

Mon Bloc-Note Culinaire

Écrire aujourd'hui pour transmettre demain...

Mes recettes d'automne

Collection Yco



*Bonjour et merci d'avoir choisi le Bloc-Note Culinaire
« Mes recettes d'automne »*

L'automne est la saison où la vie reprend son calme.

*Les températures baissent,
Les journées raccourcissent et
Les couleurs s'harmonisent.*

*C'est le premier pas vers l'hiver, et il entraîne souvent
une petite baisse de régime.*

*Mais heureusement, la nature regorge d'aliments
riches et dynamisants pour garder le sourire et la forme
tout au long de l'année !*

Pour le plaisir d'écrire, de cuisiner et de transmettre.

Yco

Légumes d'automne

Bien que les légumes d'automne arrivent après l'été, ils ne manquent ni de couleurs, ni de vitamines !

Voici une liste non-exhaustive des légumes que l'on trouve en automne :

- le potimarron
- le chou blanc, rouge
- le chou de Bruxelles
- le brocoli
- la courge
- le topinambour
- la betterave
- les carottes
- les radis
- le panais
- le champignon
- le celeri
- la pomme de terre
- les laitues, etc.

Notes

Sommaire à compléter

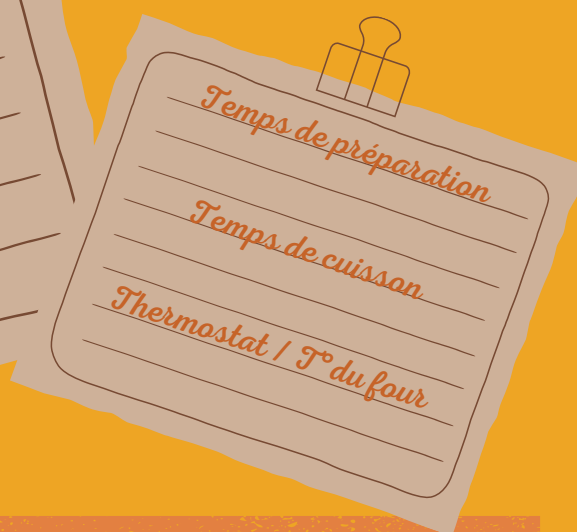
1	<i>Préface</i>	21
2	<i>Légumes d'automne</i>	22
3	<i>Sommaire</i>	23
4		24
5		25
6		26
7	<i>3 recettes de sauces...</i>	27
8	<i>Fruits d'automne</i>	28
9		29
10		30
11		31
12		32
13		33
14		34
15		35
16		36
17		37
18	<i>Et les graines de courges...</i>	<i>Conversions et équivalences</i> 38
19		<i>Nes petits secrets de cuisine</i> 39
20		<i>Ce livre a été rédigé par...</i> 40

Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour

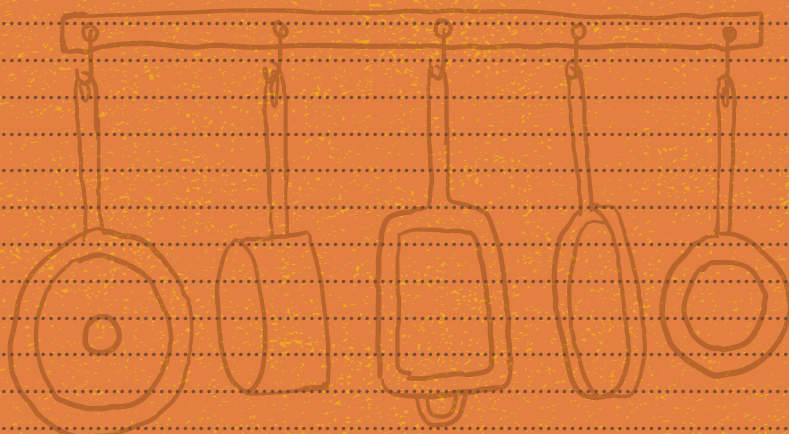


Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....

