

Novembre

Betteraves rouges aux noisettes
Sabayon poire cardamome

Betteraves rouges aux noisettes

Ingrédients pour 4 personnes :
2 belles betteraves rouges cuites
1 c. à s. de vinaigre de vin
1 c. à c. de moutarde
2 c. à s. d'huile de noisette
1 pincée de sel
1 pincée de poivre
2 c. à s. bombées de noisettes décortiquées.

Recette :

Peler les betteraves puis les tailler en petits dés (ou en bâtonnets). Préparer la sauce dans le fond du saladier en ajoutant successivement le vinaigre, le sel, le poivre, la moutarde et enfin l'huile. Bien mélanger puis assaisonner les betteraves. Concasser les noisettes dans un pilon avec un mortier (à défaut, placer les noisettes dans un sachet plastique emballé dans un torchon puis frapper - pas trop fort pour ne pas les réduire en poudre - avec un petit maillet ou appuyer énergiquement dessus avec le dos d'une cuillère en bois). Parsemer la salade de betterave de noisettes et déguster

Temps de préparation 10 min.

Astuce : Possibilité de parsemer avec d'autres fruits oléagineux (amandes, noix...) ou fruits secs (raisins, figes...)

Sabayon poire cardamome

Ingrédients pour 4 personnes
4 belles poires
3 jaunes d'œuf
3 capsules de cardamome
3 c à s d'eau
15 cl de crème liquide
1 pincée de cannelle
50 g de noisettes concassées

Recette :

Dans une casserole, déposer les jaunes d'œufs.
Ajouter 3 c à s d'eau, les capsules de cardamome et la cannelle.
Ajouter la crème. Tiédir en fouettant et en prenant soin d'éviter l'ébullition.
Ajouter les noisettes concassées.
Éplucher les poires. Les émincer et les déposer dans 4 assiettes creuses allant au four (ou petits plats en alu).
Retirer les capsules de cardamome de la casserole puis verser le sabayon sur les fruits.
Faire gratiner sous le gril du four quelques instants (2 à 4 min selon la puissance du gril). Les poires restent mi- cuites mais seront chauffées par la cuisson du sabayon.

Préparation 20 min Cuisson 10 min

Astuce : la cardamone se présente sous forme de capsule ou cabosse. On peut les ouvrir pour libérer les graines ou les laisser entières pour parfumer la préparation !