

Tatin aux navets caramélisés & canard confit



4 pour personnes



20' préparation

30' cuisson

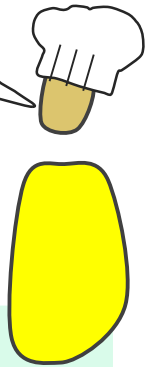
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 kg de navet de Tero Loko
- 3 cuisses de confit de canard
- 25 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de cassonade
- Sel, poivre
- Vinaigre balsamique



Bon
appetit !



1

- Epluchez et coupez les navets en rondelles.
- Faites fondre le beurre dans une poêle et saisissez les navets.
- Saupoudrez-les de sucre, salez, poivrez, ajoutez 1/2 verre et laissez mijoter à couvert pendant 20 à 30 minutes.
- Retournez-les en milieu de cuisson.

2

- Dégraissez et retirez la peau des cuisses de confit de canard.
- Effilochez-les.

3

- Préchauffez votre four à 180°C (th.7).

4

- Déposez vos rondelles de navets bien serrées dans un moule à tarte.
- Recouvrez de canard puis déposez votre pâte feuilletée dessus.
- Rentrez bien la pâte sur les bords

5

- Enfournez 25 minutes environ jusqu'à ce que la pâte soit dorée.
- Sortez du four et laissez reposer 5 minutes avant de démouler en retournant la tatin sur un plat à tarte.
- Versez un trait de crème balsamique ou de vinaigre balsamique et servez.

Lasagnes blettes & chèvre



4 pour
personnes



20' préparation

30' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 grosse botte de blette
- 8 plaques de lasagne
- 1 buche de fromage de chèvre
- 20 cl de crème liquide
- Fromage râpé
- Sel, poivre



1

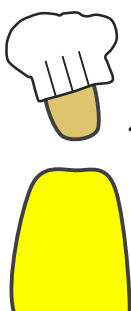
- Faire cuire les blettes 8 à 10 minutes à la cocotte-minute (ou dans une casserole d'eau bouillante) après les avoir triées, lavées et coupées en lanières dans la largeur des feuilles et des côtes.

2

- Dans un plat à gratin, mettre la moitié des blettes cuites bien égouttées (voire pressées), saler, poivrer, couvrir de la moitié du fromage de chèvre coupé en rondelles puis de la moitié des feuilles de lasagne crues. Renouveler l'opération avec le restant. Arroser de crème liquide, poivrer, couvrir avec du fromage râpé.

3

- Faire cuire environ 30 min au four à 180°C (thermostat 6). Vérifier la cuisson en plantant une fourchette ou un couteau. Les feuilles de lasagne ne doivent plus opposer de résistance.



Bon
appétit !

Blettes à la marocaine



4 pour
personnes



15' préparation

55' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Huile d'olive
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 1 grande boîte de tomates pelées
- 1 botte de blettes
- 1 boîte de pois chiches
- Cumin
- Piment d'espelette
- Sel, poivre

Bon appétit !



- 1 Préparer les blettes : ôter les filaments et les couper en petits bâtonnets. Garder le vert et le couper grossièrement.
- 2 Faire bouillir une grande casserole d'eau salée et y plonger les bâtonnets de blettes ainsi que le vert. Faire cuire environ 25 minutes après ébullition, jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'enfonce facilement dans un morceau de blette.
- 3 Faire revenir les oignons émincés dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Une fois qu'ils sont dorés et qu'ils sont bien fondants, ajouter la boîte de tomates pelées. Mélanger et faire revenir sur feu moyen pendant environ 15 minutes. Poivrer et saler, ajouter les épices : le cumin et le piment. Mélanger à cette préparation les blettes cuites ainsi que les pois chiches.
- 4 Continuer la cuisson sur feu doux et laisser mijoter environ 35 minutes environ.

Cordon bleu de blettes



4 pour personnes



20' préparation

45' cuisson

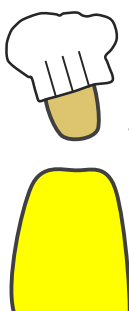
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 8 côtes de blettes
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches emmental/comté
- Chapelure
- 1 œuf
- Farine



- 1 Nettoyer les côtes et en enlever les extrémités. Faire cuire les côtes (15 mn à la cocotte-minute). Couper chaque carde en 2.
- 2 Disposer un morceau d'emmental entre 2 tronçons de côte. Enrouler une tranche de jambon autour de ce sandwich de côtes.
- 3 Tremper chaque cordon-bleu dans la farine, l'œuf battu puis la chapelure (répartis dans 3 assiettes)
- 4 Faire chauffer un peu d'huile dans une sauteuse et y faire revenir chaque cordon-bleu pour le faire dorer.
- 5 Lorsque les cordons-bleus sont dorés, les disposer dans un pat à gratin, puis enfourner 20 mn dans un four préchauffé à 180°C.



Bon appétit !

Chaussons corses aux blettes



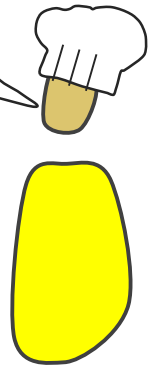
15' préparation

35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Le vert d'une botte de blette
- 200g de brousse
- 2 pâtes feuilletées
- 2 oignons
- Herbes séchées (sauf h. provence)
- Sel et poivre
- Huile d'olive



- 1** Nettoyez vos blettes puis détachez les côtes des feuilles vertes. Réservez les côtes pour un autre plat ! :-D
- 2** Émincez les feuilles, puis faites les cuire dans de l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Égouttez soigneusement et réservez.
- 3** Épluchez puis hachez les oignons. Faites chauffer un peu d'huile d'olive dans une poêle puis faites y revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il commence à caraméliser. Ajoutez les feuilles de blette émincées, sel, poivre, herbes, mélangez bien puis arrêtez le feu. Goûtez au passage et rectifiez l'assaisonnement si besoin.
- 4** Étalez vos pâtes feuilletées puis découpez y de gros ronds de pâte à l'aide d'un verre retourné ou d'un emporte-pièce rond de bonne taille.
- 5** Sur la moitié de vos ronds de pâte, déposez un peu de garniture blettes et oignons. Émiettez ensuite le fromage sur les blettes.
- 6** Recouvrez des ronds de pâte restant et soudez du bout des doigts. Vous pouvez les dorer si vous préférez. Enfourez pour 20 minutes à 180°C.

Dégustez tiède ou à température ambiante !

Wok de blettes à la coco



4 pour
personnes



10' préparation

20' cuisson

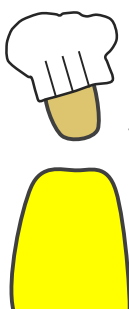
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 botte de blettes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 cl de crème de coco
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 verre d'eau
- Sel-poivre
- Épices au choix (curry)



- 1 Rincez les blettes sous l'eau. Puis émincez les finement (tiges et feuilles). Vous pouvez également ne mettre dans ce plat que les feuilles. Peler et émincer les 3 gousses d'ail, l'oignon et le gingembre frais.
- 2 Faites chauffer un wok avec de l'huile d'olive, ajoutez l'ail, les blettes émincées et le gingembre.
- 3 Gardez sur feu vif environ cinq minutes tout en remuant puis ajouter l'eau.
- 4 Couvrir, laisser sur feu vif le temps de l'ébullition puis baisser le feu et laisser cuire 8 à 10 minutes en y ajoutant les épices de votre choix.
- 5 Pour finir, ajouter la crème de coco puis assaisonner avec le sel, le poivre. Garder sur feu vif une minutes puis éteindre, c'est prêt !



Bon appétit !

Houmous de côte de blettes



4 pour personnes



10' préparation

15' cuisson

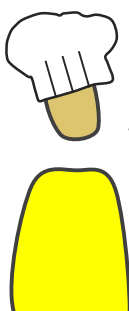
Niveau
FACILE

Ingrédients

- Côtes d'une botte de blettes
- 2-3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cui.soupe de crème de sésame
- 100 g de pois chiche cuits
- Sel
- Huile d'olive
- Sel



- 1 Laver les blettes puis récupérer les côtes et réserver les feuilles vertes pour une autre utilisation (elles se conservent facilement au frigo dans un sachet fermé).
- 2 Couper les blancs de blette en petits morceaux et les faire cuire dans une eau salée bouillante pendant environ 15 minutes. Egoutter et laisser refroidir.
- 3 Eplucher les gousses d'ail et pressé le citron afin d'obtenir du jus.
- 4 Mixer ensemble : les côtes de blette cuites, l'ail, les pois chiche
- 5 Ajouter au fur et à mesure le jus de citron et le sel et goûter pour rectifier l'assaisonnement si nécessaire.
- 6 Rehausser d'un filet d'huile d'olive et si vous le désirez, parsemer de pignons de pin torréfiés .



Bon appétit !

Röstis aux rutabagas



15' préparation
45' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 400 g de rutabaga
- 500 g de pomme de terre
- 1 oignon
- Aromatique/épices (au choix)
- Sel et poivre
- 1 cuillère à soupe de farine
- Huile



- 1 Râper et faire cuire à la vapeur une 15-aine de minutes les pommes de terre et le rutabaga. Les presser pour enlever le surplus d'eau.
- 2 Râper l'oignon.
- 3 Mélanger tous les ingrédients ensemble.
- 4 Faire chauffer de l'huile et former les galettes.
- 5 Les faire cuire 15 min de chaque côté à feu doux-moyen, afin qu'une croûte dorée se forme et que les légumes soient bien cuits.

Vous avez dit bizarre ?

Détesté, boudé, aux suites de la deuxième guerre mondiale, ce légume racine ancien ou oublié est de la même famille que le brocoli, que les choux et les navets. En fonction des variétés, la peau du rutabaga est jaune avec un collet vert ou rouge violacé. Sa chair est jaune.

Les feuilles (ou fanes) du rutabaga sont comestibles. Elles se cuisinent comme les fanes de navets avec cependant un goût piquant plus prononcé !

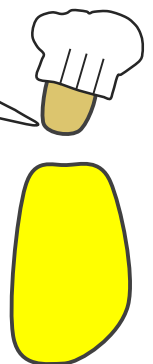
Le rutabaga se consomme cuit ou cru. Le temps de cuisson est 1 fois et demi plus long que celui du navet.

Pour une consommation crue du rutabaga, préférez les spécimens jeunes, petits et frais. Crus vous pouvez les déguster en crudités ou en salade une fois râpés et mélangés à d'autres légumes.

Cuit, le rutabaga se consomme tel quel avec de la mayonnaise, du beurre salé ou à l'huile d'olive. On le consomme aussi en purée, poêlés, en pot-au-feu, en potées, au wok, en frites, en galettes, en potage, en soupe...

Exemples : 20-30 min pour une cuisson à l'eau, 45-60 min au four ou encore 30 à 60 min à la poêle.

Le
Kesako ?!
rutabaga!



Galettes de pain marocain



4 pour
personnes



70' repos

15' cuisson

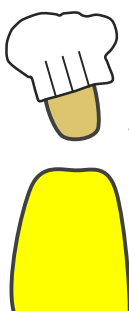
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 250 g de farine
- 1 cc. de levure sèche de boulanger
- 1 cc. d'huile d'olive
- 150 ml d'eau
- 1 cc. de sel



- 1 Dans un saladier, incorporez la farine avec l'huile d'olive, le sel et la levure sèche et arrosez avec de l'eau.
- 2 Travaillez la pâte en pétrissant le mélange jusqu'à ce qu'il soit homogène.
- 3 Laissez reposer environ 45 min pour que la pâte double de volume.
- 4 Ensuite, formez 2 galettes en les aplatissant légèrement avec la main et couvrez-les d'un linge.
- 5 Laissez à nouveau au repos durant 20 min.
- 6 Faites cuire les galettes dans une poêle à feu moyen puis doux.



Bon appétit !

Velouté au radis et St Marcellin



4 pour
personnes



10' préparation

15' cuisson

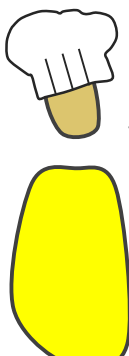
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 grosse botte de radis rose
- 1 St Marcellin
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 250g de pomme de terre
- Poivre/sel



- 1 Dans une cocotte, faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive.
- 2 Ajoutez la botte de radis coupés et séparés de leur fane et les pommes de terre.
- 3 Ajoutez 1 litre d'eau et du sel.
- 4 Laissez cuire pendant 15 min dans une cocotte, puis mixez le tout.
- 5 Baissez le feu, ajouter le Saint-Marcellin et bien mélanger pour obtenir un velouté rose homogène. Saler et poivrer au goût et servir bien chaud avec des croutons grillés.



Bon appétit !

Cuisiner avec l'origan

Un peu d'histoire

Cousin sauvage de la marjolaine, l'origan est originaire du bassin méditerranéen et d'Asie Centrale. Cette plante vivace pousse spontanément sur les versants ensoleillés et pierreux des montagnes d'Europe.

En Égypte et en Inde, on la considérait comme une plante sacrée. Grecs et Romains lui attribuaient, eux, des vertus aphrodisiaques : c'était ainsi la plante du bonheur et de l'amour que l'on offrait aux jeunes mariés. C'est aussi dans l'Antiquité que ses propriétés médicinales ont été découvertes, et, au Moyen Âge, son infusion était fréquemment préconisée.

Depuis l'Antiquité, on emploie l'origan en infusion, en décoction voire en cataplasme pour soigner de nombreux maux de la vie quotidienne. Ainsi, on reconnaît à l'origan un pouvoir antalgique.

Conserver & cuire l'origan

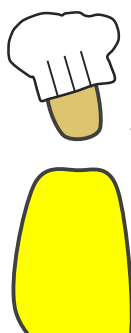
Conservez-le en bouquet, les tiges protégées par du papier absorbant, à l'intérieur d'un sachet en plastique, dans le bac à légumes du réfrigérateur. Ainsi, il conserve sa saveur pendant au moins une semaine. L'origan frais se garde également très bien au congélateur. Lavé, séché et mis dans un sachet en plastique, il suffit simplement d'en casser un morceau pour l'utiliser à l'envie. Vous pouvez enfin aussi le faire sécher dans une pièce sombre et aérée. Suspendu en bouquet, à une température moyenne de 25°C, votre origan sera prêt en une quinzaine de jours.



Comment cuisiner & déguster l'origan ?

Il accompagne à merveille tous les plats d'origine méditerranéenne, à base de tomates, de fromage frais comme la mozzarella, d'huile d'olive... Il est indispensable à la fameuse pizza napolitaine, tout autant qu'à la pissaladière provençale. Il relève parfaitement les olives noires des apéritifs ensoleillés et il excelle sur les grillades, notamment les côtelettes d'agneau. On l'utilise aussi en charcuterie, pour parfumer les saucisses ou les farces.

L'origan permet également d'aromatiser l'huile d'olive. Une branche glissée dans la bouteille développera tout son parfum au fil des jours, tout en apportant une touche décorative. Pensez, pour finir, à en parfumer votre vinaigre : versez-le tiédi sur les herbes lavées et séchées dans un bocal. Exposez celui-ci, fermé, au soleil et remuez-le tous les jours pendant deux semaines. Filtrez et transvasez dans une jolie bouteille en ajoutant une branche à l'intérieur... c'est prêt !



Bon appétit !

Tagliatelle à la crème de poireaux



4 pour
personnes



25' préparation

15' cuisson

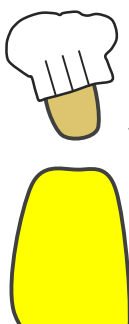
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500 g de tagliatelle
- 2 poireaux
- 150 g de lardons
- 1 petit pot de crème fraîche
- Beurre
- Poivre/sel
- Parmesan



- 1 Laver puis couper les poireaux en fines rondelles,
- 2 les mettre à fondre environ 15 min dans une poêle avec un bon morceau de beurre (remuer souvent).
- 3 Mettre les tagliatelles à cuire comme indiqué sur le paquet.
- 4 Attendre que les poireaux soient bien fondus et ajouter les lardons, faire dorer.
- 5 Hors du feu, mettre la crème fraîche et remuer, poivrer et saler à votre goût.
- 6 Egoutter les tagliatelles, les mettre dans un plat et verser la sauce aux poireaux dessus. Ajouter du parmesan râpé. Servir aussitôt. Mettre un bon bol de parmesan fraîchement râpé sur la table.



Bon appétit !

Tarte aux orties & à l'aillet



4 pour
personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

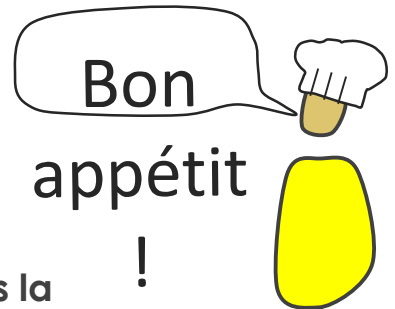
Ingrédients

- 1 pâte à tarte
- 1 grand sac de pointes d'orties
- 2 oignons
- 2-3 aillets
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Fromage râpé
- Sel, poivre



**Envoyez-nous la
photo de votre
réalisation !**

Tero.loko.asso@gmail.com



- 1** Laver les orties
- 2** Faire revenir l'ail et les oignons hachés dans l'huile
- 3** Ajouter ensuite les orties égouttées et tronçonnées (avec des petits gants)
- 4** Saler, poivrer et laisser mijoter quelques minutes en remuant de temps en temps les orties
- 5** Lorsque les orties sont cuites, les retirer du feu, incorporer la crème, mélanger et laisser tiédir
- 6** Etaler la pâte et mettre la garniture et le fromage puis cuire au four th. 7, 20 min
- 7** Servir chaud sur un lit de mâche ou avec une salade d'endives aux noix et au roquefort

Salade de fusilli & pois mange-tout



4 pour
personnes



30' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 300 g de fusilli (ou autres pâtes)
- 250 g de pois mange-tout
- 1 citron
- Sel & poivre

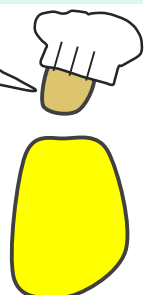
Pour le pesto ...