 Ingrédients pour 



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Instructions



Difficulté

Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingredients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



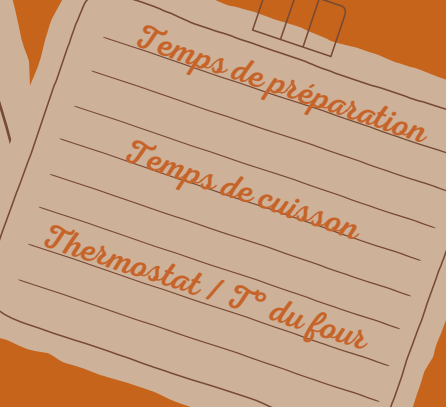
Fruits d'automne

Les fruits d'automne offrent une grande variété de goûts et de parfums

Voici une liste non-exhaustive des fruits que l'on trouve en automne :

- *la châtaigne*
- *la figue*
- *le raisin*
- *la prune*
- *la poire*
- *la pomme*
- *le kiwi*
- *le kaki*
- *la mandarine*
- *le coing*
- *la noisette*
- *la noix, etc.*

Notes



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four



Nom de ma recette d'automne :

.....

Ingrédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

Nom de ma recette d'automne :

.....

Ingredients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....



A recipe card with a metal clip at the top left and a small stick figure icon. The title "Ingrédients pour" is written in a cursive font. Below the title are several horizontal lines for writing.

