



***Cette semaine, je vous ai préparé un menu tout simple : le topinambour en deux versions : velouté et braisés aux petits lardons, le chou de Bruxelles aussi de deux manières : petites croquettes de carottes et de chou de Bruxelles et des tartines de chou, de châtaignes et de lardons, et pour finir des bouchées à la pomme et la cannelle.***

***Bon appétit !***

***Océane***

***[Pour me joindre : crosoce@aol.fr](mailto:crosoce@aol.fr)***

## Velouté de topinambours

10 topinambours 3 pommes de terre

1 carotte

1 litre de bouillon de légume

3 rondelles de fromage de chèvre

10 cl de lait

1/2 cuillère à café de curry

Poivre

Pelez les topinambours, les pommes de terre et la carotte. Nettoyez les légumes et placez les dans un faitout. Recouvrez avec le bouillon de légume. Laissez mijoter jusqu'à ce que les légumes soient bien cuits.

Retirez les légumes du bouillon et réservez celui-ci. Mixez les légumes, ajoutez le lait et faites un appoint de liquide avec le bouillon de légume pour obtenir la consistance souhaitée.

Placez le velouté sur feu doux, ajoutez les rondelles de fromage de chèvre, le curry et le poivre. Mélangez délicatement jusqu'à ce que le fromage ait fondu.

Servez chaud et bon appétit !



## Topinambours braisés aux petits lardons

250 g de lard maigre coupé en lardons  
1 kg de topinambours  
2 gros oignons  
2 carottes  
2 échalotes  
2 gousses d'ail  
30 g de beurre  
10 cl de vin blanc  
1 feuille de laurier, 1 brin de thym  
1 pincée de noix de muscade râpée, sel et poivre

Faites chauffer une casserole d'eau.

Plongez les lardons pendant 1 min dans l'eau bouillante, égouttez-les et passez-les sous un filet d'eau froide. Épongez-les sur un linge propre.

Épluchez et émincez finement 2 gros oignons et 2 échalotes.

Pelez et lavez 2 carottes, découpez-les en petits dés. Épluchez et écrasez 2 gousses d'ail.

Pelez avec un petit couteau bien aiguisé, les topinambours, lavez-les avec soin et coupez-les en deux ou trois selon grosseur.

Dans une cocotte, faites doucement rissoler les lardons dans 30 g de beurre.

Quand ils sont dorés, retirez-les et mettez-les en attente sur une assiette.

A la place, mettez les oignons, les échalotes, l'ail, les carottes, 1 feuille de laurier, et le brin de thym.

Laissez étuver doucement pendant 5 min.

Ajoutez alors les topinambours, 1 pincée de noix muscade en poudre, du poivre et un peu de sel.

Remettez les lardons et arrosez de 10 cl de vin blanc sec.

Couvrez et laissez mijoter doucement pendant 35 min.

Servir bien chaud.

Accompagne parfaitement une viande blanche.



## Croquettes carottes et choux de Bruxelles

Pour les croquettes :

1 grosse carotte

4 choux de Bruxelles

1 belle pomme de terre

1 tasse de flocons de petit épeautre

1 oeuf

sel, poivre et curcuma

Pour la sauce au yaourt : 1 yaourt nature , le jus d'1/2 citron vert , des fines herbes (pour moi estragon, ciboulette et persil) , sel et poivre

Blanchir les choux 10 minutes. Laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Dans un saladier, faire gonfler les flocons avec un peu d'eau chaude. Râper finement tous les légumes y compris les choux, les ajouter aux flocons ainsi qu'un œuf, sel, poivre et curcuma.

A ce stade, le mieux est de mélanger avec les doigts car avec la fourchette, ce n'est pas très pratique.

Former des croquettes dans le creux de la main, et les déposer sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Faire cuire 45 minutes ou jusqu'à ce que les croquettes soit tendres à l'intérieur et croustillantes à l'extérieur.

Pendant ce temps, mêler tous les ingrédients de la sauce au yaourt et réserver au frais.

J'accompagne ces croquettes de la salade de mâche et d'une petite part d'omelette aux fines herbes .



## Tartines de choux de Bruxelles aux lardons et châtaignes

Pour 4 personnes (2 ou 3 tartines par convive)

300 g de choux de Bruxelles

Une dizaine de châtaignes cuites

50 g de lardons

1 pain rustique (campagne, céréales, maïs...)

Un peu de vinaigre blanc pour laver les choux

Sel et poivre

Épluchez les choux, lavez-les dans de l'eau vinaigrée et rincez-les. Avec un couteau pointu, incisez leur base d'une croix profonde de 3 à 5 mm.

Portez à ébullition une grande quantité d'eau. Mettez les choux à cuire 5 min. Ôtez-les de leur eau de cuisson et plongez-les aussitôt dans de l'eau bien froide. Égouttez-les.

Renouvelez l'opération en les laissant cuire 20 min, puis plongez-les dans l'eau froide. Grâce à ce refroidissement très rapide et à la grande quantité d'eau de cuisson, les choux gardent leur beau vert tendre et leur odeur est atténuée. Égouttez-les et réservez-les.

Faites revenir les lardons à la poêle sans qu'ils ne se colorent, puis égouttez-les sur du papier absorbant.

Écrasez les choux à la fourchette. Poivrez, mais ne salez pas trop à cause des lardons.

Sur des tranches de pain légèrement dorées au four ou au grille-pain, déposez un peu de cette "purée" de choux de Bruxelles, quelques lardons et des morceaux de châtaignes.

Avant de servir, réchauffez les tartines quelques minutes au four à 150 °C (th.5).



## **Bouchées fondantes aux pommes-cannelle**

Garniture : 70 g de cassonade, 40 g de farine, 1 cuillère à café de cannelle

2 cuillères à soupe de beurre fondu

Pâte : 255 g de farine, 1 cuillère à café de bicarbonate de soude

1/2 cuillère à café de sel , 1 œuf, 250 ml de lait, 1 cuillère à soupe de jus de citron

125 ml de beurre fondu

1 gousse de vanille

300 g de cassonade

1,5 pommes coupées en petits dés

Préchauffer le four à 190°C.

Préparer la garniture : mélanger la cassonade, la farine, la cannelle.

Mélanger l'ensemble avec les 2 cuillères à soupe de beurre fondu.

Préparer la pâte : dans un grand bol, mélanger la farine, le bicarbonate de soude et le sel.

Dans un autre bol, travailler l'œuf, le lait, le jus de citron, le beurre fondu, la vanille et la cassonade.

Verser cette préparation sur le mélange farine, sel, bicarbonate. Une fois le mélange homogène, ajouter les pommes.

Graisser les moules et les remplir. Saupoudrer le dessus avec la garniture. Cuire à 190°C entre 15 et 17 minutes selon la taille des moules. Si ce sont des moules à muffins, compter jusqu'à 25 minutes.

Pour finir... À déguster tiède à l'heure du thé ou en accompagnant d'une salade de fruits.