

Livre de Recettes

Réalisé par l'association
Épi de Mains

Nos recettes ont été testées
lors d'ateliers de cuisine
proposés par l'association

Le Châtaignon

Le châtaignon ou blanchette est une châtaigne déshydratée le plus souvent dans une « clède », alimentée par un feu de bois, situé au rez de chaussée. Les fruits sont placés à l'étage et seront séchés durant 1 mois à environ 30°C. Une fois secs, ils seront décortiqués et triés avec soins. Ils se conservent ensuite très bien jusqu'à un an, à l'abri de l'humidité.

Pour leur consommation, ils seront réhydratés, cuits et enfin préparés dans une multitude de recettes, dont on vous en présente quelques-unes ici, pour le plus grand plaisir de vos papilles !

La blanchette peut aussi être transformée en farine : moulue au moulin à meule ou à marteaux, c'est aussi la base de nombreuses recettes (pâte à tarte, gâteaux, crêpes).

Soupes

Bajana Lozérienne ou soupe de châtaignes

Ingrédients : Pour 6 personnes

1kg de châtaignes sèches

Vin ou lait

Temps total : 1h30

Cuisson : 1H

- . Ébouillanter les châtaignes de façon à enlever la peau, puis les plonger dans une cocotte avec de l'eau.
- . Attendre que les châtaignes se brisent et que le jus s colore un peu, en veillant qu'elles soient toujours couvertes d'eau.
- . Éventuellement, ajouter au bout d'une heure de cuisson pruneaux ou autres fruits secs ou bien des légumes (fenouil, carottes...) ainsi que des aromates (sauge par exemple) pour une soupe plutôt salée.
- . Peut être servi avec un peu de lait ou de vin.

Velouté de potimarron aux châtaignes

Ingrédients :

- 1 kg de potimarron
- 20 cl de crème fraîche épaisse
- 100 g de châtaignes cuites prêtes à l'emploi, réhydratées ou sous vide ou en bocal
- 1 oignon sec
- 6 tiges de cerfeuil
- 1 c. à soupe d'huile d'arachide
- 3 pincées de noix de muscade
- sel, poivre

Temps total : 40 min

Cuisson : 25min

- . Coupez le potimarron en quatre, retirez les graines. Epluchez-le et détaillez la chair en dés. Pelez et émincez l'oignon. Mettez l'huile à chauffer sur feu moyen, dans un faitout ou dans une cocotte. Faites revenir l'oignon 2 min. Ajoutez les dés de potimarron et 1L d'eau.
- . Portez à ébullition. Salez. Réduisez le feu et laissez cuire 20 min. Coupez les châtaignes en lamelles. Ajoutez la crème fraîche et la noix muscade, dans le faitout. Poivrez. À l'aide d'un mixeur plongeant, réduisez le potimarron en purée.

. Portez à ébullition. Ajoutez les châtaignes dans le fond d'une soupière préalablement chauffée. Versez le velouté de potimarron bouillant dessus. Parsemez de feuilles de cerfeuil. Servez aussitôt.

Apéro

Apéro Châtaigne à la Grecque

Ingrédients : Pour 4 personnes

Lait végétal ou demi-écrémé

50g châtaignons

1 bocal de graines germées

Huile d'olive

50gr de menthe fraîche et 1 citron

Recette :

- . Réhydrater les châtaignons pendant 12H dans du lait et de l'eau (1/2 de chaque)
- . Faire bouillir les châtaignes réhydratées dans une bonne quantité d'eau avec du lait
- . Egoutter les châtaignes et déposer dans un saladier
- . Assaisonner avec de l'huile d'olive, du citron et de la menthe coupée finement
- . Ajouter les graines germées. Servir froid.

Persillade de Castagne

Ingrédients : Pour 4 personnes

100gr de persil

100g châtaignons

1 gousse d'ail

Huile d'olive

Beurre et sel

Recette :

- . Réhydrater les châtaignons pendant 12H dans une bonne quantité d'eau
- . Faire bouillir les châtaignes réhydratées dans une bonne quantité d'eau
- . Egoutter les châtaignes et les faire revenir dans une cuillère à café de beurre salé dans une poêle pendant 5 min
- . Hacher finement l'ail et l'ajouter à la préparation
- . Couper grossièrement le persil. Ajouter le sel et le poivre à la préparation. Ajouter en dernier le persil et servir directement.