- Basilic
- 30 g de pignon de pin
- 1-2 aillet
- 10 cl d'huile d'olive
- 30 g de parmesan



- 1 Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau bouillante salée, le temps indiqué sur le paquet pour une cuisson normale. Égouttez-les en conservant un peu d'eau de cuisson. Laissez refroidir.
- 2 Effilez-les mange-tout et lavez-les. Plongez-les 5 min dans une casserole d'eau bouillante salée, puis égouttez-les et plongez-les aussitôt dans un saladier d'eau glacée. Égouttez-les au bout de 5 min.
- 3 Lavez, séchez et effeuillez le basilic. Réservez quelques feuilles pour la finition. Pelez l'ail. Mixez ensemble le basilic, l'ail, les pignons et le parmesan. Incorporez l'huile en filet, sans cesser de mixer.
- 4 Mettez les pâtes dans un grand plat. Ajoutez le pesto et mélangez en ajoutant un peu d'eau de cuisson des pâtes. Incorporez les pois mange-tout, râpez le zeste du citron par-dessus et ajoutez un peu de son jus. Mélangez et décorez de feuilles de basilic avant de servir.

Bon
appétit !



Pommes de terre sautées à l'aillet



4 pour personnes



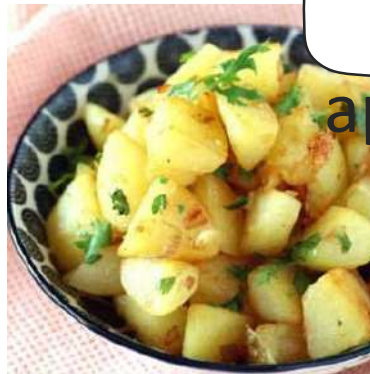
15' préparation

30' cuisson

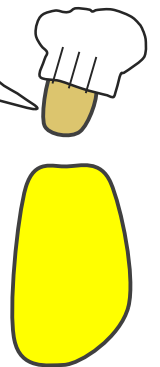
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre nouvelles
- 3 tiges d'aillet
- Paprika
- Huile d'olive
- Sel, poivre



Bon
appétit !



- 1 Peler vos pommes de terre, les couper en cubes ou en rondelles. Les laver et les laisser tremper une heure dans l'eau froide : cela permet d'ôter l'amidon qu'elles contiennent, et elles se tiendront ainsi mieux à la cuisson, et offriront une belle croûte croustillante.
- 2 Faire précuire les pommes de terre dans une casserole d'eau bouillante environ 20 min (ou 5mn après la montée en pression dans une cocotte-minute). Les pommes de terre doivent être tendres, mais encore légèrement fermes à cœur. Lorsque les pommes de terre sont pré-cuites, les égoutter et réserver.
- 3 Laver l'aillet, ôter la première couche et le petit pied poilu. Emincer l'aillet (toute la tige, le vert et le blanc !). Réserver un peu de vert d'aillet pour la présentation.
- 4 Dans une grande sauteuse, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Y faire revenir les pommes de terre à feu vif, afin qu'elles soient bien dorées. Ajouter l'aillet ciselé, saler et poivrer, faire sauter, et poursuivre la cuisson pour que l'aillet soit tendre et les pommes de terre croustillantes en surface (baisser le feu pour ne rien brûler).
- 5 Saupoudrer un peu de paprika, terminer avec un peu de vert d'aillet pour la touche fraîcheur.

Salade courgette - menthe



4 pour
personnes



15' préparation

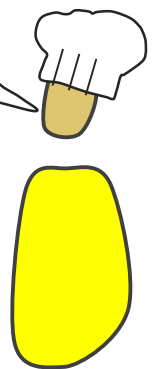
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de courgette
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- 200g de feta
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- en option : olives noires, pignons



Bon
appetit !



- 1** Laver la menthe et l'oignon, les sécher et les ciseler. Presser le citron. Couper la feta en petits cubes.
- 2** Laver les courgettes puis les peler une côte sur deux. Les tailler en rubans dans la longueur avec un rasoir à légumes ou un couteau économe (le cœur qui subsiste après découpe peut être conservé au frais pour une autre préparation : soupe, ratatouille...).
- 3** Dans un saladier, déposer le sel, verser le jus de citron, l'huile d'olive et pressez l'ail. Mélanger.
- 4** Ajouter les courgettes taillées et la menthe. Mélanger. Parsemer de dés de feta avant de servir.
- 5** Donner en finition un tour de moulin à poivre. En option : décorer la salade de quelques olives noires dénoyautées et même des pignons de pin grillés.



Cyril

Lucie

Malik

Ali

Helen

Abdu

Adam

Taboulé libanais



4 pour personnes



25' préparation

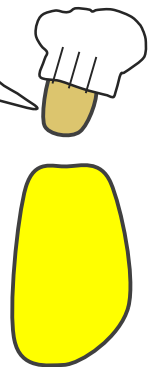
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 tomates
- Oignons blancs
- 2 bottes de persil
- 1 botte de menthe
- 1 petite poignée de boulghour
- 1 citron
- 3 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 pincées de sel



Bon
appétit!



- 1 Avant de commencer mettre une poignée de boulghour dans un bol d'eau pendant 15 mn et laisser ramollir.
- 2 Laver et équeuter le persil, puis le couper au couteau (ou aux ciseaux si l'on préfère). Répéter l'opération avec la menthe, vous devez obtenir des feuilles d'1 cm environ.
- 3 Mettre le tout dans un saladier. Couper les oignons verts très fins, les tomates en petits dés, et mettre le tout dans le saladier.
- 4 Lorsque le boulghour ne croque plus, le sortir de l'eau, et le presser entre les mains pour l'essorer. Le mettre dans le saladier avec le reste.
- 5 Assaisonnement : presser 1 citron entier et arroser le contenu du saladier. Ajouter le sel et les 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. L'aspect du taboulé doit être brillant, pour indiquer qu'il y a suffisamment d'huile d'olive.

Salade de concombre au yaourt



10' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2-3 concombres
- 300g de yaourt
- 1 gousse d'ail
- le jus d'1 citron
- 3 c.à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de vinaigre
- Aromate au choix (menthe, aneth, ...)
- Sel, poivre



1

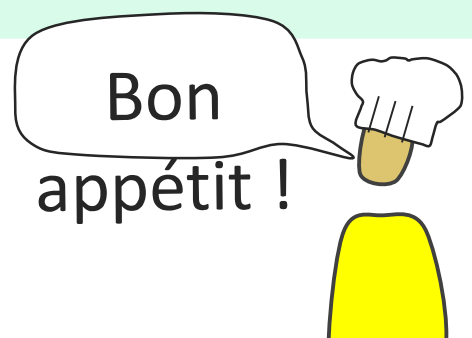
Épluchez les concombres, ôtez les graines et coupez-les en fines rondelles bien régulières. Puis disposez-les dans un plat (un plat à gratin est parfait pour pouvoir bien étaler toutes les rondelles de concombre), saupoudrez-les de gros sel et remuez délicatement. Laissez les concombres dégorger pendant 15 min environ, puis passez-les sous l'eau claire pour éliminer le sel. Enfin, épongez-les bien à l'aide d'un linge propre.

2

Versez le yaourt dans un saladier. Ajoutez la gousse d'ail écrasée, puis ajoutez ensuite l'huile d'olive, le jus de citron et le vinaigre. Salez, poivrez et mélangez. Incorporez les rondelles de concombre et l'aneth délicatement ciselée à la préparation. Mélangez à nouveau le tout de façon à ce que la sauce enveloppe bien le concombre.

3

Décorez de quelques brins d'aromates et servez bien frais.



Soupe froide de courgette & basilic



4 pour
personnes



20' préparation

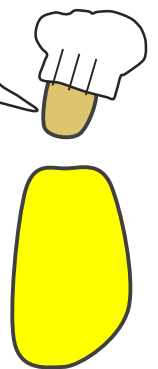
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de courgette
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon cube de légume
- 8 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de coriandre
- 35g de parmesan
- 1 cui.à soupe d'huile d'olive
- 50g de crème fleurette
- Sel, poivre
- Gingembre moulu



Bon
appétit !



- 1 Faites bouillir un grand volume d'eau salée avec le bouillon cube. Découpez vos courgettes en gros cubes et faites-les cuire avec les deux gousses d'ail dans l'eau.
- 2 Au bout de 10 minutes, retirez les courgettes et l'ail à l'écumoire et mettez-les dans un bol avec de l'eau et des glaçons. L'eau glacée va refroidir vos courgettes et fixer la couleur verte.
- 3 Mettez le basilic, le parmesan coupé en petits morceaux, la coriandre et l'huile d'olive dans un saladier ou un blender.
- 4 Ajoutez les morceaux de courgettes et l'ail. Mixez au blender ou au mixeur plongeant jusqu'à obtention d'un mélange onctueux.
- 5 Ajoutez la crème et un peu de l'eau de cuisson des courgettes (en fonction de la consistance souhaitée).
- 6 Ajustez l'assaisonnement avec le sel, le poivre et le gingembre. Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

Gazpacho



4 pour personnes



15' préparation

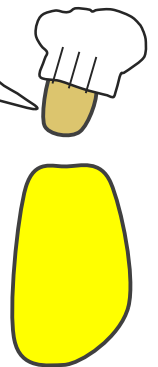
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 kg de tomates
- 1 poivron vert
- 1 concombre
- 1 gousse d'ail
- 3 cui. à s. d'huile d'olive
- 1 cui. à s. de vinaigre balsamique
- Sel



Bon
appétit !



- 1 Laver les tomates et le poivron, puis dans un mixeur mettre les tomates coupées en quartiers. Nettoyer le poivron (enlever la queue et les graines), le couper en 4 ou 5 et l'ajouter aux tomates.
- 2 Peler et couper en morceau le concombre, la gousse d'ail et les ajouter au reste des légumes. Mixer jusqu'à ce qu'il n'y est plus du tout de morceau, pour obtenir un mélange bien onctueux.
- 3 Rajouter le sel, l'huile et le vinaigre. Mixer à nouveau. Goûter et rajouter sel, huile ou vinaigre à votre gout.
- 4 Ajustez l'assaisonnement avec le sel. Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

Crumble de courgette



4 pour
personnes



20' préparation

25' cuisson

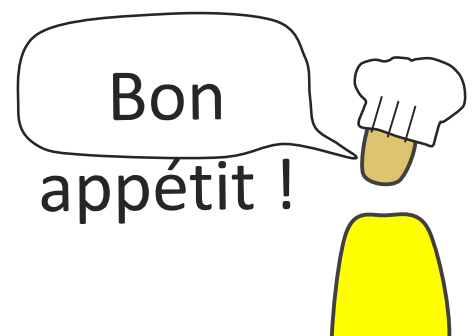
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 kg de courgette
- 250g de fromage de chèvre frais
- ½ botte de menthe fraîche
- 1 oignon
- 150g de farine
- 75g de beurre demi-sel
- 2 cui.à soupe d'huile d'olive
- 50g de crème fleurette
- Sel, poivre et épice (selon votre humeur)



- 1 Préchauffer le four à 180 ° (thermostat 6)
- 2 Laver et râper les courgettes. Hacher les oignons. Faire revenir les oignons dans une poêle avec un peu d'huile d'olive et y ajouter les courgettes. Ajouter sel et poivre, les sortir du feu et ajouter le fromage de chèvre coupé en dés et la menthe hachée.
- 3 Préparer la pâte à crumble en mélangeant du bout des doigts beurre, farine et épices. Mettre les courgettes dans un plat et recouvrir de la pâte émiettée. Mettre au four 25 mn.
- 4 Manger froid, tiède ou chaud selon les goûts et la température



Salade express



4 pour
personnes



15' préparation

20' cuisson

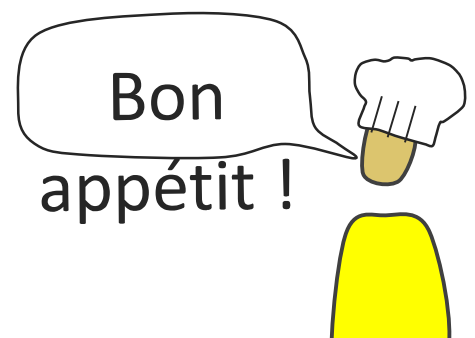
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de haricot vert frais
- 6 petites pommes de terre
- 1 oignon blanc ou rouge
- 6 petites tomates / tomates cerise
- 2 œufs durs
- Huile
- Vinaigre
- Ail
- Sel/poivre
- Aromate au choix



- 1 Équeutez les haricots verts, coupez-les en deux s'ils sont trop longs, épluchez les pommes de terres et coupez-les en rondelles.
- 2 lavez les tomates et coupez-les en quartiers, pelez et émincez l'oignon.
- 3 Faites cuire à la cocotte les haricots verts et les pommes de terre. Égouttez.
- 4 Mélangez dans un saladier les haricots, pommes de terre, tomates et l'oignon.
- 5 Ajoutez la vinaigrette, salez et poivrez. Ajoutez l'ail pressé, le jaune des œufs durs et le persil haché.
- 6 Mélangez et dégustez tiède.



Aubergine à la tomate



4 pour
personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

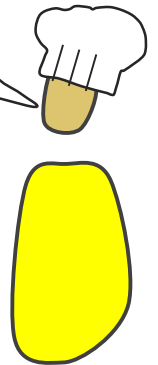
- 2 aubergines
- Huile d'arachide

Sauce tomate

- 700g de tomates
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Laurier, thym, persil
- Sucre
- 5 gousses d'ail
- Sel



Bon
appétit !



1

Couper les aubergines en rondelles de 2 à 4 mm d'épaisseur. Les faire frire dans l'huile d'arachide (ou autre, mais pas d'olive). Attendre qu'elles aient une apparence un peu « cartonnée », pas brûlée mais presque. Les faire frire des deux côtés. Les égoutter ensuite dans une passoire en les salant un peu à chaque poêlée. On peut alterner des tranches très cuites et quelques unes plus tendres de temps en temps.

2

Pour la sauce tomate : Faire fondre les oignons coupé en petit dés dans de l'huile d'olive cette fois. Saler, poivrer. Quand ils sont blonds (et pas bruns) rajouter la tomate coupé en petits dés, le thym, le laurier et 3 gousses d'ail écrasées. Saler et sucrer jusqu'à ce que le mélange n'est plus d'acidité ou quasiment plus. Laisser ce mélange à feu doux jusqu'à ce que la sauce soit cuite, une demi-heure minimum. Il faut que la sauce ait une consistance épaisse. En coupant le feu, au dernier moment, rajouter un bon trait d'huile d'olive et deux gousses d'ail écrasées. Le mélange ne doit plus cuire.

3

C'est fini. Dans un plat on alterne aubergines (qui n'auront pas rendu d'huile tant que ça) et sauce tomate (comme des lasagnes). Aplatir légèrement le mélange avec le dos de la cuillère à chaque couche.

4

On finit avec du persil haché parsemé dessus pour faire joli. À manger froid, sur du pain à l'apéro ou en accompagnement d'un plat.

Gâteau au chocolat à la courgette



15' préparation

25' cuisson

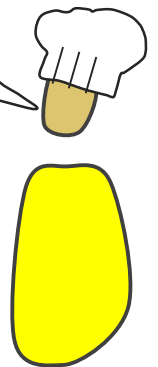
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 300g de courgette crue épluchée
- 200g de chocolat noir pâtissier
- 50g de de maïzena
- 50g d'amande en poudre
- 40g de sucre en poudre
- ½ sachet de levure
- 1 pincée de sel



Bon
appétit !



- 1** Laver, éplucher et couper 300 gr de courgettes en cubes. Les faire cuire dans une casserole d'eau.
- 2** Préchauffer le four à 180°.
- 3** Faire fondre le chocolat au bain marie.
- 4** Une fois les cubes de courgettes cuits, égouttez-les et versez-les dans un saladier.
- 5** Les réduire en purée à l'aide d'une fourchette (elle doit être bien cuite). Ajouter le sucre et mélanger. Ajouter le chocolat fondu et bien mélanger.
- 6** Verser la préparation dans un moule et enfourner pendant 25 à 30 minutes. Démouler le fondant quand il est tiède et consommer directement.

Poêlée de pâtisson aux champignons



4 pour
personnes



30' préparation

25' cuisson

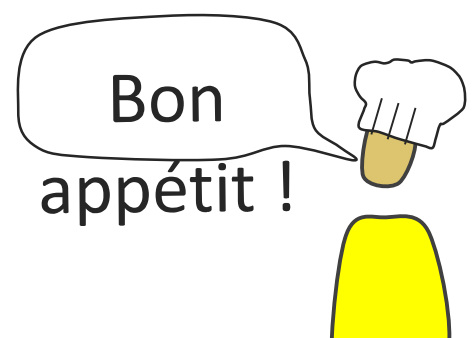
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 200g de lardon
- 1 pâtisson
- 1 gousse d'ail
- 500g de champignon
- Poivre, sel
- Huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de romarin



- 1 Eplucher le ou les pâtissons, enlever les graines et les couper en tranches très fines avec un robot mixer.
- 2 Couper les champignons en lamelles.
- 3 Dans une poêle, mettre 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, les lardons, le pâtisson et les champignons, saler et parsemer de feuilles de romarin.
- 4 Laisser cuire 20 bonnes minutes, il faut que l'eau des champignons se soit évaporée, qu'ils soient dorés et les pâtissons soient translucides.
- 5 Ajouter l'ail haché, laisser cuire 5 minutes de plus, servir sans attendre.



