



WELLINGTON À LA COURGE ET AU FROMAGE DE CHÈVRE AVEC UNE SAUCE AUX CANNEBERGES, UNE PURÉE DE PANAIS ET DES NOISETTES



-  Courge butternut
-  Échalote
-  Gousse d'ail
-  Champignons *
-  Romarin et sauge frais *
-  Noisettes
-  Panaïs
-  Pommes de terre à chair farineuse
-  Fromage de chèvre frais *
-  Pâte feuilletée *
-  Œuf de poule élevée en plein air *
-  Thym frais *
-  Pomme
-  Orange sanguine
-  Cannelle moulue
-  Feuille de laurier
-  Chutney de canneberges *
-  Crème liquide *
-  Mâche *

 70-80 min

 Végé

 Défi culinaire

 Consommer dans les 5 jours

Que ce plat tire son nom de Wellington, la capitale néo-zélandaise, ou encore du Duc de Wellington, il reste un classique qui mérite une version végétarienne ! Ce plat d'hiver, à la courge, aux noisettes et au fromage de chèvre, sera parfait pour votre réveillon de Noël !

BIEN COMMENCER

USTENSILES

Plaque recouverte de papier sulfurisé, plat à four, poêle avec couvercle, casserole avec couvercle, presse-purée, et passoire.

Recette de Wellington à la courge et au fromage de chèvre : c'est parti !



1 PRÉPARER

Préchauffez le four à 200 degrés. Enlevez les graines de la **courge** et détaillez-la. Coupez l'**échalote** en demi-rondelles. Émincez l'**ail** puis coupez les **champignons** en fines lamelles. Hachez le **romarin**, la **sauge** et les **noisettes**. Placez les dés de **courge** sur le plat à four. Ajoutez 1 cs d'huile d'olive par personne puis salez et poivrez. Enfourez 30-35 minutes puis ajoutez ½ cc de miel par personne après 20 minutes. Sortez le plat du four et réservez.



4 PRÉPARER LE WELLINGTON

Dans une casserole, portez une grande quantité d'eau à ébullition pour les **pommes de terre** et le **panais**. Sur une plaque de cuisson, étalez la **pâte feuilletée** puis placez le mélange aux **champignons** sur 1/3 de la pâte. Ajoutez-y le **mélange à la sauge** puis roulez le **Wellington** avec le reste de la **pâte feuilletée**. Assurez-vous de ne laisser aucune ouverture. Dans un bol, battez les œufs puis badigeonnez le **Wellington** avec. Enfourez-le 20 à 30 minutes ou jusqu'à ce qu'il ait doré.



2 CUIRE LES CHAMPIGNONS

Dans la poêle sans couvercle, faites-y fondre ½ cs de beurre par personne à feu moyen. Ajoutez l'**ail** et les **champignons** puis faites-les cuire pendant 12-15 minutes, jusqu'à ce que l'humidité des **champignons** s'évapore. Arrosez-les avec le vinaigre de vin rouge et ajoutez-y le **romarin** puis mélangez. Laissez cuire 2 minutes de plus puis retirez de la poêle et réservez le tout dans une passoire.



5 FAIRE LA SAUCE

Faites cuire les **pommes de terre** et le **panais** à couvert pendant 15-17 minutes. Détachez les feuilles de **thym** des brins et détaillez la **pomme**. Pressez la moitié de l'**orange sanguine** et coupez l'autre moitié en cubes. Dans une poêle, faites chauffer ½ cs de beurre par personne et faites-y revenir la cannelle et les **feuilles de laurier** 30 secondes. Ajoutez la **pomme** et faites-la cuire 4-5 minutes. Ajoutez-y ensuite le chutney de canneberges et 1,5 cc de **jus d'orange** par personne. Laissez cuire entre 3 et 5 minutes.



3 CUIRE LES ÉCHALOTES

Dans la poêle, faites chauffer à feu doux 1 cs d'huile d'olive par personne. Ajoutez-y les **échalotes** et la moitié des **noisettes**. Faites-les dorer 3 minutes, puis ajoutez ½ cc de miel par personne ainsi que le vinaigre balsamique. Couvrez et laissez mijoter 10 minutes. Pendant ce temps, épluchez les **panais** et les **pommes de terre** puis coupez-les en gros morceaux. Lorsque les **échalotes** sont prêtes, ajoutez-y la **sauge** ainsi que le **fromage de chèvre**.



6 SERVIR

Écrasez les **pommes de terre** et le **panais** en purée. Ajoutez ½ cc de beurre par personne, la **crème liquide** et le thym. Salez et poivrez. Ajoutez les **morceaux d'orange** à la **mâche**. Ajoutez-y l'huile d'olive extra vierge puis salez et poivrez. Servez le **Wellington végétarien** accompagné de la **purée** ainsi que de la **sauce aux canneberges** et la **salade**. Décorez avec le reste des **noisettes**.

1 À 6 PERSONNES

INGRÉDIENTS

	1P	2P	3P	4P	5P	6P
Courge butternut (pc)	¼	½	¾	1	1¼	1½
Échalote (pc)	1	2	3	4	5	6
Gousse d'ail (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Champignons (g) *	60	125	180	250	305	375
Romarin et sauge frais (g) 23) *	5	10	15	20	25	30
Noisettes (g) 8) 19) 22) 25)	10	20	30	40	50	60
Panais (g)	125	250	375	500	625	750
Pommes de terre à chair farineuse (g)	150	300	450	600	750	900
Fromage de chèvre frais (g) 7) *	40	75	120	150	195	225
Pâte feuilletée (roule) 1) 21) *	⅓	⅔	1	1⅓	1⅔	2
Œuf de poule élevée en plein air (pc) 3) *	1	1	2	2	3	3
Thym frais (g) 23) *	2½	5	7½	10	12½	15
Pomme (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Orange sanguine (pc)	½	1	1½	2	2½	3
Cannelle moulue (cc)	1	2	3	4	5	6
Feuille de laurier (pc)	1	1	1	1	2	2
Chutney de canneberges (g) 19) 22) *	40	80	120	160	200	240
Crème liquide (ml) 7) *	75	150	225	300	375	450
Mâche (g) 23) *	20	40	60	80	100	120
À ajouter vous-même						
Vinaigre balsamique noir (cs)	1	2	3	4	5	6
Vinaigre de vin rouge (cs)	½	1	1½	2	2½	3
Huile d'olive (cs)	2	4	6	8	10	12
Beurre (cs)	1½	3	4½	6	7½	9
Miel (cc)	1	2	3	4	5	6
Huile d'olive extra vierge	Selon le goût					
Poivre et sel	Selon le goût					

* Conserver au réfrigérateur

VALEURS NUTRITIONNELLES	PAR PORTION	POUR 100 G
Énergie (kJ/kcal)	7171 / 1714	634 / 151
Lipides (g)	115	10
Dont saturés (g)	53,6	4,7
Glucides (g)	130	11
Dont sucres (g)	55,7	4,9
Fibres (g)	20	2
Protéines (g)	29	3
Sel (g)	1,5	3

ALLERGÈNES

1) Gluten 3) Œufs 7) Lait/lactose 8) Noix
 Peut contenir des traces de : 19) Arachides 21) Lait/lactose 22) (Autres) noix 23) Céleri 25) Sésame