Ingrédients pour

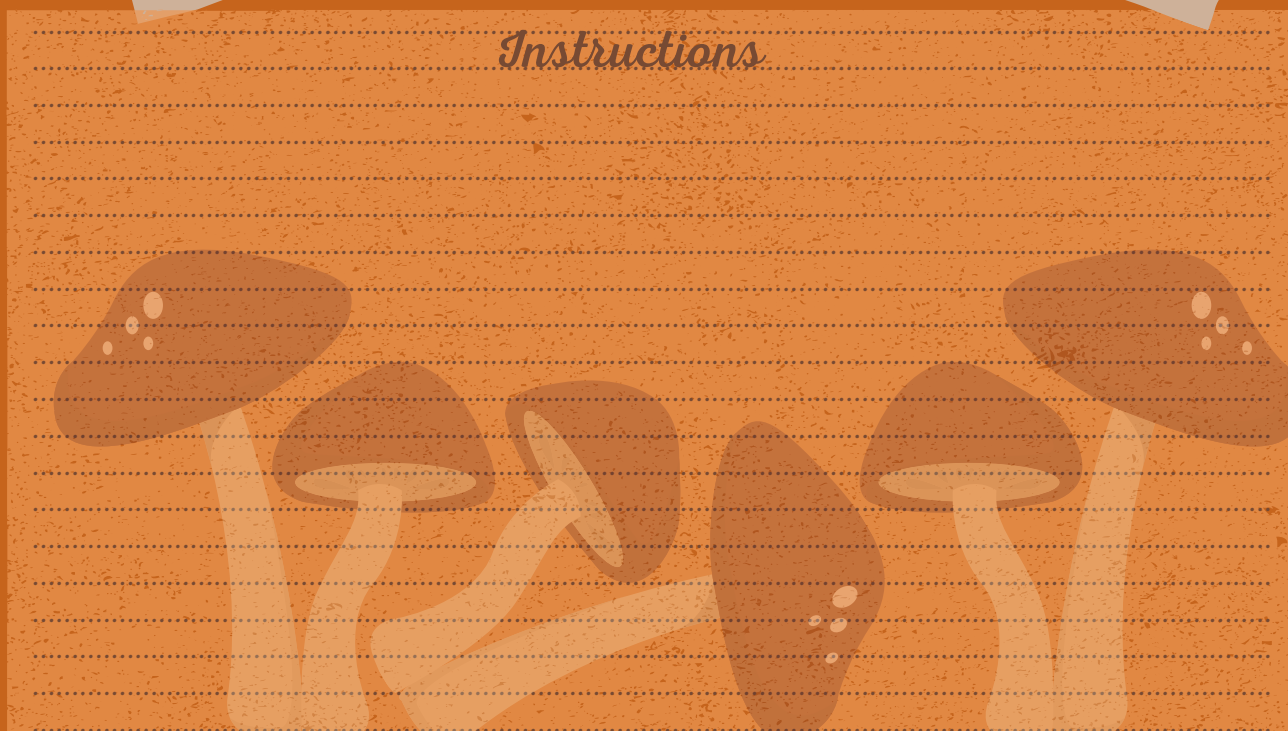


A recipe card with a metal clip at the top right. It contains three sections with horizontal lines for writing: "Temps de préparation", "Temps de cuisson", and "Thermostat / T° du four".

Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four



A large section titled "Instructions" in a cursive font, followed by many horizontal lines for writing. At the bottom, there is a decorative illustration of several mushrooms in various sizes and shades of brown and tan.

Instructions

Nom de ma recette d'automne :

.....



A recipe card with a yellow clip at the top left and a small stick figure icon. The card is titled "Ingrédients pour" and has several horizontal lines for writing.

Ingrédients pour



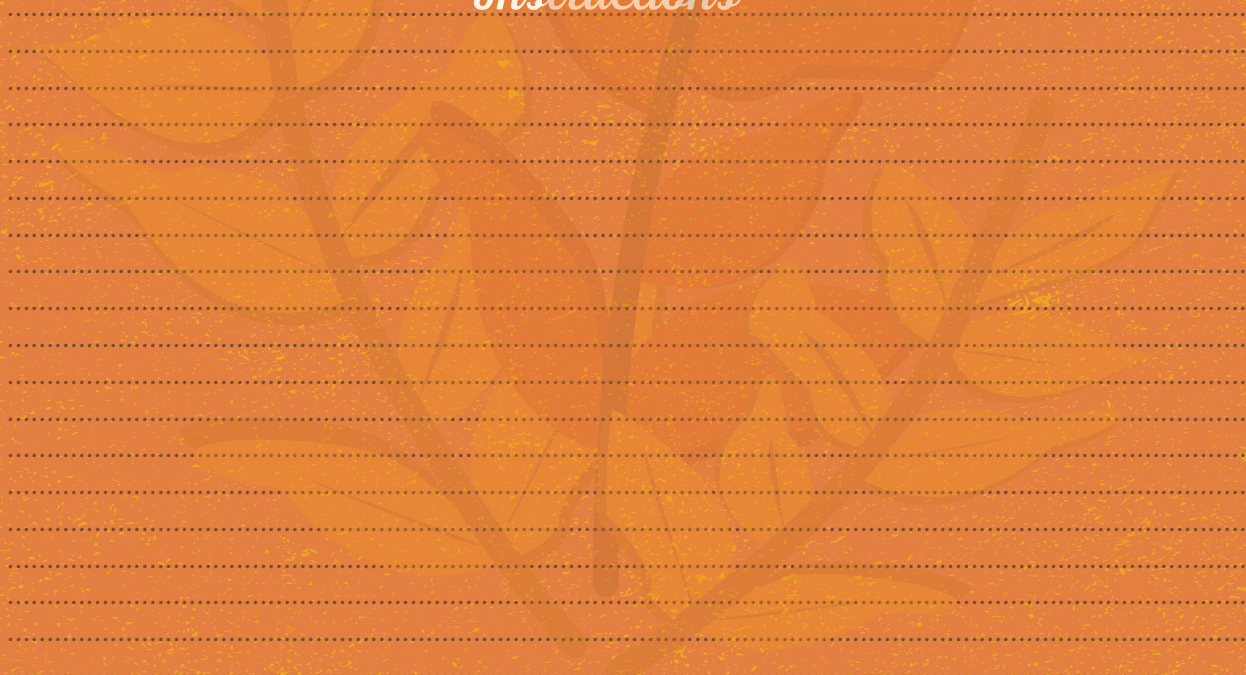
A recipe card with a yellow clip at the top right. The card has three sections: "Temps de préparation", "Temps de cuisson", and "Thermostat / T° du four", each with horizontal lines for writing.

Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing the instructions.

Nom de ma recette d'automne :

.....

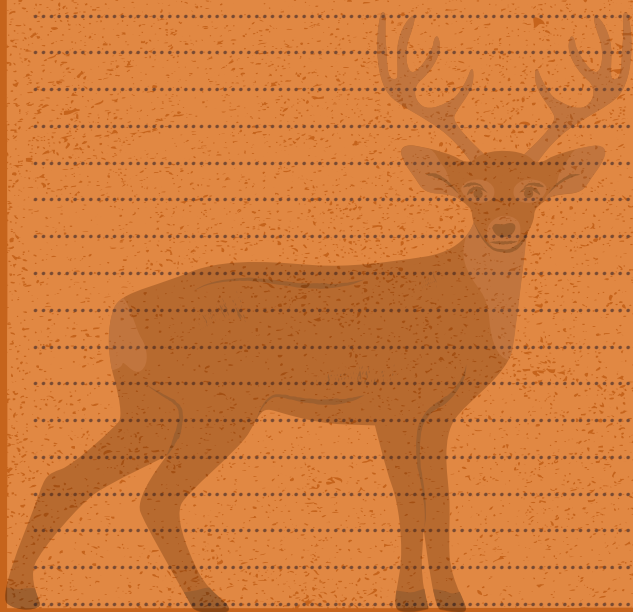
 Ingrédients pour 

 Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....

Ingédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

Nom de ma recette d'automne :

.....



A recipe card with a metal clip at the top left and a small stick figure icon. The title "Ingrédients pour" is written in a cursive font. Below the title are several horizontal lines for writing.

Ingrédients pour



A recipe card with a metal clip at the top right. It contains three sections: "Temps de préparation", "Temps de cuisson", and "Thermostat / T° du four", each followed by horizontal lines for writing.

Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four



A large rectangular area with a dotted background and horizontal lines for writing. The word "Instructions" is written in a cursive font at the top center. In the bottom right corner, there is a faint illustration of a pumpkin.

Instructions

Et les graines de courges, on en fait quoi ?

1. Faites sécher vos graines de cucurbitacées

Évidez la courge à l'aide d'une grosse cuillère pour en récupérer les graines

Plongez-les dans un récipient d'eau froide.

Débarrassez-les graines du reste de pulpe et rincez-les minutieusement.

Attention, certains pépins resteront à la surface de l'eau.

Vous pouvez les jeter car les coquilles sont vides.

Égouttez-les, puis placez-les ensuite sur 2 feuilles de papier essuie-tout.

Laissez-les sécher pendant quelques jour à température ambiante.

Une fois les graines bien déshydratées, conservez-les dans un bocal hermétique.

2. Faites griller vos pépins de courges au four ou à la poêle !

Voilà une idée vitaminée pour agrémenter vos soupes et vos salades. Posez les graines sur une feuille de papier cuisson, arrosez-les d'un filet d'huile, de sel et des épices de votre choix, puis enfournez-les à 160° pour 15 minutes.

Les graines de courges grillées et assaisonnées sont aussi très appréciées à l'apéritif. Elles remplacent aisément les traditionnelles cacahuètes salées tout en apportant une source de fibres, de nutriments, de vitamines et de sels minéraux.

3. Gardez-les pour l'année prochaine...

Si vous les conservez à l'abri de l'humidité, vous pourrez replanter vos graines à partir du mois de mars. Commencez par placer 3 graines en pot sur un substrat légèrement humide pour les faire germer.

Vous pourrez ensuite les planter en pleine terre à partir de la mi-mai et attendre que vos jolis légumes d'automne rougissent au soleil.



Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour

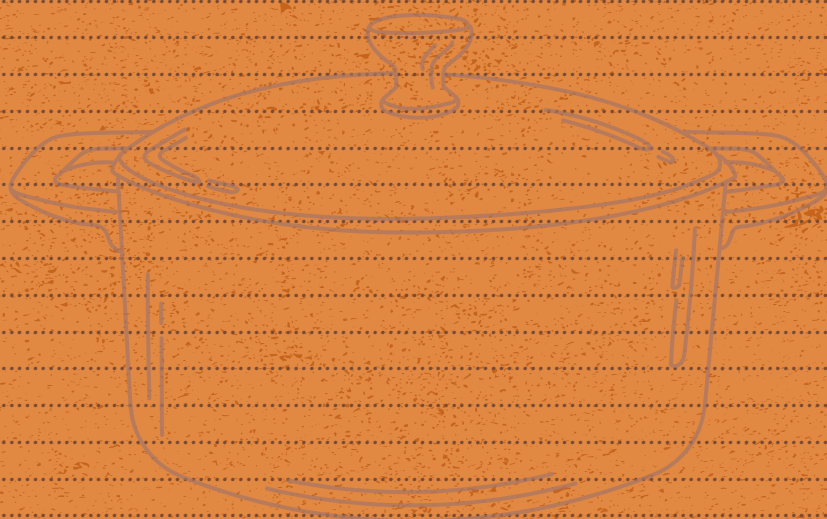


Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....

Ingédients pour



Temps de préparation

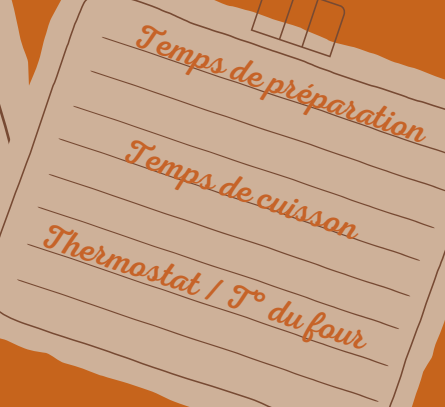
Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Ingrédients pour



Temps de préparation

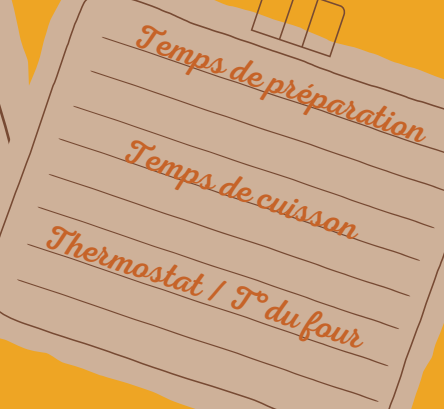
Temps de cuisson

Thermostat / T° du four



● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Ingrédients pour 

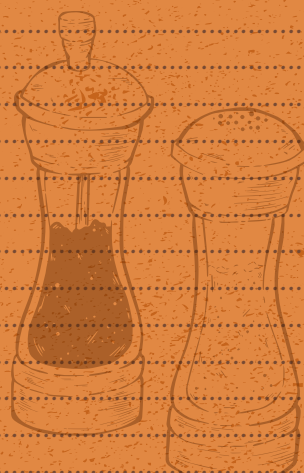


Temps de préparation

Temps de cuisson

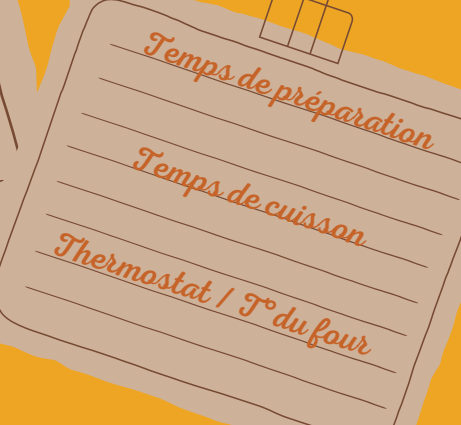
Thermostat / T° du four

Instructions

An illustration of a light brown recipe card with a white paperclip at the top. The card has three lines of text in a cursive font: 'Temps de préparation', 'Temps de cuisson', and 'Thermostat / T° du four'. The card is placed on a dark brown background with a lighter brown textured strip at the bottom.

● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ● ●

Ingrédients pour 



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Nom de ma recette d'automne :

.....

Ingredients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



3 recettes de sauces incontournables



Sauce aux champignons

Dans une poêle, faites fondre du beurre et ajoutez un oignon émincé. Quand il dore, mettez les champignons coupés en tranches et quelques brins de ciboulette. Laissez réduire en enlevant le surplus d'eau de temps en temps. Salez, poivrez et ajoutez un bouillon cube. Déglacez enfin avec de la crème fraîche et laissez chauffer jusqu'à ce que la sauce brunisse.

Idéale pour accompagner vos viandes blanches ou rouges.



Sauce au poivre

Dans une casserole, faites un roux avec 40g de beurre et 30g de farine. En une fois, versez 250 ml d'eau et mélangez bien. Ajoutez un cube de bouillon de bœuf, 1 c.à.s de vinaigre à l'estragon et 1 c.à.c de poivre mignonnette. Laissez épaissir, ajuster l'assaisonnement selon votre goût. Faites encore quelques tours de moulin à poivre avant de servir.

Sauce gribiche



Séparez les jaunes des blancs de 2 oeufs durs.

Écrasez les jaunes à la fourchette et ajoutez 2 càc de moutarde. Fouettez tout en incorporant 30 cl d'huile de tournesol. Quand le mélange est bien monté, salez, poivrez et ajoutez 2 c.à.s de vinaigre.

Hachez les blancs d'oeufs avec 1 c.à.c de persil, 1 c.à.c d'estragon, 1 c.à.c de cerfeuil.

Puis coupez en tout petit morceaux 2 cornichons et 1 c.à.s de câpres.

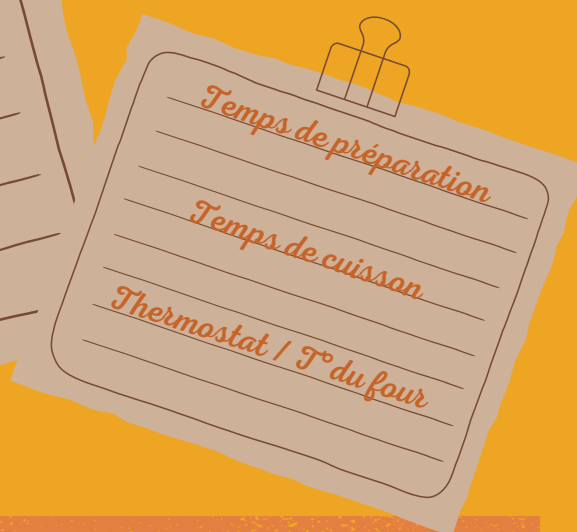
Bien mélanger le tout et servir bien frais avec une viande froide.

Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....

 Ingrédients pour 

.....

.....

.....

.....

.....

.....

 Temps de préparation

.....

