, cuire le riz, façon pilaf au four, en ajoutant le mélange au début de cuisson.

### CORNOUILLES EN SAUMURE (fruit du cornouiller mâle)

**Préparation :** choisir des fruits pas trop mûrs.

Préparer les fruits : laver les cornouilles. Placer en saumure (les couvrir) pendant 3 semaines minimum de sel, voire plus longtemps si souhaité. Égoutter et rincer à l'eau claire.

**Préparation de la « marinade » :** dans un pot propre fermant hermétiquement, verser les cornouilles et les couvrir d'huile d'olive. Ajouter les herbes aromatiques (thym, romarin, sauge) ou condiments choisis dans l'huile d'olive.

### CORNOUILLES SECHEES PUIS MOULUES

Son goût âpre et acidulé relèvera les plats de légumes et de viandes.

### CANAPE D'EGLANTIER POUR L'APERITIF (fruit : le cynorrhodon)

**Préparation :** cuire quelques minutes les cynorrhodons bien mûrs, épépinés. Ensuite les broyer. Ajouter sel, poivre, thym, persil, ail écrasé. Etaler de la pâte feuilletée, recouvrir de crème de cynorrhodons. Cuire et servir tiède. Tailler en carré avant service.

### APERITIF GROSEILLE-GENIEVRE (fruit : la baie de genévrier)

**Préparation :** prendre des baies de genévrier, du sucre fin, des groseilles. Mettre les fruits dans une bouteille, ajouter le sucre et les baies. Secouer la bouteille, les fruits et le sucre. Laisser "reposer" 1 mois. Déguster bien frais. Un délice !!!

### POMMES SAUVAGES AUX BAIES DE GENEVRIER FRAIS (idéal pour accompagner les gibiers)

**Préparation :** laver et éplucher les pommes. Les tailler en quartiers. Les faire revenir au beurre. Ecraser des baies de genévrier fraîches. Les ajouter. Faire mariner quelques instants à feu doux et server.

### PATES DE FRUITS AUX POMMES SAUVAGES

Riche en pectine, vous ne pourrez pas vous loucher..

**Préparation :** 2kg de pommes donnent à peu près 750 gr de compote. Mélanger avec 1kg de sucre dans une bassine à confiture. Cuire jusqu'à ce que la pâte se détache de la paroi. Chemiser un moule rectangulaire de papier sulfurisé. Verser à hauteur de 2cm. Faire sécher 1 journée dans une pièce sèche et bien ventilée. Démouler et laisser sécher encore 1 journée. Tailler en cube de 2cm sur 2 et enrober de sucre. Conserver dans une boîte hermétique.

### SMOOTHIES BANANE, MÛRES

**Préparation :** prendre 1 banane et le double de son poids en mûres. Ajouter un yaourt nature et « blender ». Si le mélange est trop épais, ajouter du lait d'amande.



### **BOULETTES DE RIZ ROSE AUX PRUNELLES**

**Ingrédients :** 500ml de jus de prunelles, 2l d'eau, 300g de riz, sésame noir.

**Préparation :** faire bouillir l'eau et le jus de prunelles. Cuire le riz, l'égoutter sans le refroidir. Ajouter les graines de sésame et le laisser refroidir. Façonner les boulettes.

### **POIRES AU JUS DE PRUNELLES**

**Ingrédients :** prenez des poires bien mûres (sauvages, si vous en trouvez), prunelles.

**Préparation :** éplucher les poires, les couper en deux et enlever les pépins. Prendre les prunelles. Les passer une nuit au congélateur si le gel n'est pas encore venu. Les cuire sur un feu doux sans aucun additif. Lorsque les prunelles éclatent et après ébullition, les passer au presse-purée. Recouvrir les poires de ce jus, couvrir d'un papier sulfurisé. Si cela manque de sucre, ajouter du miel. Peut se servir soit en dessert, accompagné d'un gâteau au chocolat ou en accompagnement d'une viande type, faisan ou pintade.

### **CARRES CROUSTILLANTS A LA MÛRE (fruit de la ronce)**

**Ingrédients :** 120g de purée d'amandes, 100g de sucre de canne complet, 125g de farine complète, 125g de farine de blé, 125g de farine de riz, 100g de flocons d'avoine, 1 c à c de poudre à lever, 250g de confiture de mûres.

**Préparation :** mélanger le sucre, la purée d'amandes, les farines. Incorporer 90g de flocons d'avoine, la poudre à lever et pétrir la pâte. Puis l'aplatir à moitié. Etaler la confiture de mûres. Emietter le reste de la pâte et des flocons d'avoine. A enfourner 45 mn.

### **PANCAKES ET GELEE DE MÛRES**

**Ingrédients :** 240g de farine, 40g de sucre, sucre vanillé, 1 œuf, 30cl de lait, 1 sachet de levure de boulanger.

**Préparation :** tiédir le lait, diluer la levure. Mélanger les autres ingrédients, puis ajouter la levure diluée. Cuire dans une poêle beurrée par petit tas qui s'étaleront d'eux-mêmes. Couvrir de gelée de mûres quand ils sont encore tièdes.

### **PORRIDGE MIRABELLES ET MURES**

**Ingrédients :** 120g de flocons d'avoine, 250 ml de lait végétal, mirabelles au sirop dénoyautées et taillées en dés, mûres fraîches, noisettes et amandes concassées et grillées

**Préparation :** recouvrir 120g de flocons d'avoine avec de l'eau. Porter à ébullition. Ajouter 250ml de lait végétal. Verser à la fin de la cuisson les noisettes et amandes concassées et grillées ainsi que les morceaux de mirabelles et les mûres. Saupoudrer de cannelle et arroser de sirop d'érable.

### **APERITIF PETILLANT SANS ALCOOL AUX BAIES DE SORBIER (fruit : la sorbe)**

**Ingrédients :** 300gr de fruits de sorbier des oiseleurs, égrainés et lavés, 1l de jus de pomme, 1/2l d'eau gazeuse.

**Préparation :** passer les fruits au mixer pour en extraire le jus. Filtrer sur une passoire fine. Mélanger le jus recueilli avec le jus de pommes et l'eau gazeuse. A déguster frais.

### **CRUMBLE AUX POMMES ET BAIES DE SUREAU NOIR**

**Ingrédients :** 250g de farine, 200g de beurre, 100g de sucre roux, 100g d'amande en poudre, 1kg de pommes et 100g de baies de sureau.

**Préparation :** mélanger la farine, le sucre roux, la poudre d'amande et le beurre. Pétrir jusqu'à ce que le mélange devienne granuleux. Eplucher les pommes, les tailler en petits dés et les faire cuire au beurre. Les laisser caraméliser. Mélanger les baies de sureau et les pommes en dés. Tapisser le fond d'un plat à gratin avec les fruits. Recouvrir de pâte à crumble. Enfourner à 180°C pendant 20 min.