Velouté de pâtisson à la coriandre



4 pour
personnes



30' préparation
& cuisson

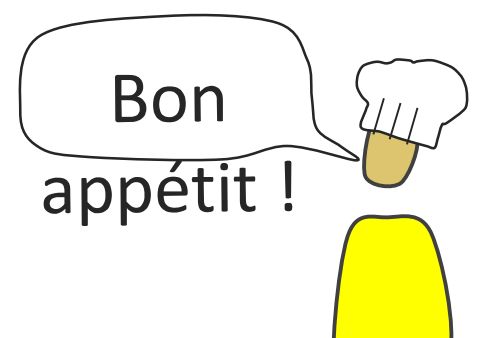
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâtisson
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 1 oignon
- 4 tomates
- 1 L de bouillon de volaille
- 1 bouquet de coriandre
- 1 cui.à.soupe de crème fraîche
- 2 cui.à.soupe d'huile d'olive
- sel, poivre



- 1 Coupez-le en quatre, enlevez les pépins et faire cuire dans le bouillon de volaille pendant 20 min. Égoutter en gardant le bouillon et enlever la peau.
- 2 Éplucher et émincer l'ail et l'oignon. Épépiner et couper les tomates en quatre.
- 3 Dans une casserole, faire chauffer la matière grasse ; y faire rissoler rapidement l'ail, l'oignon et les tomates. Ajouter la chair de pâtisson, le bouillon de cuisson récupéré et la coriandre ; saler et poivrer et laisser mijoter 10 min.
- 4 En fin de cuisson, incorporer la crème fraîche et mixer finement. Puis ajouter la coriandre fraîchement ciselé dans le velouté.



Epis de maïs grillé



4 pour
personnes



40' préparation
& cuisson

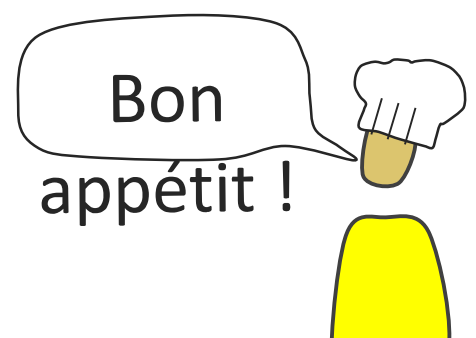
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 maïs
- 100g de beurre salé
- sel, poivre



- 1 Ébouillantez 10 min les 4 épis de maïs épluchés.
- 2 Égouttez-les et badigeonnez-les de beurre salé fondu. Grillez-les doucement sous le gril du four 30 min en les tournant de temps en temps et arrosez de beurre.
- 3 Servez avec du beurre frais, sel et poivre.



Cuisiner avec le maïs doux

Le maïs doux blanc sucré se prépare et s'accompagne de différentes façons. Nous vous proposons quelques idées recette cuisson maïs doux.

Astuce : pour que ce soit plus pratique à manger, n'hésitez pas à introduire un pique à chaque extrémité de l'épis.



Les cuissons du maïs doux !

Cru : Déposer les épis dans le réfrigérateur pendant 3 heures minimum. Les débarrasser des feuilles et des barbes. Croquer à même les grains.

A l'eau bouillante : Débarrassez l'épi de ses premières feuilles, ne laisser que les feuilles les plus pales et coupez le bout pour enlever cheveux, cela évite de perdre le côté sucré du maïs. Plonger les épis dans de l'eau bouillante non salée pour ne pas durcir les grains. Cuisez-les 15 mn. Égoutter, accommoder, servir.

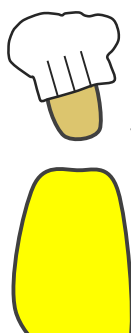
A la vapeur : Verser un verre d'eau dans une cocotte minute, placer les épis dans le panier. Cuire 6 à 8 mn à partir du moment où la soupape tourne. Accommoder et servir.
Au micro-onde : au micro-onde, entier dans son enveloppe autant de fois 2 minutes qu'il y a d'épi de maïs. Accommoder et servir.

Dans un four électrique : Placer les épis dans un four très chaud, tourner les épis 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale: 15 mn environ. Accommoder et servir.

A la poêle : Verser 2 cuillères à soupe d'huile. Tourner 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 15 à 20 mn. Accommoder et servir.

Au barbecue : Déposer les épis cru sur une grille placée au dessus d'une braise très ardente. Tourner 3 fois dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 10 à 20 mn. Accommoder d'une noisette de beurre et servir.

Mixte : Précuire les épis de maïs doux à l'eau bouillante, à la vapeur ou au micro-onde. Terminer la cuisson au four électrique, à la poêle, au barbecue ou au gaz



Bon appétit !

Conserver le piment (1/2)



Faire sécher le piment

Rincez-les sous l'eau froide en prenant soin de retirer les résidus de terre, de poussière ou autre. Retirez les piments abimés ou pourris, car ils ne se conserveront pas correctement. Essuyez les piments avec du papier absorbant. Portez des gants pour protéger vos mains lorsque vous manipulez les piments. Les piments contiennent de la capsaïcine, le composé actif du piment qui brûle lorsqu'il entre en contact avec la peau.

Faites très attention de ne pas toucher vos yeux ou votre nez après avoir manipulé des piments

Disposez les piments sur une grille à four. Vous pouvez utiliser une grille ou une plaque permettant la circulation de l'air par en dessous. Si possible, évitez d'utiliser une plaque à four classique ou un plateau, car le manque d'air va rendre le séchage des piments difficile.

- Placez la grille ou la plaque trouée dans une zone bien ventilée. Devant la fenêtre de la cuisine par exemple.
- Laissez-les sécher pendant trois jours au moins, puis mettez-les dans un récipient hermétique.

Essayez d'attacher les piments ensemble et de former une tresse que vous pourrez suspendre. Ceci est une manière facile et décorative de conserver vos piments. Lorsque vos piments sont secs, vous pouvez les suspendre dans un endroit bien ventilé de votre maison et les utiliser quand vous le souhaitez. Voici comment faire.

- Mettez une grosse ficelle ou du fil épais dans une aiguille. Percez les piments séchés juste sous la tige et faites passer le fil ou la ficelle dedans.
- Faites ceci pour relier tous les piments.
- Accrochez la guirlande dans un endroit bien aéré et sec de votre maison. En trois jours à une semaine, ils seront secs et prêts à être utilisés.

Vous pouvez aussi faire sécher les piments rapidement au four. C'est une bonne technique si vous n'avez pas trop de temps pour attendre que vos piments sèchent naturellement. Au lieu de garder les piments entiers, découpez-les pour qu'ils sèchent plus vite et de manière homogène.

- Coupez-les en deux dans la longueur.
- Posez-les les graines vers le haut sur une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé.
- Faites-les cuire sur la chaleur la plus basse de votre four pendant plusieurs heures.

Mettre les piments dans du vinaigre

Rincez et découpez les piments. Ce n'est pas complètement nécessaire, mais vous pouvez découper les piments en deux ou en quartiers. Si vous voulez les laisser entiers, utilisez un petit couteau aiguisé pour faire une petite entaille sur le côté de chaque piment, pour aider à préserver leur forme. En fonction du piquant que vous aimez, vous pouvez laisser ou retirer les graines des piments.

Conserver le piment (2/2)

Mettez les piments dans un bocal stérilisé. Prenez un bocal assez grand, propre et stérilisé et mettez les piments dedans, jusqu'à environ deux centimètres du bord. Assurez-vous que le bocal dispose d'un couvercle en plastique de préférence, pour ne pas rouiller au frigo. Si vous voulez parfumer les piments, ajoutez trois cuillères à soupe de sel et 15 grains de poivre noir avant de remplir complètement le bocal.

D'autres herbes comme le laurier ou les herbes aromatiques fraîches peuvent aussi ajouter de la saveur aux piments.

Portez du vinaigre blanc à petite ébullition. Utilisez environ 50 cl de vinaigre blanc ou assez pour recouvrir complètement les piments dans le bocal. Lorsque le vinaigre est chaud, versez-le sur les piments. Remplissez le bocal en laissant 2 cm vides en haut. Si vous voulez que vos piments soient légèrement sucrés, ajoutez six cuillères à café de sucre dans les 50 cl de vinaigre.

Laissez le contenu du bocal refroidir pendant quelques minutes.

Conservez au frigo. Plus vous laissez la mixture reposer au frigo, plus le goût sera prononcé. Vous pourrez utiliser vos piments au vinaigre dans des recettes, dans des sandwichs, salades...

Congeler les piments

Rincez les piments. Jetez les piments abimés, car ils ne se conserveront pas bien.

Congelez les petits piments entiers. Si vous avez des petits piments que vous voulez congeler entiers, vous pouvez simplement les mettre dans un sac de congélation, indiquer la date et le produit. Utilisez une paille pour aspirer l'excès d'air avant de mettre au congélateur.

- Videz autant d'air que possible hors du sac. L'air va gâcher les piments plus rapidement. Vous pouvez laisser vos piments congelés plusieurs mois.
- Lorsque vous voulez les utiliser, laissez-les décongeler ou faites-les blanchir dans de l'eau bouillante pendant quelques secondes.

Congelez les piments plus gros après les avoir découpés en lamelles. Les piments plus gros peuvent être découpés en quartiers, en morceaux ou en lamelles pour être plus facilement utilisés dans des recettes ensuite. Retirez les graines après les avoir découpés comme vous le souhaitez.

- Disposez les morceaux de piments sur une plaque sans les faire se toucher et laissez-les congeler quelques heures. Ceci s'appelle la congélation express.
- Mettez les morceaux de piments dans un sac de congélation, retirez l'excès d'air et congelez.
- Vous pouvez les conserver au congélateur pendant plusieurs mois.

Conserver les piments dans l'huile

Rincez et découpez les piments. Pour préparer des piments à l'huile, la plupart des gens les découpent en lamelles. Mais les petits piments peuvent être laissés entiers. Laissez les graines si vous aimez le piquant. Disposez les piments sur une plaque à four en une seule couche

Faites griller les piments au grill du four. Faire ceci avant de les mettre dans l'huile permet de retirer leur meilleure saveur. Vous pouvez les faire rôtir au grill ou à la flamme du gaz.

- Faites préchauffer le grill.
- Faites rôtir les lamelles jusqu'à ce qu'elles soient noircies. Ceci devrait prendre seulement quelques minutes. Retournez les piments une fois pour une cuisson homogène.

Mettez les piments dans un bocal propre. Versez l'huile d'olive dessus jusqu'à ce que tous les piments soient couverts. Mettez le bocal dans un endroit frais et sec.

Courge rôtie, au miel et à l'ail



4 pour
personnes



20' préparation

40' cuisson

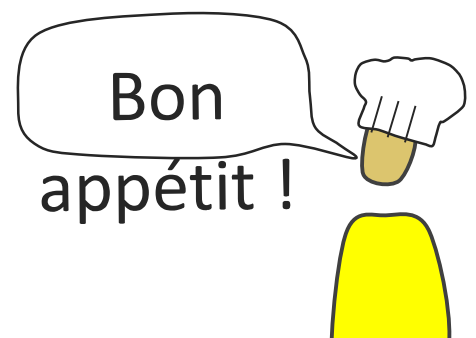
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 courge
- 3 gousses d'ail
- 4 cui.à.soupe d'huile d'olive
- 2 cui.à.soupe de miel
- sel, poivre, thym



- 1** Pelez la courge, puis enlever les graines à l'aide d'une cuillère à soupe. Couper la chair en tranche de 2cm. Disposez les morceaux dans un plat allant au four et assaisonnez de sel et poivre.
- 2** Pelez et hachez les gousses d'ail. Mélangez-les dans un bol avec l'huile d'olive, le miel et le thym. Versez le mélange sur les morceaux de courge.
- 3** Enfournez pour environ 40 minutes, en tournant les morceaux à mi-cuisson, jusqu'à ce que la courge soit tendre et dorée !



Velouté de poireaux à la coriandre



4 pour personnes



15' préparation
25' cuisson

Niveau
FACILE

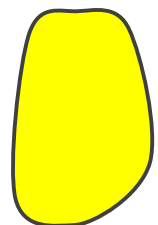
Ingrédients

- 500g de poireaux
- 350g de pommes de terre
- 1/2 bouquet de coriandre
- 10cl de crème fraîche
- 50g de beurre
- Sel, poivre, noix de muscade



- 1 Fendez les poireaux en deux, lavez-les et émincez-les finement. Epluchez les pommes de terre, coupez-les en dés.
- 2 Dans une casserole, faites revenir les poireaux dans le beurre pendant 5 minutes. Ajoutez la moitié de la coriandre. Mouillez avec 1L d'eau (ou du bouillon de légumes). A l'ébullition, ajoutez les pommes de terre. Salez, laissez cuire sur feu doux 20 minutes à couvert.
- 3 Au terme de la cuisson, passez la soupe au mixeur et assaisonnez de poivre et de muscade. Incorporez la crème, parsemez du reste de la coriandre ciselée.

Bon appétit !



Salade de radis noir à la japonaise



4 pour
personnes



15' préparation

Niveau
FACILE

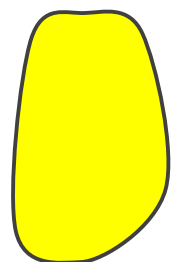
Ingrédients

- 2 radis noirs
- 8 cuil. à soupe de vinaigre blanc
- 1 cuil. à soupe de sucre
- 2 pincées de sel
- 4 cuil. à soupe de sésame



- 1** (Eplucher), râper le radis noir
- 2** Mélanger le vinaigre, le sucre et le sel
- 3** Torréfier les graines de sésame
- 4** Mélanger le tout et dégustez !

Bon appétit !



Le rutabaga

Souvent boudé, le rutabaga est pourtant délicieux !

Légume d'hiver aux vertus digestives, d'origine scandinave, dont la saveur prononcée rappelle celle du chou et du navet.

Peu calorique, le rutabaga est une excellence source de potassium (diurétique) et de vitamine C (même après cuisson) et contient du magnésium.



Cuisiner le rutabaga !

Il se décline en de multiples manières, le plus souvent associé à d'autres légumes de saison (poireaux, carottes, choux, etc.), pour en faire un gratin, une purée, un velouté, une poêlée...

Brossez d'abord le rutabaga sous l'eau claire. La peau est un peu amère, donc n'hésitez pas à peler le rutabaga en faisant des pelures bien épaisses.

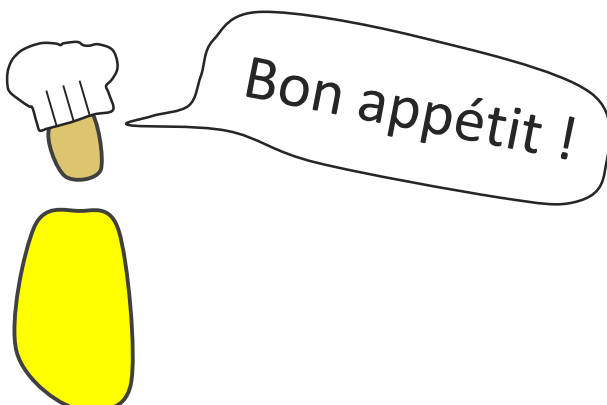
Cru : A condition qu'il soit petit et jeune (et donc plus tendre), on peut le déguster en salade, râpé, mélangé avec d'autres crudités. Pour adoucir le goût, vous pouvez agrémenter l'assaisonnement de fromage blanc, de miel ou d'une pointe de sucre.

A l'eau bouillante : Coupez-le en cubes de 2 centimètres d'épaisseur environ. Dans une eau légèrement salée, faites bouillir le rutabaga 40 min. Astuce : pour un goût moins marqué, changez l'eau de cuisson après les dix premières minutes.

A la vapeur : Verser un verre d'eau dans une cocotte minute, placer les morceaux dans le panier. Cuire 30 min à partir du moment où la soupape tourne.

A la poêle : 20 à 30 minutes avec un filet d'huile d'olive.

Frit : Détaillez le rutabaga en bâtonnets et les frire 5 minutes. Assaisonnez.



Pâtisson farci



4 pour personnes



15' préparation
35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 pâtissons
- 100g de riz
- 60g de lardons allumettes
- 1 oignon
- 2 œuf
- Persil
- Parmesan



- 1 Lavez les pâtissons, coupez les chapeaux, enlevez les graines. Faites les cuire 20 minutes à petite ébullition, égouttez.
- 2 Faites cuire le riz, égouttez. Hachez l'oignon et le persil coupez en petits dés les lardons.
- 3 Faites revenir les lardons et les oignons, puis ajoutez le riz. Salez et poivrez.
- 4 Incorporez les œufs battus et le persil à la préparation. Remplissez les pâtissons avec celle-ci.
- 5 Saupoudrez les de parmesan râpé. Faites cuire au four à 180° pendant 15min



Purée de céleri rave aux pommes et aux noix



20' préparation
20' cuisson

Niveau
FACILE



Ingrédients

- 500g de céleri rave
- 1 pomme
- 8 cerneaux de noix
- Le jus d'un citron
- Quelques branches de persil
- 50g de beurre
- Sel, poivre, muscade

- 1** Pelez le céleri, coupez le en cube, plongez les cubes au fur et à mesure dans de l'eau citronnée. Cuire le céleri à la vapeur, environ 20min jusqu'à ce qu'il soit bien tendre.
- 2** Pelez et coupez la pomme en dés, faites la revenir dans un peu de beurre. Concassez les cerneaux de noix
- 3** Pressez le céleri en purée (au presse purée ou au mixeur selon la consistance souhaitée)
- 4** Assaisonnez avec le sel, le poivre et la muscade. Incorporez le reste de beurre, le persil, les noix et le pommes.