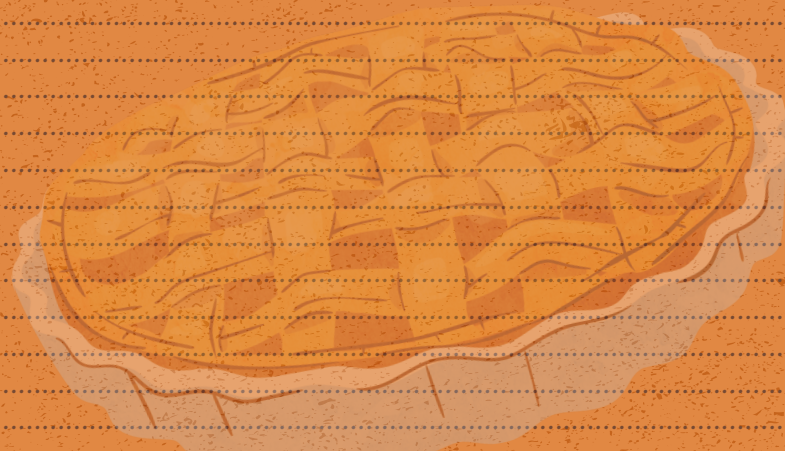
Temps de cuisson

.....

Thermostat / T° du four

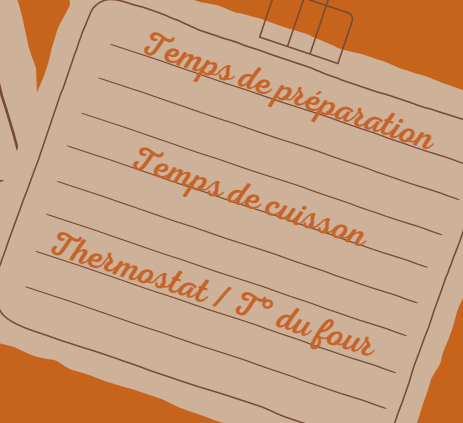
.....

Instructions



[illegible]

Instructions

A blank recipe card template with a yellow background. At the top center, there is a metal clip icon. On the right side, there is a stick figure icon. The card features the text 'Ingrédients pour' in a stylized font, followed by a dotted line and several horizontal lines for writing.An illustration of a light brown, rectangular recipe card with rounded corners, pinned to a dark brown background with a silver metal clip at the top. The card has four horizontal lines for writing. The text on the card is written in a cursive, brown font. The first line is labeled 'Temps de préparation', the second 'Temps de cuisson', and the third 'Thermostat / T° du four'. The fourth line is empty. To the left of the card, there are some faint, overlapping lines suggesting other cards or a notebook.

Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four



Nom de ma recette d'automne :

.....



Ingédients pour



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....

 Ingrédients pour 



Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions



Nom de ma recette d'automne :

.....



A recipe card with a yellow clip at the top left and a small orange stick figure at the top right. The card is titled "Ingrédients pour" and has several horizontal lines for writing.

Ingrédients pour



A recipe card with a yellow clip at the top right. The card has three sections: "Temps de préparation", "Temps de cuisson", and "Thermostat / T° du four", each with horizontal lines for writing.

Temps de préparation

Temps de cuisson

Thermostat / T° du four

Instructions

A large rectangular area with horizontal dotted lines for writing instructions.



Instructions



Difficulté 

[illegible]

Instructions



Conversions et équivalences



	<i>Kilo</i>	<i>Hecto</i>	<i>Deca</i>	<i>Unité</i>	<i>Déci</i>	<i>Centi</i>	<i>Milli</i>
Litre (L)	kL	hL	daL	L	dL	cL	mL
Gramme (g)	kg	hg	dag	g	dg	cg	mg



1 litre = 1 kilogramme
 Donc 1000 ml = 1000 g

Four

Thermostats vs degrés

- 1 → 30° C
- 2 → 60° C
- 3 → 90° C
- 4 → 120° C
- 5 → 150° C
- 6 → 180° C
- 7 → 210° C
- 8 → 240° C
- 9 → 270° C

Nes petits secrets de cuisine





Ce livre de recettes automnales a été rédigé par :

.....

Année de création

.....



Mes recettes d'automne

*C'est le moment de mettre en page
vos 31 meilleures expériences culinaires.*

*Grâce aux blocs-notes Yco, écrire et transmettre vos recettes de famille
devient un jeu d'enfant.*

*Découvrez des pages aux couleurs automnales,
ainsi que des astuces et des conseils pour créer un cahier de recettes
originales.*