Plats

Salade de gésier aux châtaignes

Ingrédients : Pour 4 personnes

1 salade frisée
50g châtaignons
1 bocal champignons de Paris
50g gésiers confits
Vinaigrette, sel et poivre

Recette :

- . Réhydrater les châtaignons pendant 12H dans de l'eau froide
- . Faire bouillir les châtaignes réhydratées dans une bonne quantité d'eau
- . Concasser grossièrement à la main
- . Assembler avec la salade frisée (lavée et coupée), les champignons de Paris émincés et les châtaignes avec une vinaigrette.
- . Servir avec les gésiers chauds sur le dessus.

Cuisson : Gésiers 5 min

Galettes de châtaignes au fromage

Ingrédients : Pour environ 10 personnes

500g châtaignons
500 ml lait
5 œufs
375g farine
200g fromage râpé
Sel et poivre

Recette :

- . Réhydrater les châtaignons pendant 12H dans de l'eau froide
- . Faire bouillir les châtaignes réhydratées dans une bonne quantité d'eau
- . Sortir les châtaignes de l'eau et ajouter le lait puis mixer
- . Ajouter le sel et le poivre et la farine. Mélanger le tout.
- . Ajoutez le gruyère et mélanger jusqu'à donner une pâte onctueuse et épaisse.
- . Déposer une cuillère à café d'huile d'olive dans une poêle et chauffer sur le gaz.
- . Lavez-vous les mains à l'eau froide, faites des petites boules ou galettes et déposer dans la poêle chaude.

Cuisson : Aller-retour 5min.

Poêlées de Châtaignes printanières

Ingrédients : pour environ 4 personnes

- 2 fenouils
- 200gr de châtaignons
- 50gr de mélisse
- 50gr tomates séchées
- Huile d'olive
- Poivre et sel

Recette :

- . Réhydrater les châtaignons pendant 12H dans de l'eau froide
- . Faire bouillir les châtaignes réhydratées dans une bonne quantité d'eau
- . Sortir les châtaignes de l'eau et les égoutter et enlever la peau rouge restante s'il y en a une
- . Emincer le fenouil en rondelles, faites chauffer de l'huile d'olive dans une poêle et ajouter l'émincé de fenouil. Le tout à feu doux pendant 5min.
- . Ajouter les châtaignons triés. Laisser cuire 5 min.
- . Ajouter les tomates séchées et le poivre et le sel.

Ravioles aux champignons et châtaigne sauce noisette

Ingrédients : pour 4 personnes

- pâte à ravioles : 500g de farine T55 / 300mL d'eau chaude / 1 cuillère café de sel
- farce : 1 oignon / 150g de champignons frais ou 60g de champignons séchés (bolets, girolles, morilles, shiitakés...) / châtaignes sèches 50g
- sauce : 20 cL de crème / 50g de poudre de noisette / 1 oignon

Préparation : 40min Repos : 1h Cuisson : 1min

1/ Faire blanchir les châtaignes 40min dans de l'eau frémissante.

Préparer la pâte à ravioles : dans un saladier, mélanger la farine et le sel. Creuser un puits au milieu de la farine, y verser la moitié de l'eau. Mélanger la farine et l'eau, ajouter progressivement le reste de l'eau en pétrissant. Pétrir jusqu'à obtenir une pâte lisse et homogène. Couvrir le saladier d'un torchon, laisser reposer 1h au frigo.

2/ Préparer la farce : Si vous utilisez des champignons secs, les réhydrater quelques minutes dans de l'eau bouillante, puis les égoutter en réservant l'eau de trempage. Les émincer, ainsi que les oignons. Les faire revenir à la poêle avec la moitié des oignons.

3/ Réduire les châtaignes en purée, y ajouter la poêlée de champignons, mélanger.

4/ Séparer la boule de pâte à ravioles en 4, fariner le plan de travail et l'étaler le plus finement possible (2mm d'épaisseur). Découper des ronds de pâte avec un emporte-pièce. Disposer une noisette de farce, mouiller avec le doigt le bord inférieur du cercle et refermer le ravioli en soudant bien les bords.