Tajine de rutabaga



4 pour personnes



20' préparation
45' cuisson

Niveau
FACILE

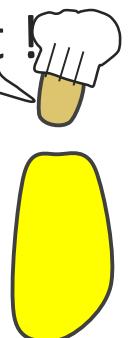


Ingrédients

- 400g de rutabaga
- 1 oignon
- 3 carottes
- 4 rondelles de citrons confits
- 1 càc de gingembre
- 1 càc de cumin
- 1 càc de ras el hanout
- 1 pointe de cannelle
- Sel, poivre, piment

- 1 Epluchez et coupez en cubes le rutabaga. Emincez l'oignon, coupez les carottes en rondelles
- 2 Faites revenir l'oignon dans un plat à tajine, ou à défaut dans une grande casserole. Ajouter le rutabaga et les carottes. Faites revenir quelques instants
- 3 Ajoutez les rondelles de citron coupées en quatre, ainsi que les épices. Faites revenir encore quelques minutes. (Vous pouvez aussi ajouter des raisins secs à ce moment là).
- 4 Ajoutez un fond d'eau, couvrez. Laissez cuire environ 45min à feu doux. Ajoutez de l'eau de temps en temps, si nécessaire, en vérifiant que ça n'attache pas. Les rutabagas doivent être fondants.

Bon appétit !



Tarte aux navets et au chèvre



20' préparation
20' cuisson

Niveau
FACILE

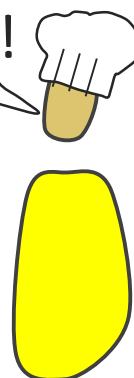


Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 3-4 navets
- 120g de fromage de chèvre
- 10g de beurre
- 1 càs d'huile
- 1 càc de miel
- Sel, poivre, cumin

- 1** Epluchez les navets et coupez les en fines tranches. Coupez la bûche de chèvre en tranches.
- 2** Faites pré-cuire les navets dans l'eau bouillante salée pendant 10 min. Egouttez les, puis saisissez les quelques instants dans un poêle avec de l'huile, avec l'assaisonnement.
- 3** Posez les tranches de navets et de chèvre sur la pâte à tarte. Faites fondre le miel et le beurre, badigeonnez le mélange sur les navets.
- 4** Mettez au four 20 min. Dégustez avec une salade de mâche !

Bon appétit !



Pommes de terre grenailles à l'ail



20' préparation
20' cuisson

Niveau
FACILE



Ingrédients

- 500g de pommes de terre grenailles
- 4 gousses d'ail
- 3 brins de romarin
- 1 càs de gros sel
- 4 càs d'huile d'olive

- 1** Préchauffer le four à 180°C. Lavez et séchez les pommes de terre, sans les éplucher.
- 2** Mélanger dans un saladier les pommes de terre, le sel, le romarin, l'huile d'olive, jusqu'à ce que les pommes de terre soient bien imprégnées des aromates. Vous pouvez aussi ajouter du paprika.
- 3** Disposer le tout sur une plaque de cuisson, ajouter l'ail non épluché.
- 4** Enfourner 20 à 30 min, en retournant les pommes de terre à mi cuisson. Elles doivent être fondantes au cœur en fin de cuisson.

Bon appétit !



Tourte viande & légumes



20' préparation
30' cuisson

Niveau
FACILE



Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 4 oignons
- 200g de viande hachée
- 4 pommes de terre
- 2 carottes
- Huile
- Sel

- 1** Couper les oignons, les carottes, les pommes de terre en petits cubes.
- 2** Faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les carottes, les pommes de terre, la viande. Saler. Laisser cuire environ 15 minutes à couvert.
- 3** Etaler la pâte brisée. Découper des cercles à l'aide d'un bol.
- 4** Mettre un peu de garniture sur la pâte. Refermer le cercle en marquant les bords avec une fourchette.
- 5** Enfourner environ 15 minutes à 200°C.



Poêlée de navets au miel



10' préparation
30' cuisson

Niveau
FACILE

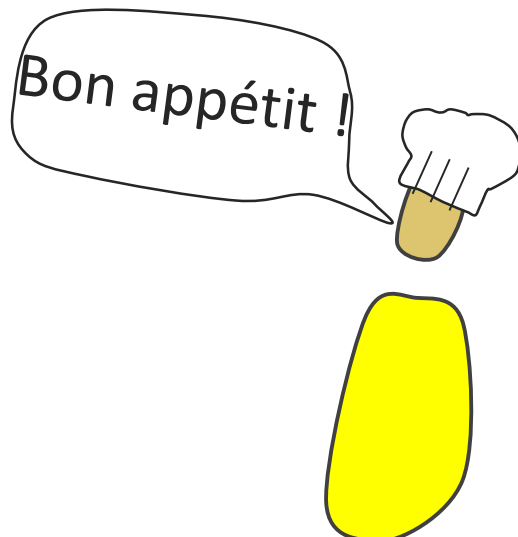


Ingrédients

- 700g de navets
- 1 oignon
- Huile, sel
- 1 c.à.s. de miel

- 1** Couper les navets en tranches, émincer l'oignon
- 2** Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter les navets, avec un peu d'eau et du sel. Ajouter le miel.
- 3** Laisser cuire environ 30 minutes.

Bon appétit !



Velouté de courge et lentilles corail



10' préparation
30' cuisson

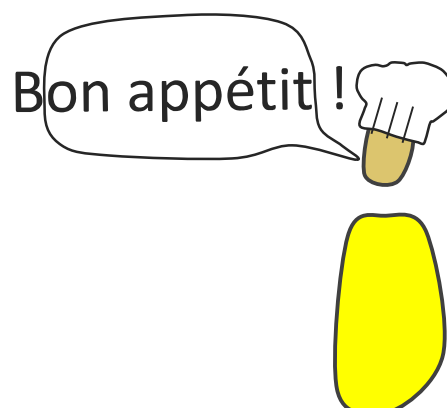
Niveau
FACILE



Ingrédients

- 800g de courge
- 200g de lentilles corail
- 2 gousses d'ail
- 20cL de crème fraîche
- Sel poivre, cumin, curry

- 1** Eplucher la courge et la découper en morceaux
- 2** Les plonger dans une casserole d'eau froide. Quand l'eau bout, ajouter l'ail coupé en 2, les lentilles et les épices
- 3** Laisser cuire à couvert environ 20min. Mixer le tout
- 4** Ajouter la crème hors du feu



Carottes à l'ailet



10' préparation
20' cuisson

Niveau
FACILE

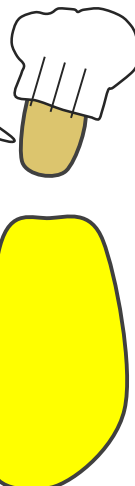


Ingrédients

- 4 carottes
- 2 tiges d'ailet
- Persil
- 1 càc de curcuma
- 10 cl de crème
- Sel, curcuma, huile d'olive

- 1** Peler les carottes et les trancher. Faire revenir les carottes dans un faitout avec l'huile d'olive. Saler, laisser cuire à couvert 15 minutes
- 2** Pendant ce temps, hacher l'ailet et le persil. Ajouter cette préparation aux carottes ainsi que le curcuma. Laisser cuire encore 5 minutes.
- 3** Ajouter la crème, laisser mijoter 2 minutes et c'est prêt !

Bon appétit !



Salade de rutabaga aux pommes



10' préparation

Niveau
FACILE

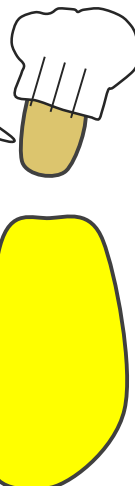


Ingrédients

- 1 rutabaga
- 1 pomme
- ½ citron
- 1 poignée de raisins secs
- 1 c.à.s de vinaigre de cidre
- 2 c.à.s de miel
- 2 c.à.s d'huile d'olive
- Sel, poivre

- 1** Peler le rutabaga et le râper. Peler la pomme, la râper et la citronner.
- 2** Dans un saladier, verser le vinaigre, le sel, ajouter l'huile et le miel. Poivrer et bien mélanger.
- 3** Assaisonner le rutabaga et la pomme râpés avec cette sauce, ajouter les raisins secs. Mélanger, et servir !

Bon appétit !



Salade de pommes de terre et radis noir



20' préparation

Niveau
FACILE

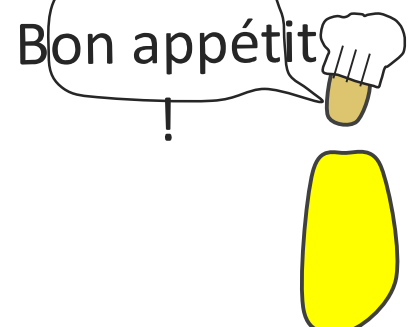
Ingrédients



- 450 de pommes de terre
- 1 radis noir
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Quelques tiges de persil
- 10 noix
- Sel, poivre

- 1** Brosser et laver les pommes de terre et le radis noir
- 2** Faire cuire à la vapeur les pomme de terre ainsi que l'ail, jusqu'à ce qu'elles soient tendres
- 3** Râper le radis noir à l'aide d'une râpe à gros trou, le mettre dans un saladier, saupoudrer de sel, mélanger, et laisser reposer le temps de la cuisson des pommes de terre
- 4** Hacher la ciboulette et le persil
- 5** Une fois les pommes de terre tiédies, les couper en cubes et la ajouter au radis, avec les herbes
- 6** Assaisonner de poivre et de paprika, ajouter les noix concassées en petits morceaux.

* Cette salade peut s'agrémenter d'une sauce yaourt : mélanger un yaourt avec du poivre, du sel, du cumin, et un peu de citron.



L'aillet, mais qu'est-ce que c'est ?



L'aillet est un légume ressemblant aux jeunes pousses d'oignons ou à un petit poireau avec sa tige verte. Il s'agit en vérité d'une jeune pousse d'ail dont le bulbe n'est pas encore formé ! Ce légume est très populaire dans le sud-ouest.

L'aillet a le goût de l'ail mais en plus délicat, il accompagnera merveilleusement bien tous vos plats printaniers. Il se mange tout aussi bien cuit que cru.

Cuisiner l'aillet !

- Cru: Il peut être servi à table nettoyé entier, pour accompagner les pâtés, les terrines. Vous pouvez l'émincer sur une salade de légumes ou une salade verte pour parfumer. Il y a même certains amateurs qui le mange seul à la croque-au-sel, en entrée !
- Cuit: Il remplacera l'ail dans vos préparations que ce soit avec une côte de veau, un gigot d'agneau, des pâtes, des carottes... Vous pouvez aussi tester l'omelette à l'aillet !

Tout est frais dans l'aillet !

- Cuit comme cru, tout se mange dans l'aillet. Le bulbe mais aussi les tiges, comme sur un oignon botte !

Lasagne au chou pointu



30' préparation

25' cuisson

Niveau
FACILE

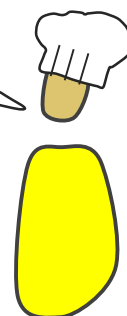
Ingrédients

- 1 chou pointu
- 200 g de ricotta
- 100 g de lardons
- 8 feuilles de lasagnes
- Quelques brins de persil
- 20 cl de sauce tomate
- 50 g de fromage râpé
- Sel, poivre



- 1** Laver et émincer le chou pointu. Faire revenir le chou 15 min à la poêle ou 10 min à la vapeur
- 2** Cuire les lardons à la poêle
- 3** Mélanger le chou pointu cuit avec les lardons, la ricotta, le persil haché, le sel et le poivre
- 4** Dans un plat à four, mettre une couche de sauce tomate, une couche de lasagne, une couche de chou, et renouveler ces étapes jusqu'à l'épuisement des ingrédients, en terminant par une couche de sauce tomate puis de fromage râpé
- 5** Mettre au four 25 min à 190°C

Bon
appétit !



Recette d'un délicieux velouté au chou-fleur



4 pour personnes



10' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 1 grosse pomme de terre ou 2-3 petites
- 1 gros oignon
- Origan
- Poivre, sel
- Huile d'olive
- Parmesan



- 1** Couper le chou-fleur et la pomme de terre en morceaux. Emincer l'oignon
- 2** Faire revenir l'oignon dans une casserole
- 3** Ajouter le chou fleur, la pomme de terre, l'origan haché
- 4** Laisser cuire une vingtaine de minutes
- 5** Mixer le tout et ajouter du parmesan
- 6** Dégustez !



Pesto aux fanes de carottes



6 pour personnes



10' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Fanes d'une botte de carottes
- 80 ml d'huile d'olive
- 2 gousse d'ail ou aillet
- 40g de graines de courge ou tournesol ou noisettes ou pignons
- 60g de parmesan



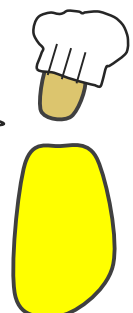
1 Faites griller les graines de courges (ou autres graines de votre choix) dans une poêle sans matières grasses.

2 Lavez les fanes de carotte, coupez les tiges dures, ne laissez que le morceau de tige avec des feuilles. A l'aide d'un blender ou d'un robot, mixez les fanes de carotte, l'huile d'olive, l'ail pelé et dégermé, les graines de courges et le parmesan. Mixez bien jusqu'à ce que la consistance soit bien uniforme.

3 Placé au frais, ce pesto se conserve environ une semaine, mais vous pouvez également congeler le pesto en le mettant dans un bac à glaçon et ainsi faire des portions facilement utilisable. Au congélateur il se conserve environ 6-8 mois.

Vous pouvez utiliser le pesto pour accompagner des pâtes, mettre dans un cake salé, faire des petite tartines pour l'apéro, ect.

Bon appétit !



Poêlée de fenouils, huile d'olive et curry



4 pour
personnes



10' préparation
35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 bulbes de fenouil
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- sel
- poivre
- une cuillère à café de curry (ou plus selon les goûts !)
- Persil frais



- 1** Nettoyer les fenouils en retirant les feuilles les plus dures. Les laver soigneusement, puis les émincer grossièrement.
- 2** Faire chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Quand l'huile est bien chaude ajouter le fenouil et le faire dorer à feu assez vif. Quand il commence à être bien doré, rajouter environ 10 cl d'eau, diminuer le feu et laisser cuire une bonne demi-heure.
- 3** Pendant la cuisson, ne pas hésiter à ajouter de l'eau en cours de cuisson s'il en manque.
- 4** En fin de cuisson, ajouter sel, poivre, curry et persil. C'est prêt !

Cette poêlée peut être accompagnée d'une portion de riz.



Les petits pois frais

Qui dit printemps, dit aussi arrivée des petits pois !

Les petits pois frais sont à la fois tendres et légèrement sucrés.
Ils sont également bien chargés en vitamines (notamment en vitamine C).
Leur cuisson est très simple, il suffit juste de prendre le temps de les écosser.



Cuisiner les petits pois !

Ils se déclinent en de multiples manières. On peut les retrouver aussi bien dans une poêlée de légumes de saison (carottes, fenouil, pommes de terre, ...) que dans un riz cantonais.

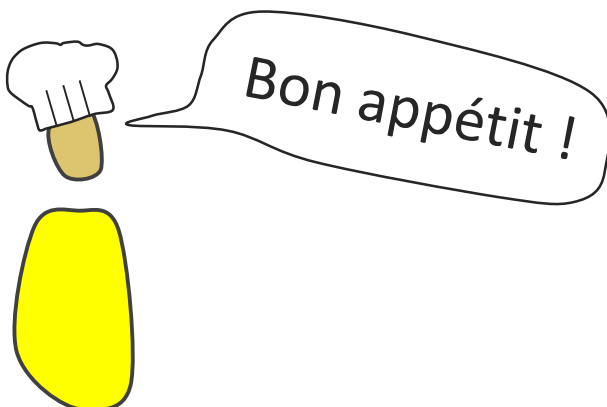
Les petits pois s'écosent à la main. Il n'y a qu'à se mettre au-dessus d'un saladier, presser la jointure de la gousse, et laisser simplement tomber les petites graines vertes.

Les différentes cuissons :

A l'eau bouillante : entre 13 et 18 minutes, idéal pour faire une purée ;

A la vapeur : 15 minutes, idéal avec des feuilles de laitue et des petits oignons blancs ;

Pour vérifier la cuisson : la pointe d'une fourchette doit pouvoir percer la peau, encore croquante.



Tarte aux épinards et chèvre



6 pour personnes



20' préparation

35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 500 g d'épinard
- 3 œufs
- 1 bûche de chèvre
- 25 cl de crème épaisse
- Moutarde
- Basilic
- Sel
- poivre
- Gruyère râpé (pour les fans de fromage !)



- 1** Laver les épinards et les mettre à chauffer dans une casserole d'eau bouillante.
- 2** Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).
- 3** Dans un moule à tarte étaler la pâte brisée, la piquer avec une fourchette et la recouvrir d'une fine couche de moutarde.
- 4** Dans un saladier, préparer l'appareil à tarte : mélanger les œufs, le gruyère, la crème épaisse, le basilic, le sel et le poivre.
- 5** Une fois cuits, égoutter les épinards et les verser dans le plat à tarte. Verser ensuite l'appareil. Disposer par-dessus le tout, les rondelles de chèvre, préalablement coupées.
- 6** Mettre le plat dans le four pendant 35 à 40 minutes.
- 7** Déguster !

