Pour l'automne, la rédaction *de Vies d'étudiant* s'est à nouveau mise aux fourneaux. Nous avons réalisé pour vous 9 recettes de saison, peu chères et simples à réaliser. Alors, faites-vous plaisir et épatez vos amis !

1. Les entrées

a) Salade de carottes à l'orientale

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 carottes
- 1 gousse d'ail
- 3 cuillères à soupe de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de cumin
- 1 cuillère à café de miel
- quelques brins de coriandre
- sel et poivre

Étape 1 :
Épluchez les carottes, lavez-les et coupez-les en fines rondelles.

Étape 2 :
Disposez-les dans une casserole, couvrez-les d'eau salée et portez à ébullition. Faites-les cuire pendant environ dix minutes, sans couvrir, jusqu'à ce que les carottes soient tendres.

Étape 3 :
Pendant ce temps, hachez l'ail et mélangez-le avec les autres ingrédients (le citron, l'huile, le cumin et le miel).

Étape 4 :
Retirez les carottes du feu et égouttez-les. Ajouter ensuite la coriandre hachée, salez et poivrez.
Laissez refroidir pendant environ une heure au réfrigérateur pour que les carottes s'imprègnent bien des saveurs de coriandre et de cumin. Dégustez !

b) Soupe somptueuse de poireaux et pomme de terre

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

- 1 poireau
- 3 grosses pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 1 gros oignon
- 1 cube de bouillon
- sel et poivre

Étape 1 :
Préparez l'ensemble de vos légumes.
Commencez par bien nettoyer le poireau (enlevez la première couche et ouvrez-le pour bien rincer la terre) et coupez-le en petits morceaux.
Épluchez-les pommes de terre, coupez-les et lavez-les.
Coupez l'oignon et la gousse d'ail.

Étape 2 :
Plongez tous les légumes dans l'eau (1 litre) puis le bouillon.
Couvrez et laissez bouillir trente minutes.

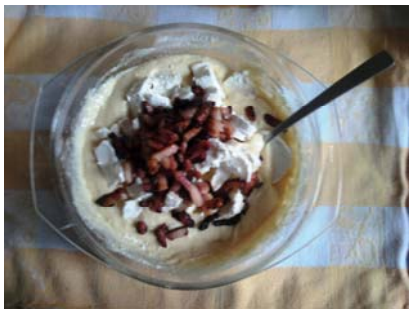
Étape 3 :
Mixez le tout, salez et poivrez
Bon appétit !

c) Muffins au fromage de chèvre et lardons

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 200 g de lardons fumés
- 200 g de fromage de chèvre
- 180 g de farine
- 2 œufs
- 1 yaourt nature
- 1 sachet de levure
- 1 cuillère à soupe de lait
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre

Étape 1 :
Préchauffez votre four à 180 °C (Th. 6) et faites revenir les lardons sans matière grasse puis réservez.



Étape 2 :
Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs, le yaourt, le sachet de levure, le lait et l'huile d'olive. Travaillez la pâte pour qu'elle soit lisse.

Étape 3 :
Détaillez le fromage de chèvre en petits dés et ajoutez-le à la pâte.
Incorporez les lardons et mélangez à nouveau.

Étape 4 :
Versez la pâte dans 6 moules à muffins en silicone

Étape 5 :
Enfournez 25 minutes à 180 °C (Th. 6). Les muffins doivent être dorés.
Servez tiède accompagné d'une salade.

2. Les plats

a) Endives au jambon

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 4 endives
- 4 tranches de jambon blanc
- 40 g de gruyère râpé

Sauce Béchamel

- 30 g de beurre
- 30 g de farine
- 30 cl de lait
- 1 pincée de noix de muscade (râpée)
- 40 g de gruyère râpé
- sel et poivre

Étape 1 :
Nettoyez les endives sous l'eau froide.
Faites les cuire dans de l'eau salée bouillante pendant 20 minutes environ.