5/ Préparer la sauce à la noisette : torréfier la poudre de noisette à sec dans une poêle en surveillant, elle doit dorer mais ne pas brûler. Faire revenir l'oignon restant dans une casserole, lorsqu'il est translucide baisser le feu, verser la crème et la poudre de noisette. Laisser épaissir à feu doux e remuant.

6/ Porter un grand volume d'eau salée à ébullition, y plonger les ravioles environ 1min (ils sont cuits lorsqu'ils remontent).

7/ Servir nappé de la sauce aux noisettes

Duo de mousses betterave et châtaignes aux noisettes

Ingrédients : pour 4 personnes

- 2 betterave crue (ou cuite si on manque de temps)
- 100g de châtaignes sèches (ou cuites au naturel)
- 1 œuf
- 20cL de crème
- 10g de noisettes

Préparation : 30min Cuisson 1h

- 1/ Cuire une des deux betteraves au four à 200 °C pendant 40min
- Blanchir les châtaignes 30min dans de l'eau frémissante
- Mettre au frigo la crème, un petit saladier et les fouets du batteur afin qu'ils soient bien frais

2/ Pendant que les châtaignes et la betterave cuisent, détailler la deuxième betterave en bâtonnets. Concasser les noisettes grossièrement, les torréfier à sec dans une poêle à feu vif jusqu'à ce qu'elles embaument.

- Préparer une chantilly sans sucre : sortir la crème, le saladier et les fouets du frigo. Le fait qu'il soient froids va faciliter la prise de la chantilly. Verser la crème dans le saladier, ajouter une pincée de sel, éventuellement une pincée de muscade. Battre la crème au batteur électrique en commençant à la vitesse la plus basse et en accélérant progressivement, jusqu'à ce qu'elle soit bien ferme. La réserver au frigo.

3/ Réduire les châtaignes et la betterave en purée séparément. Saler, poivrer, laisser refroidir.

- Séparer le blanc d'œuf du jaune, le monter en neige ferme.
- Incorporer la chantilly à la purée de châtaigne et la purée de betterave. Incorporer ensuite délicatement les blancs en neige sans les casser.

4/ Dresser les verrines : déposer au fond du verre un peu de mousse de betterave, puis la mousse de châtaigne. Y planter les bâtonnets de betterave crue, parsemer d'éclats de noisettes torréfiées.

Desserts

Gâteau à la farine de châtaignes

Ingrédients : pour 2 gâteaux dans moule à cake

- 180g de sucre blanc ou de canne
- 10cl d'huile
- 1 sachet de levure
- 1 pincée de sel
- 160g de farine de châtaignes
- 10cl de lait
- 4 œufs

Préparation : 20min Cuisson 50min au four à 140°C (thermostat 4)

1/ Verser la farine de châtaigne (tamisée si besoin) dans un saladier et ajouter le sucre et la levure.

Mélanger au fouet et former un puit

2/ Verser dans le puit le lait et l'huile, ainsi que les jaunes d'œuf (séparés préalablement des blancs) et mélanger.

3/ Monter les blancs en neige et les ajouter délicatement à la préparation à la châtaigne.

4/ Beurrer ou fariner le moule. Attention, le gâteau gonfle bien donc ne pas hésiter à mettre la préparation dans deux moules à cake, ça fait deux gâteaux pour le prix d'un !

5/ Enfourner et laisser cuire 50min, le gâteau est cuit lorsque la lame du couteau plantée ressort propre du gâteau.

Cookies à la farine de châtaignes

Ingrédients :

- 360 gr de farine de châtaigne
- 1 sachet de levure chimique
- 2 œufs
- 100gr de chocolat en pépites ou coupé en morceau
- 100 gr de sucre

Association Epi de Mains – Tiers Lieu nourricier – L'Espinass – 48160 Ventalon en Cévennes

Creative Commons BY-NC-SA



120 gr de beurre

Préparation :

Préchauffez le four à 180°

Mélanger la farine, le sucre et la levure

Ajoutez les œufs puis le beurre et enfin le chocolat

Réalisez de petites boules (j'en fais 32) aplatissez-les un peu

Enfournez 10 minutes, pas plus, et laissez refroidir !

Bon
Appétit !