Le petit plus : La tarte peut être accompagnée d'une salade verte.

Bon appétit !



Carrot' cake



6 pour personnes



20' préparation

40' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

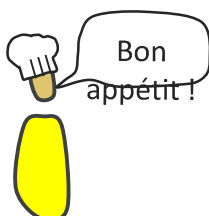
- 300g de carottes
- 3 œufs
- 100g de sucre
- 150g d'amandes moulues
- 80g de farine
- ½ citron pressé
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel

Pour le glaçage :

- 150g de sucre glace
- 2 ou 3 c. à s. de jus de citron



- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6/7).
- 2 Eplucher et râper les carottes. Les réserver.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs et le sucre. Ajouter ensuite la farine, la levure, les amandes moulues, le jus de citron et le sel.
- 4 Incorporer les carottes. Mélanger le tout.
- 5 Beurrer et fariner un moule à cake si besoin, et verser la préparation dedans.
- 6 Mettre le cake dans le four pendant 35 à 40 minutes.
- 7 Pendant la cuisson, préparer le glaçage: mélanger le sucre glace avec le jus de citron de façon. Une fois le cake sorti du four, napper le dessus, laisser durcir quelques temps à température ambiante et déguster!



Muffins petits pois, parmesan & basilic



4 pour personnes



20' préparation

20' cuisson

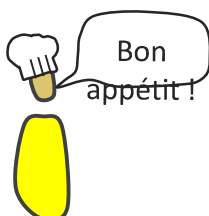
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 250g de petits pois écossés
- 2 ou 3 c. à s. de basilic haché
- 2 œufs
- 70g de parmesan râpé (ou autre fromage à râper !)
- 6 c. à s. de lait (soja ou riz pour plus de légèreté)
- 3 c. à s. d'huile d'olive
- 125g de farine semi-complète
- 1 sachet de levure
- Sel
- Poivre



- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6/7).
- 2 Écosser les petits pois, les laver et les plonger dans de l'eau bouillante salée pendant 15 minutes. Puis, les égoutter.
- 3 Dans un saladier, mélanger les œufs, la farine, la levure, le sel, le lait et l'huile d'olive. Ajouter ensuite le parmesan et le basilic.
- 4 Incorporer les petits pois. Mélanger le tout.
- 5 Huiler les petits moules à muffins /autres formes, si besoin, et verser la préparation dedans.
- 6 Mettre les moules au four pendant 15 à 20 minutes.
- 7 A déguster tiède en apéro ou avec une salade composée !



Poêlée de pommes de terre nouvelles



4 pour personnes



15' préparation

30' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 900g de pommes de terre nouvelle
- 1 oignon
- 1 à 2 gousses d'ail
- Huile de tournesol
- Sel
- Poivre
- Herbes de Provence ET/OU 2 à 3 c. à s. de persil haché



- 1 Laver les pommes de terre sans les éplucher et les couper en deux.
- 2 Mettre de l'huile dans une poêle à feu moyen.
- 3 Eplucher et couper l'oignon et l'ail finement.
- 4 Faire revenir les oignons dans la poêle chaude quelques instants et incorporer les pommes de terre.
- 5 Faire cuire le tout jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes en bouche. Pendant toute la cuisson, faire sauter très régulièrement les patates à l'aide de la poignée de la poêle (si on utilise une spatule, il y a un risque de transformer les patates en purée !). Au besoin, rajouter de l'huile pendant la cuisson.
- 6 En fin de cuisson, ajouter sel, poivre, herbes de Provence et persil.
- 7 A déguster bien chaud !



Vous avez dit betterave crue ?



La betterave a une grande valeur nutritionnelle. Elle est notamment riche en calcium, en fer, en minéraux et en vitamines A et C. Ces vitamines et minéraux ont un effet énergisant.

Elle contient également un bon nombre de nutriments capables de booster le système immunitaire et d'aider l'organisme à combattre efficacement les microorganismes. Elle a aussi des propriétés d'antioxydant, car elle favorise la production de cellules sanguines, ce qui est bénéfique pour l'organisme.

Bref, vous l'aurez compris, c'est un aliment qui vaut le détour !

Cuisiner la betterave !

Comme beaucoup d'autres aliments, la betterave rouge perd un bon nombre de ses nutriments lorsqu'elle est cuite. Crue, elle garde tout ses bienfaits !

La betterave en salade : une fois épluchée, elle peut être râpée avec des carottes, un œuf dur, une sauce vinaigrette, du persil. Un repas léger et idéal pour une journée printanière !

La betterave en conserve, des pickles de betterave: Lorsque les betteraves arrivent à maturité, elles peuvent être mises en conserve.

Le jus de betterave: Boire dès le matin un jus de betterave accompagné d'autres fruits tels que la pomme, le kiwi, etc., apporte toute l'énergie nécessaire pour passer une bonne journée.

Bien sûr, la betterave peut également se manger cuite, en salade par exemple. Attention, la cuisson est assez longue (au moins une bonne heure).

Les fèves, une richesse nutritive !



Les fèves, originaires il y a bien longtemps du Moyen Orient, ne manquent pas de qualités nutritionnelles. Ce sont les plus grosses graines de la grande famille des légumineuses.

Comme leur cousin le petit pois, elles contiennent une forte densité d'éléments protecteurs de l'organisme. Fait rare chez les légumineuses, elles possèdent une bonne dose de **vitamine C**.

Les fèves sont aussi particulièrement riches en fer et magnésium.

Fin mai, c'est la pleine saison pour les récolter et les déguster !

Cuisiner les fèves !

Les fèves peuvent se manger crues mais, cuites, elles sont aussi très bonnes !

Les différents types de cuisson :

- **5 à 8 minutes à la vapeur** (ou 5 minutes à l'autocuiseur) : arrosez-les d'un filet d'huile d'olive et de quelques gouttes de jus de citron. Touche finale : ciselez un peu de cerfeuil !
- **15 minutes à la casserole** : à feu doux avec un fond de bouillon et une noix de beurre.
- **4 à 5 minutes à la poêle ou au wok** : à feu vif, dans de l'huile d'olive, avec de l'ail et du persil haché.

Des petites recettes :

- Juste avec une vinaigrette : de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique.
- La fève se marie à merveille avec les œufs, qu'ils soient à la coque, sur le plat, brouillés ou en omelette.
- Faire cuire les fèves dans du bouillon de poule. Mixez avec de l'huile d'olive et vous obtiendrez une onctueuse crème de fèves.

Entretenir son plant de basilic

Une fois planté, le plant de basilic ne demande pas beaucoup d'entretien. Mais il y a quand même quelques petites instructions à avoir en tête !

Une exposition bien ensoleillée et une terre légère et bien drainée lui suffit. Il peut atteindre jusqu'à 80 cm de hauteur et supporte très bien la taille. Mais le basilic est peu résistant au froid et craint le gel.



Entretenir son plant de basilic !

Rempotage

Une fois que vous avez reçu/acheté/... votre plant de basilic, rempotez-le rapidement dans un contenant plus grand ou directement en terre, puis arrosez-le copieusement.

Petit + si vous avez des tomates dans votre jardin : l'odeur du basilic repousse certains parasites des tomates et facilite donc leur culture.

Exposition / Emplacement

Le basilic est une plante associée au soleil et à la chaleur. En effet, il a besoin d'une exposition ensoleillée et d'au moins 6 heures d'ensoleillement par jour. En intérieur, placez donc le basilic en pot dans une pièce lumineuse et tempérée (20°C environ) ou sur le rebord d'une fenêtre. Bien entendu, vous pouvez installer le pot sur le balcon, en plein soleil, dès que les températures le permettent. Vous rentrerez votre basilic en pot lorsqu'elles descendront en dessous des 10°C.

Comment arroser le Basilic en pot ?

Le basilic est assez gourmand en eau, d'autant plus lorsqu'il est cultivé en pot. Il est conseillé d'arroser tous les jours pendant les fortes chaleurs, sans jamais laisser sécher la terre entre 2 arrosages. Le terreau doit toujours rester légèrement humide. Attention toutefois à ne pas noyer les racines. L'arrosage du basilic en pot doit être quotidien mais mesuré !

Taille / Croissance

N'hésitez pas à tailler votre basilic en pot au fur et à mesure. Récoltez les feuilles, pincez régulièrement les extrémités des rameaux et coupez les fleurs pour favoriser la ramification (en botanique, la ramification est un des processus qui permet aux plantes de s'agrandir et d'optimiser les surfaces d'échanges avec le milieu extérieur).

Maladies et parasites

Le basilic en pot est surtout sensible à l'excès d'humidité et aux écarts de température. Arrosez toujours sans noyer les racines et sans inonder le terreau.

Salade printanière de chou kale



4 pour personnes



20' préparation

8' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 200g de feuilles de chou kale
- 2 carottes
- 1 pomme
- 100 g de betterave
- 100g de radis (botte ou noir)
- 4 œufs dur
- graines de courge, de tournesol, noix, amandes ...
- Quelques feuilles de persil selon les goûts

Pour la vinaigrette (bien sûr, chacun peut la faire à sa sauce ! ☺) :

- 6 c. à s. d'huile d'olive
- le jus d'un citron
- 2 c. à s. de tahin (crème de sésame)
- 2 c. à s. de miel liquide
- Sel, poivre



- 1 Dans un saladier, mélanger le miel et le tahin, ajouter l'huile d'olive puis le jus de citron, saler, poivrer.
- 2 Laver les feuilles de chou, les égoutter et ôter les parties dures. Les couper en fines lanières et les verser directement dans la vinaigrette. Tourner pour bien enrober les feuilles et réserver au frais.
- 3 Laver et éplucher le reste des légumes : râper les carottes, les betteraves et les radis, et couper les pommes en petits dés.
- 4 Les ajouter au chou et, si le temps (le timing) le permet, laisser mariner au moins 45min au réfrigérateur.
- 5 Pendant ce temps là, faire cuire l'œuf dur pendant 8 à 9 min dans de l'eau bouillante. Une fois refroidis, hotter la coquille des œufs. Vous pouvez soit les couper et les ajouter à la salade, soit les laisser entier en accompagnement.
- 6 Parsemer la salade de persil, graines de courge, de tournesol, noix, amandes, ... C'est prêt ! Bonne dégustation ☺

→ Le chou peut aussi se manger cuit, il suffit de le faire cuire dans de l'eau bouillante pendant 10min (ajouter pommes de terre, carottes, ... Des épices, et le tour est joué !)



Menthe fraîche et/ou menthe séchée

La menthe est une plante aromatique qui se récolte au milieu du printemps et jusque dans l'été.

Elle possède des vertus digestives. Elle apaise l'estomac grâce à sa concentration en fer et sa vitamine C.

Elle est efficace pour lutter contre le rhume car elle permet de dégager les voies respiratoires.

Au choix, la menthe peut être consommée fraîchement après la récolte ou en tisane/thé tout au long de l'année.



Cuisiner la menthe !

Dans quelles préparations utiliser la menthe fraîche ?

La menthe peut venir agrémenter vos rouleaux de printemps (voir la recette de Tero Loko « Les rouleaux de printemps ! »), parfumer une salade de fruits, ou encore accompagner un mojito.

Comment faire sécher de la MENTHE et préparer ses infusions pour toute l'année?

Laver et sécher la menthe.

Regrouper les tiges en bouquet avec de la ficelle, puis le suspendre ensuite, tête en bas, dans un endroit sec et chaud, à l'abri de la lumière, jusqu'à ce que les feuilles deviennent friables.

Compter une à deux semaines de séchage. Il ne restera plus qu'à détacher les feuilles des tiges, puis à les conserver dans un récipient hermétique, à l'abri de la lumière.

Les feuilles sont prêtes à être infusées dans les tisanes ou les thés. Et c'est possible d'en profiter avec un bon gâteau au chocolat par exemple!

Les rouleaux de printemps !



4 pour personnes



35' préparation

Niveau
MOYEN

Ingrédients

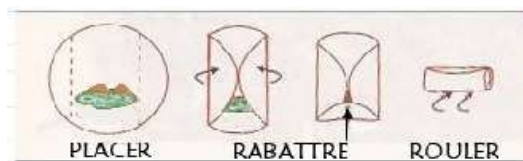
- 8 feuilles de riz
- 150 g de chou cabu ou chou rouge
- 300 g de carotte
- 1 pomme
- 100 g de betterave
- 10 à 15 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic
- ½ citron
- de l'huile d'olive

Pour la sauce :

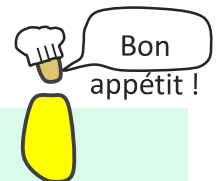
- 2 c à s d'huile de sésame
- 3 c à s de sauce soja



- 1** Dans un saladier, râper le chou, les carottes et les betteraves, les mélanger avec 2 c à c d'huile d'olive, et le jus du citron. Réserver.
- 2** Eplucher et râper la pomme. Réserver.
- 3** Laver et réserver les feuilles de menthe et de basilic.
- 4** Une fois que vous avez tous vos ingrédients devant vous, préparez un grand saladier d'eau chaude.
- 5** Pour faire votre rouleaux de printemps : tremper une feuille de riz dans l'eau et l'étaler sur un torchon sur un plan de travail. Mettre tous les ingrédients en petite dose au centre et en longueur sur la feuille de riz.



- 6** Mettre les rouleaux prêts au frais jusqu'à consommation.



- 7** Les rouleaux peuvent être accompagnés d'une salade verte. Bonne dégustation !

Un beau & bon bouquet de persil !



Le persil possède au moins trois nutriments essentiels :

- Riche en fer
- Riche en Vitamine K (connue pour son rôle dans la coagulation du sang, et dans la bonne santé des os)
- Riche en vitamine C

Pour bénéficier des bienfaits nutritifs du persil, il faut consommer l'équivalent d'une demie tasse par personne. De quoi bien agrémenter un bon plat !

Cuisiner le persil !

Dans quelles préparations utiliser le persil frais ?

Après l'avoir lavé, puis haché ou coupé grossièrement, il est possible de mettre du persil dans les salades, dans un taboulé, sur des œufs, dans des poêlées de légumes, avec du riz, ... dans beaucoup de préparations finalement !

Des petites idées de recettes :

Le beurre persillé :

Ingrédients:

- 250g de beurre doux très mou
- 8 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil plat
- Poivre et Sel
- Film alimentaire



Hacher le persil et l'ail, mettre le tout dans un saladier, ajouter sel et poivre, mélanger. Ajouter le beurre, et mélanger le tout soit au fouet soit au mixeur. Former un boudin à emballer dans du film alimentaire. Consommer le beurre dans les 3 à 4 jours qui suivent ou bien le congeler directement. A déguster sur des tartines, pour des cuissons de légumes, etc. Bonne dégustation !

Les pommes de terre nouvelles parsemées de persil :

Voir la recette « Poêlée de pomme de terre nouvelles » envoyée avec la composition du Mardi 19 mai.

Poêlée de courgettes et tomates à la crème curry



4 pour personnes



10' préparation
25' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

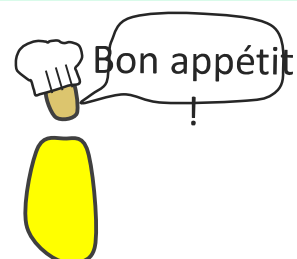
- 1kg de courgettes
- 800g de tomates
- 300 g de carotte
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 cl de crème semi-épaisse (vache, soja, coco, ...)
- 8 à 10g de curry
- Sel et poivre

Possibilité en accompagnement :

- 250g de pois chiche (si achetés secs, les faire tremper 12h, et cuire pendant 1h30)
- 350g de semoule



- 1 Laver les tomates et les courgettes et les couper en cubes
- 2 Eplucher et émincer l'oignon. Eplucher et couper les gousses d'ail.
- 3 Dans une poêle, déposer l'ail, l'oignon, les tomates, le curry, le sel et poivre et faire cuire environ 4 min avec un couvercle.
- 4 Ajouter les courgettes et poursuivre la cuisson pendant 15 min, avec un couvercle, en mélangeant de temps en temps. Ajouter les pois chiches, déjà cuits, en même temps
- 5 Ajouter la crème, mélanger et poursuivre la cuisson pendant 5 min, sans le couvercle. En attendant vous pouvez faire bouillir de l'eau et faire gonfler la semoule.
- 6 C'est prêt ! Bonne dégustation !



Tarte tatin fenouil, carotte (et orange!)



6 pour personnes



20' préparation

35' cuisson

Niveau
FACILE

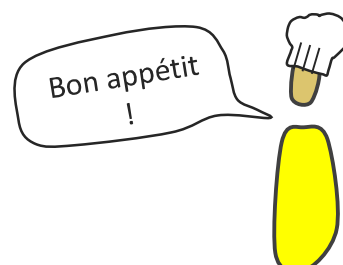
Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1kg de carottes
- 2 bulbes de fenouil
- 1 ou 2 oignons
- 1 orange
- 2 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- Sel
- Poivre



- 1** Préchauffer le four à 200°C (thermostat 6/7).
- 2** Eplucher, émincer et faire revenir les oignons dans une poêle/un wok avec un peu d'huile de tournesol.
- 3** Eplucher les carottes, les couper très finement en rondelles. Laver et couper le fenouil, très finement aussi.
- 4** Dans la poêle/le wok, faire revenir les légumes avec les oignons légèrement dorés, ajouter un peu d'huile si besoin. Puis ajouter le jus et les zestes de l'orange. Laisser mijoter pendant une vingtaine de minutes.
- 5** Saler, poivrer puis déposer la préparation dans un plat à tarte.
- 6** Recouvrir la préparation d'une pâte brisée (possibilité de la faire soi-même en ajoutant du curcuma pour la « parfumer »).
- 7** Mettre le plat dans le four pendant 35 à 40 minutes.
- 8** C'est prêt !