>> Pour aller plus vite, vous pouvez aussi les cuire au micro-ondes : pour cela, placez-les dans un récipient adapté et faites cuire pendant 10 minutes environ en position maximale.
Égouttez les endives et pressez-les pour éliminer l'eau.

Étape 2 :
Pendant que les endives cuisent, préparez la sauce béchamel.
Réalisez un roux blanc : placez le beurre dans une petite casserole. Une fois le beurre fondu, ajoutez la farine.
Quand le mélange est bien sec, versez le lait petit à petit. Bien mélanger jusqu'à obtenir une sauce homogène et un peu épaisse.
Salez, poivrez. Parsemez de Muscade et incorporez le gruyère râpé.
Réservez (mettez de côté la sauce).

Étape 3 :
Enroulez chaque endive dans une tranche de jambon, et disposez dans un plat de cuisson.
Nappez de sauce béchamel et saupoudrez de gruyère râpé.
Gratinez au four 20 minutes à 180 °C (Th. 6) en surveillant de temps en temps.

b) Gratin de poisson aux légumes

Ingrédients (pour 2-3 personnes) :

- 2 filets de poisson (type cabillaud, merlu...), frais ou surgelés
- 2 carottes
- 4 pommes de terre moyennes
- 1 petite boîte de petits pois (140 g)
- 1 sachet ou cube de court-bouillon pour poisson
- un peu de gruyère râpé
- 20 g de beurre
- 2 cuillères à soupe de farine
- 1 cuillère à café de moutarde
- sel, poivre

Étape 1 :
Faites chauffer 1,5 litre d'eau dans une grande casserole avec le sachet ou cube de court-bouillon. Salez légèrement et poivrez. Épluchez et lavez les pommes de terre et les carottes et découpez-les en petits morceaux. Égouttez les petits pois.

Étape 2 :
Quand l'eau bout, ajoutez les pommes de terre et les carottes puis, au bout de 10 minutes, les filets de poisson.
Préchauffez le four à 180° (Th.6).

Étape 3 :
Laissez cuire le poisson 5-6 minutes puis retirez-le de la casserole (ainsi que les légumes) sans jeter l'eau de cuisson (très important !). Disposez-les sur une assiette avec les petits pois, émiettez le poisson puis mettez le tout dans le plat à gratin.

Étape 4 :
Préparez la sauce en faisant fondre le beurre dans une casserole. Ajoutez la farine hors du feu et mélangez au fouet. Remettez sur le feu et ajoutez 3 à 4 louches de bouillon de cuisson. Mélangez et quand la sauce commence à bouillir, ramenez à feu doux. Comptez ensuite 5 minutes de cuisson. Salez, poivrez et ajoutez une cuillère à café de moutarde. Mélangez.

Étape 5 :
Versez la sauce dans le plat à gratin puis parsemez de gruyère râpé sur le dessus. Enfourner à 180° (th.6) pendant une quinzaine de minutes.

c) Nouilles chinoises aux légumes

Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de nouilles chinoises déshydratées
- 2 carottes
- 2 courgettes
- 2 poivrons
- 1 gros oignon
- 3 cuillères à soupe de sauce soja salée
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- herbes de Provence
- sel et poivre

Étape 1

Préparer tous vos légumes : lavez, épluchez et coupez l'ensemble des légumes en lamelles. Coupez l'oignon en deux et le détaillez-le en tranche

Étape 2

Dans un wok (de préférence) ou une sauteuse, faites revenir les oignons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive jusqu'à ce qu'ils deviennent transparents.
Ajoutez ensuite les légumes et les herbes de Provence, salez et poivrez.
Faites cuire à feu vif pendant cinq minutes puis ramenez à feu doux et laisser cuire 15 minutes (les légumes doivent être légèrement croquants). Retirez les légumes du wok.