Le petit plus : La tarte peut être accompagnée d'une salade verte.



Fondue de poireaux !



2 pour personnes



15' préparation

30' cuisson

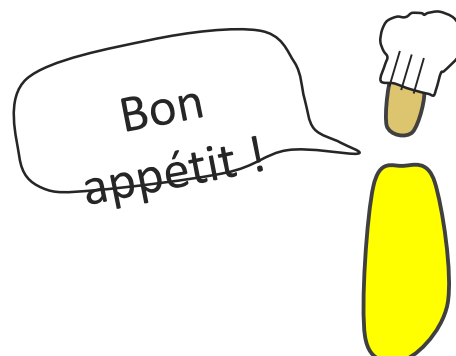
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de poireaux
- 3 oignons
- 2 cuillère à soupe d'huile de cuisson
- 15cl de crème semi-épaisse (riz, soja, vache, ...)
- Cumin
- Sel
- Poivre



- 1** Eplucher, émincer et faire revenir les oignons à feu doux dans une poêle/un wok avec un peu d'huile de cuisson. Ajouter sel, poivre et cumin.
- 2** Laver les poireaux, les couper finement, et les ajouter avec les oignons.
- 3** Laisser cuire le tout pendant une bonne vingtaine de minutes. En fin de cuisson ajouter la crème semi-épaisse, bien mélanger et rajouter sel, poivre cumin si besoin.
- 4** Une fondue de poireaux peut être accompagnée d'un féculent (riz, pâtes, semoule ...). C'est prêt !



Salade de chou cabus vert 😊



4 pour personnes



15' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 chou pointu cabus (cela fonctionne aussi avec du chou blanc ou rouge)
- 1 pomme (+ un peu de citron pour ne pas qu'elle noircisse)
- 1 carotte
- 2 poignées de cranberries séchées/raisins secs
- 2 poignées de graines de courge

Proposition de sauce :

- 1 cuillère à soupe de purée d'amande blanche
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à soupe de shoyu (ou tamari = sauce soja)
- 3 cuillère à soupe d'huile de votre choix
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- un peu d'eau



- 1 Couper finement le chou à l'aide d'une mandoline ou d'un grand couteau. Mettre le tout dans un saladier.
- 2 Laver la carotte et la râper. Laver la pomme et la découper en petit dé. Tout ajouter dans le saladier. Mettre un peu de citron et remuer.
- 3 Pour la sauce : dans un bol, mélanger tous les ingrédients, l'eau en dernier. Elle permet d'ajuster la texture de la sauce, y aller donc, petit à petit.
- 4 Ajouter les cranberries séchées / raisins secs et les graines de courges. Verser la sauce.
- 5 C'est prêt !
Cette salade peut être se conserver pendant 2 à 3 jours dans un réfrigérateur.



Gâteau de courgette



6 pour personnes



15' préparation
40' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 3 oignons (taille moyenne)
- 6 œufs
- 80 g de parmesan
- 25 cl de crème épaisse
- 2 cuil. À soupe d'huile d'olive
- 1 bouquet de menthe fraîche
- Sel et poivre



- 1 Lavez les courgettes. Après en avoir supprimé les extrémités, râpez-les (à la grosse grille), poudrez-les de sel et laissez-les dégorger dans une passoire. Pendant ce temps, préchauffez le four à th 6 (180°).
- 2 Effeuillez la menthe et ciselez-la grossièrement. Pelez et émincez les oignons, faites-les fondre doucement dans une poêle avec 1 cuillerée à soupe d'huile.
- 3 Dans un saladier, battez les œufs avec la crème et le parmesan. Egouttez les courgettes en les pressant dans vos mains. Ajoutez-les dans le saladier, avec les oignons et la menthe.
- 4 Poivrez, mélangez longuement et versez la préparation dans un moule à manqué préalablement huilé. Enfournez pour environ 35 min (vérifiez la cuisson avec la lame d'un couteau plantée au centre du manqué, elle doit ressortir sèche).
- 5 Sortez le moule du four, attendez un peu avant de démouler le manqué. Servez tiède ou froid.



Gâteau (sucré !) à la courgette



6 pour personnes



15' préparation
35' cuisson

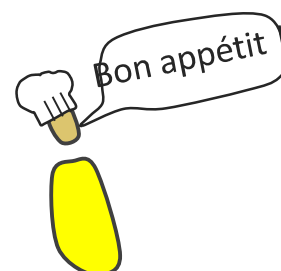
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 grosse courgette
- 2 verres de sucre semoule (type verre à moutarde)
- 3 œufs
- ½ verre de farine
- 75g de beurre de fondu
- 2 sachets de sucre vanillé
- 1 verre de lait
- 1 pincée de sel



- 1 Préchauffer le four à 195°C (thermostat 6)
- 2 Peler et enlever les pépins de la courgette. La couper en morceau et la faire cuire à l'eau quelques minutes. Bien les égoutter et les passer au presse-purée.
- 3 Dans un saladier, mélanger le sucre, les œufs, la farine, le beurre fondu, le sucre vanillé, le lait et le sel. Bien mélanger.
- 4 Ajouter les courgettes à la préparation. Bien mélanger.
- 5 Cuire le gâteau pendant 35 minutes.
- 6 Servir le gâteau avec un coulis de fruits rouges ! Bonne dégustation !



Salade de courgette, chèvre, menthe, noisette et abricot !



6 pour personnes



15' préparation

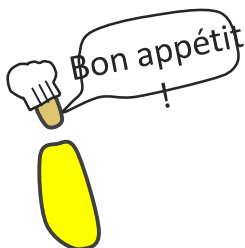
Niveau FACILE

Ingrédients

- 3 courgettes
- 1 oignon blanc
- 2 branches de menthe fraîche
- 2 abricots
- 1 citron
- Sel, poivre
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 200g de chèvre



- 1** Laver les courgettes puis tailler des « rubans » dans la longueur. Laver les abricots puis les couper en petits cubes. Laver la menthe et la couper à l'aide d'une paire de ciseaux. Les réserver.
- 2** Eplucher les oignons et les couper finement. Les réserver.
- 3** Dans un saladier, verser le jus de citron et l'huile d'olive. Saler, poivrer et mélanger. Puis ajouter les courgettes, les abricots, la menthe et l'oignon.
- 4** Couper le fromage de chèvre en cube, et l'ajouter à la salade.
- 5** Pour terminer ajouter quelques noisettes.
- 6** C'est prêt ! Vous pouvez aussi manger cette salade avec un œuf ... sous la forme de votre choix (dur, poché, à la coque, au plat, ...) !



Poêlée de tomates aux aubergines



4 pour
personnes



15' préparation

35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 aubergine
- 2 gousses d'ail
- (4 c. à s. de câpres)
- 500 g de tomates fraîches
- 2 c. à s. d'herbes séchées (origan et basilic)
- 200 ml de sauce tomate lisse
- 1 branche de persil frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 Laver et sécher l'aubergine. Couper en dés d'1 cm. Verser dans une passoire, saler et laisser dégorger 30 minutes.
- 2 Chauffer une casserole ou une sauteuse avec 2-3 c. à s. d'huile d'olive. Quand l'huile est chaude, dorer une gousse d'ail (avec les câpres).
- 3 Ajouter les dés d'aubergine. Faire cuire une dizaine de minutes à feu moyen.
- 4 Chauffer une deuxième poêle suffisamment large. Huiler, faire dorer l'ail et ajouter les tomates coupées finement. Saupoudrer d'herbes, saler et poivrer. Cuire une dizaine de minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien tendres.
- 5 Verser la sauce tomate, mélanger et prolonger la cuisson à feu doux 10 minutes.
- 6 Mélanger l'aubergine avec les tomates. Parsemer de persil frais.
- 7 C'est prêt !
Les légumes peuvent être préparés à l'avance. Ils se conservent au frais.



Poivrons farcis



4 pour
personnes



15' préparation

45' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 4 poivrons
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon gros
- 2 courgettes
- 2 tomates grosses ou moyennes
- 2 c. à s. d'origan
- Gruyère râpé
- 1 branche de persil frais
- Huile d'olive
- Sel et poivre



- 1 Laver les poivrons. Couper les « chapeaux » des poivrons (partie avec la queue) et enlever les graines.
- 2 Préchauffer le four à 220°C.
- 3 Laver et couper les tomates et les courgettes. Eplucher et couper l'oignon et l'ail. Hacher finement l'origan. Mettre dans le tout dans une poêle avec de l'huile de l'olive.
- 4 Laisser mijoter le tout une dizaine de minutes. Ajouter le sel et le poivre.
- 5 Répartir les poivrons dans un plat huilé. Les remplir avec la préparation qui a mijoté. Rajouter du fromage râpé.
- 6 Mettre le plat au four entre 30 à 40 minutes.
- 7 C'est prêt !
La préparation peut être accompagnée d'une portion de riz.



Gratin de Pâtisson



4 pour
personnes



25' préparation

45' cuisson

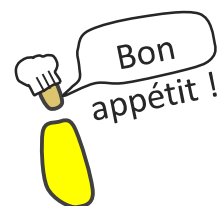
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 petits pâtissons ou 1 gros pâtisson
- 1 courgette
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 15 cl de lait
- 15 cl de crème
- Gruyère râpé
- 1 c. à s. d'huile (olive ou tournesol)
- 2 c. à s. de chapelure
- Sel et poivre



- 1 Éplucher le pâtisson et le couper en cubes. Rincer la courgette et la couper en cubes également. Peler et émincer l'oignon
- 2 Faire chauffer l'huile dans un wok et faire revenir l'oignon. Ajouter les morceaux de pâtisson et de courgette et faire cuire 20 min en remuant souvent. Saler et poivrer.
- 3 Préchauffer le four à 200°C (th.6/7). Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait et la crème, saler et poivrer. Déposer le contenu du wok dans un plat à gratin et verser la préparation œuf/crème/lait.
- 4 Parsemer de fromage râpé et de chapelure et enfourner pour 20 min.
- 5 C'est prêt !



Des tomates cerises pour l'apéro !

2 idées de recettes

Sucettes de tomates cerises



6 pour personnes



10' préparation
5' cuisson

Niveau
FACILE



Tulipes de tomates cerises



4 pour personnes



15' préparation

Niveau
FACILE



Ingrédients

- Une vingtaine de tomates cerises
- 20 cl de vinaigre balsamique
- 3 c. à s. de sucre non raffiné
- 3 c. à s. de sésame
- 3 c.à.s. de pavot
- autres graines ... !

1

Réaliser un caramel avec le vinaigre balsamique et le sucre : dans une casserole, verser les deux ingrédients, faire cuire à feu doux en remuant sans cesse jusqu'à obtenir un « caramel coulant ».

2

Après avoir piquer les tomates, les enrober du mélange « caramel », puis les plonger dans le bol dans lequel sont disposées les graines.

3

Disposer les tomates sur du papier sulfurisé le temps que le caramel durcisse ou les piquer sur un support (un demi-melon/demi-pastèque retourné e ou autre).

4

C'est prêt !

Ingrédients

- 400g de tomates cerises
- 120g de chèvre frais
- 1 botte de ciboulette

1

Couper l'intérieur des tomates cerise en 4.

2

Mettre du chèvre frais à l'intérieur des tomates cerise.

3

Faire des trous derrière les tomates cerise et y placer des brins de ciboulettes.

4

C'est prêt !



Terrine d'aubergine



6 pour personnes



25' préparation

60' cuisson

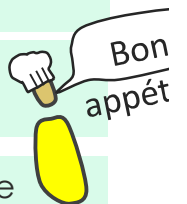
Niveau Facile

Ingrédients

- 800 gr d'aubergines (3 aubergines en moyenne)
- 3 œufs
- 50 ml de crème légère
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe rase de concentré de tomate
- 2 cuillères à soupe huile d'olive
- Sel et poivre



- 1** Laver les aubergines, couper le pédoncule, puis les couper en deux dans le sens de la longueur. Inciser des croix dans la chair.
- 2** Disposez vos aubergines sur une plaque au four puis mettez à cuire à 200°C une vingtaine de minutes.
- 3** Sortir les aubergines du four, attendre un peu qu'elles refroidissent, puis retirer la chair à l'aide d'une cuillère.
- 4** Mettre la chair dans un mixer avec une gousse d'ail, la crème, le concentré de tomate, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, et les œufs.
- 5** Mixer le tout très finement, puis assaisonner (sel, poivre, herbes et épices en fonction des goûts).
- 6** Verser la préparation dans un moule à cake ou à financier préalablement huilé.
- 7** Cuire le tout au four à 100°C pendant 30 à 40 minutes.
- 8** Servir cette terrine d'aubergine froide, accompagnée d'une compotée de tomates



Carpaccio de courgettes marinées au citron et à la menthe



2 pour personnes



5' préparation
30' repos

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 courgette
- ½ citron
- 2 cuillères à soupe huile d'olive
- Sel et poivre
- Quelques feuilles de menthe fraîche



- 1 Laver et sécher la courgette. Couper en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Disposer les tranches côte à côte sur une grande assiette.
- 2 Mélanger dans un petit bol citron et huile. Badigeonner les tranches de courgette de la marinade obtenue à l'aide d'un pinceau. Saler et poivrer au moulin.
- 3 Parsemer le plat de feuilles de menthe.
- 4 Laisser mariner 30 minutes au frais.



Tarte tomates, oignons, moutarde



6 pour
personnes



15' préparation

30' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 pâte brisée (que l'on peut faire soi-même !)
- 4 ou 5 tomates
- 2 oignons
- 2 beaux brins de thym frais
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 c. à soupe de moutarde forte
- sel et poivre



- 1** Peler et émincer les oignons. Faire chauffer 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle/un wok et faire revenir les oignons à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient fondants. Réserver.
- 2** Préchauffer le four à th. 6 – 180 °C. Dérouler la pâte sur une feuille de papier sulfurisé et piquer-la avec une fourchette. Étaler la moutarde sur la pâte.
- 3** Laver les tomates et couper-les en rondelles épaisses. Recouvrir la pâte d'oignons et ajouter les rondelles de tomate.
- 4** Laver et sécher le thym. Effeuille-le sur la tarte. Saler, poivrer et verser un filet d'huile d'olive. Enfourner pour 20 minutes. Server dès la sortie du four.
- 5** C'est prêt !



Courge spaghetti aux oignons, tomates, olives (parsemée de basilic ou coriandre !)



Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 courge spaghetti
- 60 ml d'huile d'olive
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 125 ml de bouillon de légumes
- 3 tomates
- une petite dizaine d'olives
- 80g de fromage râpé
- 1 branche de coriandre ou de basilic selon les goûts
- Sel et poivre



1 Placer la grille au centre du four. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F). Recouvrir une plaque avec du papier cuisson.

2 Sur un plan de travail, couper la courge en deux sur la longueur et retirer les graines. Saler et poivrer. Placer sur la plaque, partie coupée vers le bas, et cuire 45 minutes à 1 heure ou jusqu'à ce que la courge soit tendre à la pointe d'un couteau. Laisser tiédir.

3 Effiloche la chair à l'aide d'une fourchette.

4 Dans un bol, mélanger la courge avec 30 ml (2 c. à soupe) d'huile. Saler et poivrer. Réserver au chaud.

5 Entre-temps, dans une poêle, dorer les oignons dans le reste de l'huile. Saler et poivrer. Ajouter l'ail et cuire 1 minute. Ajouter le bouillon, les tomates et les olives. Couvrir et laisser mijoter environ 5 minutes ou jusqu'à ce que les tomates soient légèrement éclatées. Retirer du feu. Ajouter le fromage. Rectifier l'assaisonnement.

6 Servir sur un lit de courge spaghetti et parsemer de basilic ou coriandre. C'est prêt !



Mojito aux concombres sans alcool !



4 pour
personnes



15' préparation

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 bouquet de menthe
- 2 citrons verts
- 75cl d'eau gazeuse
- 8 cl de sirop de sucre de canne



- 1** Peler et couper grossièrement le concombre. Le placer dans un blender avec 2 brins de menthe, le jus d'un citron vert, le sirop de sucre de canne et 25 cl d'eau gazeuse.
- 2** Mixer le tout.
- 3** Placer quelques feuilles de menthe et des quartiers de citron vert dans des verres. Filtrer le mélange au concombre et remplir la moitié des verres avec.
- 4** Finir de remplir les verres avec de l'eau gazeuse. Ajouter un ou deux glaçons par verre.
- 5** C'est prêt !



Mojito aux concombres avec alcool !



4 pour personnes



15' préparation

Niveau Facile

Ingrédients

- 1 concombre
- 1 bouquet de menthe
- 2 citrons verts
- 75cl d'eau gazeuse
- 8 cl de sirop de sucre de canne
- 15cl de rhum
- des glaçons



- 1** Peler et couper grossièrement le concombre. Le placer dans un blender avec 2 brins de menthe, le jus d'un citron vert, le sirop de sucre de canne, le rhum et 25 cl d'eau gazeuse.
- 2** Mixer le tout.
- 3** Placer quelques feuilles de menthe et des quartiers de citron vert dans des verres. Filtrer le mélange au concombre et remplir la moitié des verres avec.
- 4** Finir de remplir les verres avec de l'eau gazeuse. Ajouter un ou deux glaçons par verre.
- 5** C'est prêt !



Omelette traditionnelle à la niçoise



4 pour personnes



20' préparation

10' cuisson

Niveau
Facile

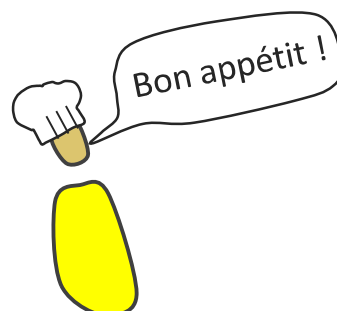
Ingrédients

- 4 feuilles de blette
- 8 ou 10 œufs
- 50 g de comté râpé
- 50 g de raisins secs blonds
- 30 g de pignons de pin
- 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Poivre



- 1 Émincer les feuilles de blette (garder les côtes pour une autre recette) et les faire cuire dans une casserole d'eau bouillante 3 min, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Les égoutter.
- 2 Faire griller les pignons 2 min dans une poêle sans matière grasse. Faites gonfler les raisins secs dans un bol d'eau chaude pendant 5 min et égouttez-les.
- 3 Battre les œufs dans un saladier, puis ajouter les feuilles de blette, le fromage, les raisins et les pignons. Saler, poivrer et mélanger.
- 4 Faire chauffer l'huile dans une grande poêle, verser le contenu du saladier et faire cuire à feu doux 6 à 8 min selon la cuisson désirée. Servir rapidement !

Petit plus : vous pouvez garder les cottes des blettes pour faire un gratin (sauce béchamel ou sauce tomate) !



Lasagnes au chou kale et à la truite (saumon)



15' préparation

25' cuisson

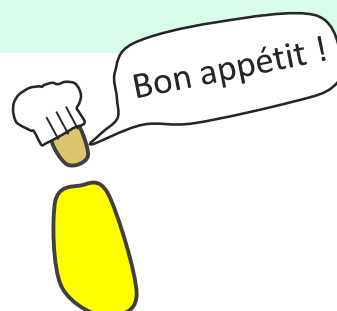
Niveau
Facile

Ingrédients

- 50 cl de crème liquide
- 500 g de chou kale
- 300 g de truite fumé (ou frais, encore meilleur)
- 200 g de ricotta
- 150 g de mozzarella râpée
- 1 paquet de lasagnes
- Parmesan
- un peu de lait
- sel, poivre



- 1** Préchauffer le four à 200°C (th. 7).
- 2** Mélanger le chou kale haché, la ricotta, la mozzarella, l'ail écrasé ainsi que le sel et badigeonner les lasagnes avec du lait.
- 3** Mettre un peu de beurre dans un plat rectangulaire ou carré allant au four, puis une couche de lasagnes, une couche de mélange kale-ricotta, une couche de saumon et un peu de parmesan. Recommencer l'opération jusqu'à épuisement des ingrédients. Terminer par une couche de pâtes.
- 4** Verser le restant de la crème liquide salée et poivrée.
- 5** Rajouter un peu de parmesan puis faire cuire au four pendant 25 mn.
- 6** C'est prêt !



Les haricots mange-tout



4 pour personnes



20' préparation

25' cuisson

Niveau
Facile

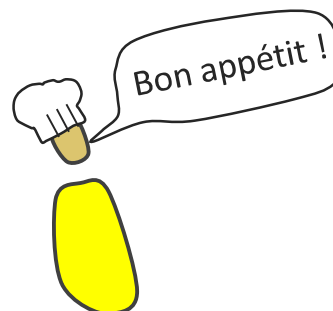
Ingrédients

- 1 kg de haricot mange-tout
- 2 oignons
- 2 ou 3 gousses d'ail
- Beurre
- Persil
- Sel, poivre



- 1 Equeuter les haricots, les rincer et les faire cuire à l'eau bouillante salée sans les couvrir ou la vapeur, jusqu'à qu'ils ne croquent plus.
- 2 Pendant qu'ils cuisent, éplucher les oignons et l'ail. Les faire revenir dans une poêle avec du beurre.
- 3 Ajouter les haricots dans le poêle (mettre à feu très doux), remettre un peu de beurre, saler, poivrer.
- 4 Couper du persil au dessus de la poêle.
- 5 C'est prêt ! Servir chaud.

Petit plus : On peut cuisiner du riz, de l'épeautre, du blé ou des pâtes, pour accompagner les haricots.



Huile pimentée maison



3 pour personnes



10' préparation
3 semaines d'attente

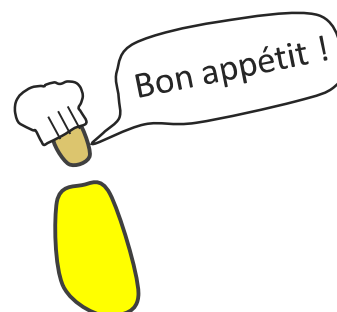
Niveau Facile

Ingrédients

- 25 cl d'huile d'olive
- 2 piments oiseaux
- 1 brindille de romarin
- 1 brindille de thym
- 1 petite gousse d'ail
- 1 feuille de laurier
- ½ c. à c. de graines de coriandre
- ½ c. à c. de poivre en grains



- 1** Peler la gousse d'ail et la couper en quatre. Mettre les morceaux dans un flacon ébouillanté et bien séché.
- 2** Ajouter tous les autres ingrédients, puis verser l'huile d'olive.
- 3** Boucher la bouteille, et laisser macérer 3 semaines dans un endroit frais à l'abri de la lumière (mais pas au réfrigérateur).
- 4** C'est prêt ! A déguster sur tous types de préparation : pâtes, riz, pizzas, gratins, ...
- 5** Petit plus : Après chaque utilisation, bien refermer la bouteille pour garder tout l'arôme.



Velouté de courgette, aubergine et cumin



4 pour personnes



10' préparation

30' cuisson

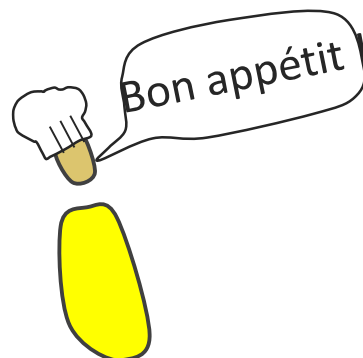
Niveau
Facile

Ingrédients

- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- 15cL de crème (vache ou soja)
- Cumin
- Sel, poivre



- 1 Laver, éplucher, couper grossièrement les courgettes, pommes de terre, aubergine et oignon.
- 2 Mettre tous les légumes dans une grande marmite. Ajouter l'eau jusqu'à la moitié.
- 3 Laisser cuire 25-30min à feu moyen.
- 4 En fin de cuisson, mixer le tout. Puis ajouter la crème, le cumin, le sel et le poivre. Faire réchauffer à feu très doux.
- 5 Servir bien chaud !



Patidou farci



4 pour personnes



15' préparation

50' cuisson

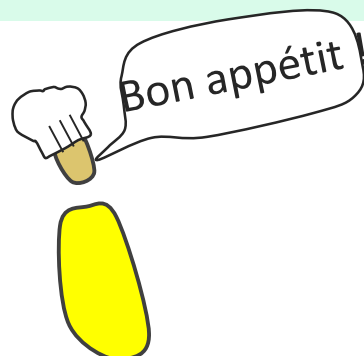
Niveau
Facile

Ingrédients

- 2 patidous
- 10 champignons de paris
- 5 c. à s. de crème liquide
- 40g de comté râpé/ fromage râpé
- 1 oignon
- Noix de muscade
- Sel & Poivre



- 1 Couper les chapeaux des patidous et enlever les graines.
- 2 Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les champignons.
- 3 A l'intérieur des patidous, verser le contenu de la poêle. Saler, poivrer et ajouter un peu de noix de muscade.
- 4 Parsemer de comté et recouvrir avec les chapeaux.
- 5 Enfouez à 200°C pendant 50 min.
- 6 C'est prêt !



Haricots coco



4 pour
personnes



20' préparation

45' cuisson

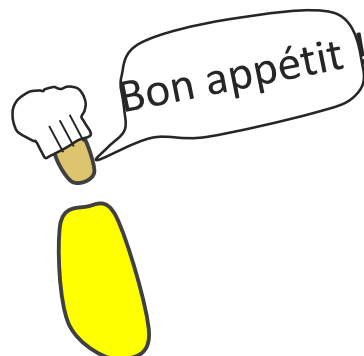
Niveau
Facile

Ingrédients

- 1kg Haricots coco demi secs
- 1 oignon
- 2 tomates
- 1 feuille de laurier
- 2 brins de persil
- 1 filet d'huile d'olive
- Parmesan (pour les gourmands et gourmandes de fromage !)



- 1 Ecosser les haricots. Eplucher et émincer l'oignon, les faire revenir à l'huile d'olive dans une cocotte. Pendant ce temps là, laver et couper les tomates en quartiers.
- 2 Verser les haricots dans la cocotte et couvrir d'eau un peu plus qu'à hauteur. Ajouter le laurier et laisser frémir pendant 35 min à couvert.
- 3 Passé ce temps, ajouter les tomates et poursuivre la cuisson à découvert pendant 10 à 15 min. Saler, poivrer et parsemer de persil ciselé avant de déguster bien chaud.
- 4 Rajouter dans l'assiette une petite poignée de parmesan. C'est prêt !



Gratin d'épinard



2 pour personnes



30' préparation

15' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 500g d'épinards
- 20 cl de lait (végétal ou non)
- 15 g de fécule de maïs
- 40 g d'emmental râpé
- 1 pincée de noix de muscade râpée
- 3 cl d'eau
- Persil
- Sel
- Poivre



- 1 Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6).
- 2 Mettre les épinards et l'eau dans une casserole. Couvrir et faire cuire sur feu moyen pendant 20 minutes. Retirer le couvercle et prolonger la cuisson de 10 minutes. Au bout de ce temps, égoutter les épinards dans une passoire. Laisser refroidir et les presser entre les mains pour éliminer l'excédent d'eau.
- 3 Dans une casserole, mélanger le lait et la fécule de maïs à l'aide d'un fouet. Assaisonner de sel, de poivre et de noix de muscade. Faire chauffer sur feu moyen sans cesser de remuer, jusqu'à épaississement.
- 4 Hors du feu, ajouter les épinards. Mélanger et verser le tout dans un plat à gratin. Parsemer d'emmental râpé et enfourner pour 15 minutes. C'est prêt !



Tarte aux poireaux



6 pour personnes



30' préparation

50' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 pâte brisée (à faire soi-même !)
- 1 kg de poireaux
- 1 oignon
- 3 œufs
- 15cl de crème fraîche (végétale ou non)
- Sel
- Poivre
- Noix de muscade
- 1 cuillère à café de curcuma
- Huile d'olive pour la cuisson
- (quelques poignées de gruyère)



- 1 Eplucher et couper les oignons. Laver et couper les poireaux. Faire chauffer un peu d'huile dans une poêle et faire revenir les oignons. Puis ajouter les poireaux.
- 2 Saler, poivrer et faire mijoter une vingtaine de minutes à feu doux, jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres. Ajouter la noix de muscade.
- 3 Préchauffer le four à 220°C.
- 4 Dans un saladier, mélanger les œufs et la crème. Ajouter les poireaux. Mélanger le tout et verser sur la pâte brisée.
- 5 Enfourner la préparation pendant 30min. C'est prêt !



Chou rave aux épices



4 pour personnes



10' préparation

10' cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- choux raves
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- Curry
- Curcuma
- Sel
- Persil



- 1 Oter les tiges des choux puis les éplucher avec un couteau en enlevant la peau épaisse.
- 2 Couper les choux en petits cubes d'environ 1 cm. Les faire cuire à la vapeur (8 à 9 min dans le panier d'une cocotte minute, c'est parfait) ou dans de l'eau bouillante pendant 15-20min.
- 3 Séparer les feuilles des tiges. Si besoin, les laver puis les essorer comme une salade. Regrouper les feuilles sur une planche et les hacher grossièrement.
- 4 Ensuite, émincer l'ail et faites chauffer l'huile dans une poêle puis y verser les feuilles hachées et l'ail. Faire revenir 5 min, pas plus, pour que les feuilles restent bien vertes. Ajouter le curry, le curcuma et saler.
- 5 Ensuite, ajouter les dés de choux cuits et mélanger bien le tout.
- 6 Avec des pâtes fraîches ou du riz pour accompagner .. Miam !!



Velouté de courge rouge vif d'estampe



4 pour personnes



15' préparation

25' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- Courge rouge vif d'estampe
- 2 pommes de terre
- 1 oignon
- Crème semi-épaisse (crème au lait de coco, soja ou vache)
- Noix de muscade
- Sel, poivre



- 1 Eplucher et couper la courge, les pommes de terre et l'oignon
- 2 Mettre l'ensemble des légumes dans un casserole d'eau (plus on met d'eau, plus le velouté sera liquide !). Faire cuire pendant 25 min.
- 3 En fin de cuisson ajouter la crème, les épices, le sel et le poivre. Puis mixer le tout
- 4 C'est prêt ! Servir chaud.

Astuce : Vous pouvez faire revenir des graines (courge, tournesol, etc) dans une poêle (cuisson à blanc : pas de matière grasse) en ajoutant en fin de cuisson une pointe de sauce soja ou de sel. Parsemez-en dans votre soupe, ça croustille !



Le radis japonais – le *daikon*



4 pour personnes



5' préparation

Niveau
Facile

Le **daikon** est un radis japonais, cousin du radis noir. Il est riche en vitamine C et en fibre, il permet une bonne digestion.

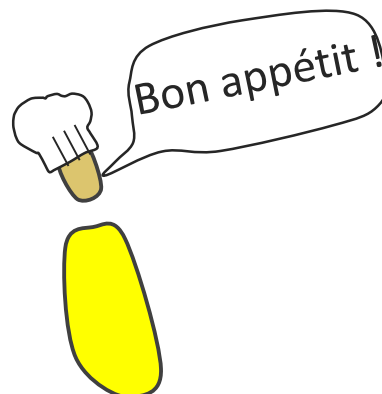


Ingédients

- 1 radis japonais
- 1 ou 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Sel

- 1 Laver le radis. Couper les fanes et les réserver.
- 2 Emincer l'ail, le hacher et réserver.
- 3 Couper le radis en rondelles de 1cm. Puis recouvrir avec un peu d'huile d'olive, d'ail et de sel.
- 4 C'est prêt ! A déguster avec d'autres crudités (salade, carotte, betterave, ...)

Astuce : les fanes peuvent ajouter dans une soupe de légumes ! Elles se marient bien avec des pommes de terres par exemple.



Salade de chou rouge !



4 pour personnes



13' préparation

Niveau Facile

Ingrédients

- 1 chou rouge
- 1 petite pomme
- quelques noix
- du roquefort (ou autres fromages selon les goûts)
- une petite gousse d'ail
- Persil
- Sel & poivre
- Graines de tournesol
- Graines de courge



- 1** Laver le chou, puis le couper en lamelles. Les mettre dans un saladier.
- 2** Eplucher et couper la pomme en petits dés. Les ajouter dans le saladier. (Facultatif : mettre un filet de jus de citron pour éviter l'oxydation de la pomme.)
- 3** Emincer l'ail, le hacher et le mettre dans le saladier.
- 4** Couper le fromage et l'ajouter à la préparation.
- 5** Décortiquer les noix. Les ajouter dans le saladier
- 6** Ajouter les graines, le persil (lavé), le sel et le poivre.
- 7** Mettre de l'huile d'olive, un filet de vinaigre balsamique.
- 8** C'est prêt ! C'est frais !



Chou frisé et autres délices !



4 pour
personnes



13' préparation

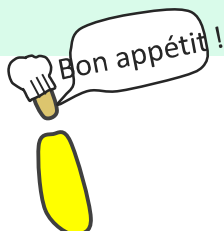
**Niveau
Facile**

Ingrédients

- 1 chou vert frisé
- 1 poireau
- 3 pommes de terre
- 2 échalotes (ou à défaut des oignons)
- Quelques champignons de paris
- 2 gousses d'ail
- Huile d'olive
- Paprika
- Sel
- (Bouillon)



- 1** Préparer tous les ingrédients : couper les 2 échalotes, écraser les gousses d'ail, laver et couper le poireau en fines rondelles, laver le chou et émincer-le, émincer les champignons de Paris, laver, éplucher et couper les pommes de terre en cubes assez fins afin de faciliter leur cuisson.
- 2** Faire revenir l'ail et l'échalote dans une poêle un peu huilée.
- 3** Ajouter les pommes de terre et le paprika, et les faire cuire pendant 10 à 15 min (elles doivent être encore fermes à cœur car termineront de cuire par la suite), puis ajouter du sel et du poivre.
- 4** Ajouter le poireau et les champignons, faire revenir pendant 2-3 min et ajouter le bouillon dissout dans un peu d'eau. Laisser bouillir 3 min.
- 5** Ajouter le chou, mélanger et rajouter de l'eau (3/4 du contenant environ).
- 6** Laisser cuire encore 15 min (jusqu'à totale cuisson des pommes de terre).
- 7** C'est prêt !