Étape 3

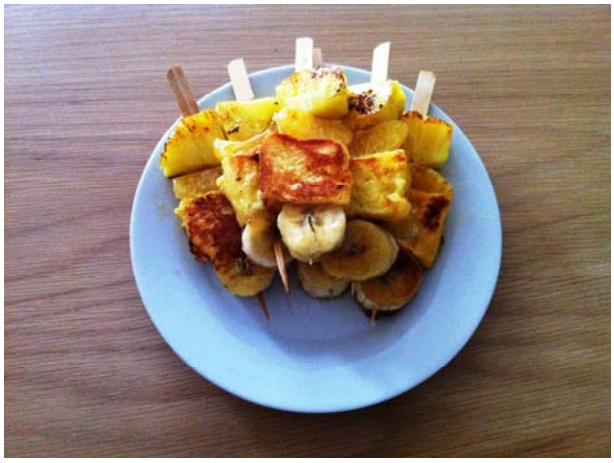
Plongez les nouilles 2 minutes dans l'eau froide puis plongez-les 5 minutes dans une eau bouillante salée. Les rincer à l'eau froide.

Étape 4

Dans le wok, faites revenir les nouilles dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et ajoutez la sauce soja.
Incorporez les légumes et laissez cuire 3 minutes.
Servez aussitôt.

3. Les desserts

a) Brochettes gourmandes aux fruits d'automne



Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 tranches épaisses de brioche rassie (ou laissée hors de son sachet pendant 24h)
- ½ ananas
- 1 banane
- 1 clémentine
- 1 œuf
- 4 cuillères à soupe de lait
- 2 cuillères à soupe de sucre en poudre
- 15 g de beurre
- 8 pics en bois

Étape 1 :
Coupez les tranches de brioche en morceaux de tailles identiques. Puis, épluchez les fruits, et coupez-les en morceaux de même taille, si possible de la même largeur que vos tranches de brioches.

Étape 2 :
Battez l'œuf, le lait et le sucre dans un bol. Puis, trempez-y les morceaux de brioche.

Étape 3 :
Piquez les fruits (un morceau de chaque) et la brioche.

Étape 4 :
Faites fondre le beurre dans votre poêle et disposez-y les brochettes. Faites cuire à feu moyen environ deux minutes de chaque côté.

Étape 5 :
Servez tiède et régalez-vous !

b) Flan à la vanille

Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 rouleau de pâte feuilletée
- 75 cl de lait
- 250 g de farine
- 4 œufs
- 200 g de sucre
- 1 gousse de vanille

Étape 1 :
Préchauffez votre four à 180 °C (Th. 6) puis étalez la pâte feuilletée dans un moule à tarte que vous aurez préalablement garni de papier sulfurisé.
Piquez la pâte uniformément et mettez-la au four 15 minutes.

Étape 2 :
Mettez le lait dans une casserole et la gousse de vanille (grattez l'intérieur avec la pointe d'un couteau pour en faire ressortir le maximum de goût).
Faites chauffer.

Étape 3 :
Dans un saladier, mélangez la farine, les œufs et le sucre.
Ajoutez au fur et à mesure le lait chaud en remuant énergiquement afin que la préparation soit bien lisse.
Versez la préparation dans le moule à tarte.

Étape 4 :
Enfournez 45 minutes à 180 °C (Th. 6) puis 15 minutes à 120 °C (Th.4).
Votre flan est cuit lorsque la pointe du couteau ressort sèche.

c) Poires au chocolat

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 poire
- Sucre en poudre
- 100 g de chocolat noir pâtissier
- 10 cl de crème liquide
- Quelques amandes ou pistaches

Étape 1 :
Épluchez les poires et coupez-les en deux.

Étape 2 :
Plongez les poires dans une casserole bouillante et légèrement sucrée pendant 10 minutes. Retirez-les de la casserole et placez-les au réfrigérateur pendant une demi-heure

Étape 3 :
Cassez le chocolat en morceaux et faites-le fondre sur un bain-marie très doux. Incorporez la crème liquide tout en remuant.

Étape 4 :
Déposez une demi-poire, préalablement épépinée, dans une assiette ou une coupelle, et nappez-la avec le chocolat chaud.
Ajoutez quelques amandes effilées ou des pistaches sur le chocolat et servez.

Les personnes ayant participé aux recettes : **Angélique, Bertille, Clémence, Coralie et Virginie.**