Tajine de légumes d'automne



15' Temps de préparation

15' Temps de repos

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- Topinambours
- 1 tranche de 500 g de courge
- 3-4 carottes
- 1 panais
- 1 oignon jaune
- 1-2 gousses d'ail
- 1 morceau de gingembre frais
- 2 c. à s. d'huile d'olive
- 1 c. à c. de cumin + de curcuma
- 1 pincée de cannelle
- 1,2 l. d'eau + 2 c. à c. de bouillon de légumes en poudre
- 1 c. à s. de concentré de tomate
- 180 g de pois chiches cuits
- 6-7 pruneaux dénoyautés
- 50 g de raisins secs, d'amande, de graines de courge
- 240 g de semoule de couscous
- Sel et poivre



- 1 Verser les raisins secs dans un bol d'eau tiède. Réserver jusqu'à utilisation. Puis préparer les légumes: peler et épépiner la tranche de courge, peler carottes, panais et topinambours. Couper en morceaux de même grandeur. Hacher les gousses d'ail, émincer l'oignon, râper le gingembre.
- 2 Faire chauffer une cocotte. Verser l'huile d'olive, y faire revenir oignon, ail et gingembre jusqu'à transparence. Puis insérer cumin, curcuma et cannelle. Mélanger.
- 3 Ajouter les morceaux de légumes et mélanger 2 minutes avec les épices. Verser l'eau, le bouillon de légumes en poudre et le concentré de tomate. Saler et mélanger. Porter à ébullition, puis baisser le feu et faire frémir pendant 40 minutes.
- 4 10 minutes avant la fin de la cuisson, insérer les pois chiches rincés et égouttés, les pruneaux coupés en 2 ou en 3 et les raisins égouttés. Mélanger et continuer la cuisson. Et pendant ce temps, toaster amandes et graines dans le four pendant 8 minutes à 180°.
- 5 Verser la semoule de couscous dans une assiette creuse, saler et couvrir avec son poids en eau chaude (240 g de semoule + 240 ml d'eau). Couvrir avec une assiette et laisser reposer une dizaine de minutes. Égrainer avec une fourchette et transférer dans un saladier.



Navets braisés



4 pour personnes



15' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

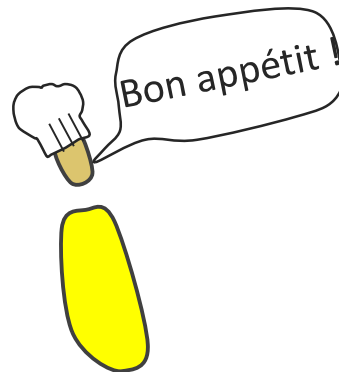
Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 kg navet
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 2 c. à soupe de miel
- 1 c. à soupe de cumin
- 1 c. à soupe de paprika
- 1 c. à soupe d'herbes de Provence
- Poivre



- 1 Faire préchauffer le four à 200°C.
- 2 Eplucher et couper les oignons et l'ail. Laver et couper les navets.
- 3 Sur une plaque de four, étaler l'ail, les oignons et les navets. Verser un filet d'huile d'olive. Puis mettre le miel, le cumin, le paprika, les herbes de Provence et le poivre.
- 4 Faire cuire pendant 40 minutes. A la sortie du four, parsemer de persil frais.
- 5 C'est prêt !



Velouté de chou rouge



4 pour personnes



15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 chou rouge
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail, hachée fin
- 1 poireau
- 2 pommes de terre
- 2 c.a.s de crème fraîche
- quelques noix ou châtaignes
- Sel, poivre, huile d'olives



- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans de l'huile d'olive.
- 2 Hacher finement le chou rouge, couper les pommes de terre et le poireau en petits morceaux. Faites revenir le tout avec l'oignon et l'ail quelques instants.
- 3 Saler et poivrer. Couvrir d'eau les légumes. Faites cuire jusqu'à ce que les légumes soit tendres.
- 4 Mixer et ajouter la crème fraîche.
- 5 Pour plus de gourmandise vous pouvez servir avec des noix, châtaignes ou du fromage frais (Saint Marcellin, chèvre...) !
- 6 C'est prêt !



Céleri rémoulade



5 pour
personnes



20' Temps de préparation

30' Temps de repos

**Niveau
Facile**

Ingrédients

- 1 céleri rave
- 1 oignon
- 2 jaunes d'oeuf
- 2 c.a.s moutarde
- 2 c.a.c de vinaigre de vin
- 25 cl huile neutre (tournesol)
- 2 c.a.s de jus de citron
- persil / ciboulette
- Sel, poivre



- 1** Eplucher puis râper finement le céleri rave puis mélanger au jus de citron pour éviter l'oxydation.
- 2** Préparer la rémoulade : mélanger les jaunes d'œufs, la moutarde, le sel et le poivre. Verser petit à petit l'huile, fouettez jusqu'à obtenir une bonne consistance (type mayonnaise) puis rajouter le vinaigre.
- 3** Couper finement l'oignon et rajouter le à la rémoulade. Ajuster l'assaisonnement
- 4** Rajouter les herbes, mélanger le tout. Laisser reposer au frais pendant 1 heure environ ...
- 5** Remarque : pour éviter ce petit goût terreux vous pouvez blanchir le céleri rave avant de commencer. Pour cela, faites le cuire 5 minutes dans de l'eau bouillante !
- 6** C'est prêt !



Mousse de betterave



15' Temps de préparation

1h' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 500 g betteraves
- 250g fromage frais/yaourt/crème épaisse
- jus de citron
- 1 gousse d'ail
- 1 c.a.s de vinaigre balsamique
- 1 oignon
- quelques radis rose
- persil / ciboulette / romarin / laurier
- Sel, poivre



- 1 Prévoir la cuisson des betteraves, soit entre 45 minutes et 1 heure. Assaisonner l'eau de cuisson avec du romarin, laurier etc... (herbes en tout genre)
- 2 Une fois cuites, enlever la peau et couper les en petits dés. Faites de même avec l'oignon.
- 3 Mixer le tout avec le fromage frais, un peu de jus de citron (à votre convenance), l'ail et le vinaigre. N'oublier pas d'assaisonner. L'objectif est d'atteindre une consistance légère et mousseuse !
- 4 Pour plus de chic, verser la mixture dans de jolies verrines. Réserver au frais jusqu'à dégustation.
- 5 Et pour ce faire plaisir, vous pouvez les décorer avec des tranches fines de radis rose et des herbes de votre choix (persil, ciboulette ...)
- 6 C'est prêt !



Zoom sur un légume ancien : le CARDON



Le **cardon** est un légume ancien au même titre que le topinambours et le panais. Il est riche en minéraux, en oligo-éléments et est très peu calorique.

Bénéfique sur de nombreux points pour l'organisme, il facilite surtout la bonne digestion et agit contre le vieillissement de nos cellules (finis les sérum rajeunissant voilà la solution miracle) !

Très proche au goût, de l'artichaut (pas étonnant ils sont de la même famille) le cardon peut mesurer jusqu'à 2 m de haut !

Attention on ne le consomme jamais cru !

Quelques conseils culinaires?

Quelle partie du cardon utilise-t-on?

Ce sont les côtes charnues qui sont comestible dans le cardon. Pour les atteindre il faut effiler la tige (avec patience) et récupérer l'intérieur.

Combien de temps peut-on conserver le cardon ?

Attention, après récolte le cardon se conserve seulement 2 ou 3 jours ! Pour les garder plus longtemps vous pouvez blanchir la tige.

La cardon se marie bien avec la viande blanche, toutefois son utilisation est polyvalente : en gratin, tajine, soupe, tourte etc...

Une idée de recette :

Le gratin de cardons (4 personnes):

Ingrédients:

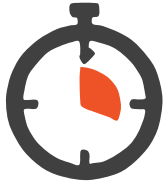
- 1kg de cardons
- 1 c.a.s de farine
- Poivre, sel, jus de citron (l'équivalent d'1 citron)
- Bechamel : 40g beurre, 40g farine, bouillon, 40cl lait, sel, poivre

Effiler soigneusement les tiges de cardons. Faites des morceaux entre 3 et 4 cm. Faites cuire les cardons entre 45 mn et 1h dans de l'eau citronné et la c.a.s de farine. Egoutter. Réaliser une béchamel. Beurrer le plat à gratin, puis disposer les cardons, déposer la béchamel par-dessus. Vous pouvez rajouter du fromage râpé et enfourner une quinzaine de minutes. Bonne dégustation !

Pickles maison



4 pour personnes



15' Temps de préparation Niveau

1 semaine Temps de repos au frais

Facile

Très simple à préparer, les pickles sont des légumes marinés. La technique utilisée permet la conservation de n'importe quel légume sur une longue durée! Comme la choucroute, on peut utiliser de l'eau salé on parle alors de lactofermentation. Ici, on utilisera du vinaigre pour accélérer le processus !

Ingrédients

- légumes frais
- aromates
- 1 dose de sucre
- 2 doses de vinaigre
- 3 doses d'eau
- sel et poivre
- des pots stérilisés



1 Eplucher et râper vos légumes finement.

2 Porter à ébullition le vinaigre, l'eau et le sucre.

3 Mélanger les aromates choisies et assaisonner le tout. Il ne vous reste plus qu'à remplir vos bocaux en recouvrant **totalemment** vos légumes ! Le vinaigre s'occupera de cuire les légumes et vous pourrez déguster vos pickles dans 1 semaine.

4 Idéal en apéritif, vous pouvez également les utiliser en accompagnement. Pour les pickles de concombre, comme les cornichons, n'hésiter pas à en mettre dans votre burger maison ou votre raclette ! Bonne dégustation



Pesto



10' Temps de préparation

1h' Temps de repos au frais

Niveau Facile

Ingrédients

- 1 pot de basilic à l'huile
- 2 ou 3 gousses d'ail
- 100g de parmesan
- 25 g pignons de pin
- sel, poivre
- variantes : graines de tournesol / tomates séchés / huile de sésame



- 1** Râper le parmesan, presser l'ail. Assaisonner selon vos préférences.
- 2** Mixer la préparation basilic/huile avec le parmesan, l'ail et les pignons de pin. Réserver au frais.
- 3** C'est prêt ! Vous pouvez déguster ce pesto sur des tranches de pain en apéritif ou en accompagnement pour vos plats de fêtes !

- 4** Tero Loko vous propose quelques **variantes et astuces** :
 - Rajouter des tomates séchées et vous obtiendrez un délicieux pesto rosso.
 - Vous pouvez remplacer les pignons de pins par des graines de tournesol.
 - N'hésiter pas à utiliser des huiles fortes en goûts pour assaisonner votre pesto (huile de sésame, de noix etc...)
 - Le basilic peut se remplacer par des fanes de légumes (fenouil, radis, carottes etc ...) ou par des plantes sauvages (ortie, plantain)



Purée de panais


3-4 pour
personnes



10' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

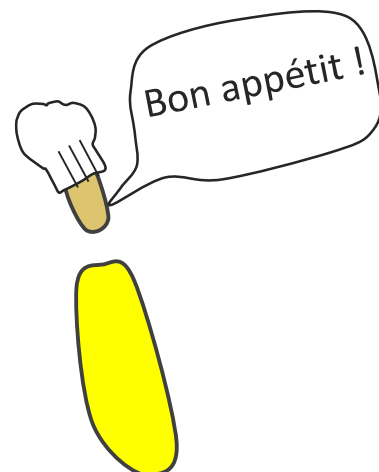
Niveau
Facile

Ingrédients

- 0.6 kg de panais
- 2 belles pommes de terres
- noix de muscade
- 10-15cl de lait
- 30 g de beurre (ou huile de noix)
- sel, poivre
- variantes : ail / fromage



- 1** Peler les panais et les pommes de terre, les couper en morceaux (rondelles/cubes). Faites cuire l'ensemble une vingtaine de minutes à la vapeur. Comme indicateur, votre fourchette doit traverser facilement vos légumes.
- 2** Faites chauffer le lait avec l'assaisonnement (sel, poivre, muscade). Ecraser le mélange pdt et panais à la fourchette ou au mixeur.
- 3** Verser le lait sur la purée, vous pouvez y rajouter du fromage mhh ! C'est le moment pour mettre votre beurre
- 4** C'est prêt ! Bonne dégustation .



Navets boule d'or farcis aux champignons


3-4 pour
personnes



20' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

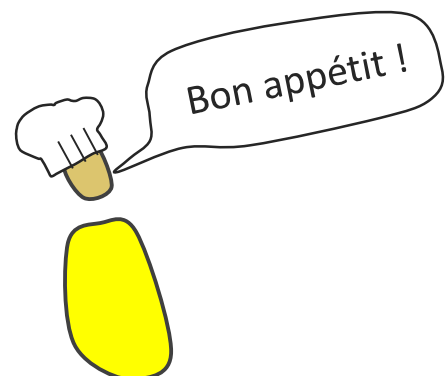
Niveau
Facile

Ingrédients

- 3 navets boule d'or
- 1 oignon
- 150g champignons de Paris
- 20 cl de crème fraîche (ou soja)
- huile
- sel, poivre, herbes (romarin, thym etc)
- variantes : ail, fromage



- 1** Eplucher les navets, les couper en deux et les cuire une dizaine de minutes dans de l'eau salé avec quelques herbes aromatiques. Egoutter et laisser refroidir.
- 2** Couper les oignons et les champignons finement. Faites revenir le tout à la poêle. (Variante : rajouter une à deux gousses d'ail)
- 3** Vider l'intérieur des navets à la cuillère (laisser 1 cm), tailler la chair des navets afin de les rajouter à la préparation oignon/champignons. Rajouter la crème au mélange, assaisonner à votre goût !
- 4** Vous pouvez ajouter du fromage râpé avant d'enfourner vos navets farcis à 180 degrés pendant 15 minutes..
- 5** C'est prêt ! Bonne dégustation .



Tortilla aux courges et au comté


3-4 pour
personnes



35'

Temps de préparation

25'

Temps de cuisson

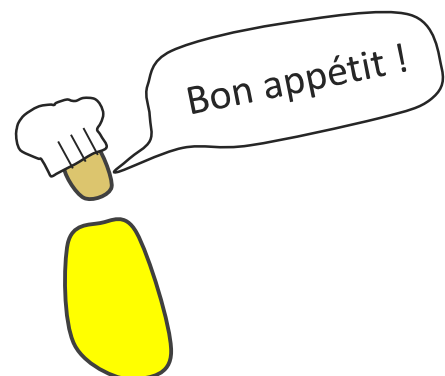
**Niveau
Facile**

Ingrédients

- 800g de courge
- 1 bouquet de ciboule
- 60 g de graines de courges
- 100g de crème
- 6 œufs
- 200g de comté
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, muscade



- 1** Peler la courge, enlever les graines et couper la courge en lamelles d'environ 0,5cm. Couper grossièrement la ciboule.
- 2** Battre les œufs et la crème, puis râper le comté et ajouter le au mélange. Assaisonner avec le sel, le poivre et la muscade.
- 3** Chauffer l'huile dans une casserole pouvant être mise au four. Faire dorer les graines et les lamelles de courge durant 10 minutes (jusqu'à ce qu'elles ramollissent).
- 4** Ajouter la ciboule, puis le mélange d'œuf et laisser sur le feu environ 3 minutes (jusqu'à ce que l'œuf bruni sur le fond).
- 5** Mettre la casserole dans le four préchauffé à 180°C, laisser cuire environ 25 minutes jusqu'à ce que la tortilla soit bien dorée.



Gratin de chou-fleur


4-5 pour
personnes



15'

Temps de préparation

45'

Temps de cuisson

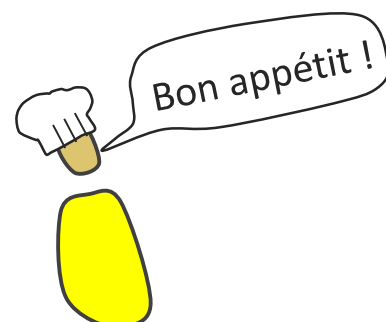
Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 chou-fleur
- 2 oignons
- fromage râpé
- 50g beurre
- 50g farine
- 60 cl de lait
- 2 càs d'huile d'olive
- Bouillon de légumes
- Sel, poivre, muscade



- 1** Nettoyer votre chou-fleur et séparer le en petits bouquets. Faites cuire une dizaine de minutes dans de l'eau bouillante, salée.
- 2** Faites revenir les oignons et dorer à l'huile d'olive le chou-fleur dans une poêle. Réserver
- 3** Faire une super béchamel : Faire fondre dans une casserole le beurre, rajoutez-y la farine. Remuer avec une cuillère en bois, ne pas laisser colorer! Verser le lait petit à petit jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Assaisonner avec du sel, poivre, muscade et le petit + : du bouillon de légumes !
- 4** Beurrer ou huiler votre plat à gratin. Déposer le mélange chou-fleur/oignons puis verser la béchamel. Ne pas oublier de mettre (beaucoup) de fromage râpé !
- 5** Mettre dans le four à 180 degrés pendant 30 à 45 minutes. Régalez-vous !



Mafé végétarien à la patate douce


3-5 pour
personnes



15'

Temps de préparation

30'

Temps de cuisson

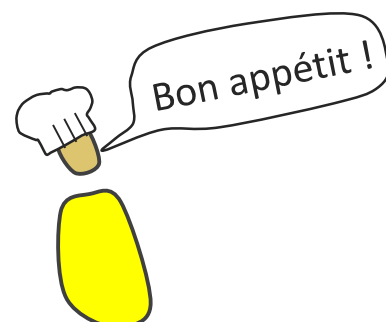
Niveau
Moyen

Ingrédients

- 1 à 2 patates douces
- 2 oignons
- 200g de pulpe ou purée de tomates
- 2 gousses d'ail
- 25 cl de lait de coco
- 3 càs de beurre de cacahuète
- 1 à 2 panais
- 2 carottes
- 2 cas curcuma, gingembre, piment
- Sel, huile d'olive



- 1** Eplucher les patates douces, les panais et les carottes. Découper le tout en cubes de taille moyenne. Faites revenir les oignons et l'ail avec l'huile d'olive.
- 2** Rajouter les cubes de patate douce, carottes et panais, laisser cuire 5 à 10 mn. Mettre la pulpe de tomates, lait de coco, le gingembre et les épices.
- 3** Compléter avec de l'eau pour recouvrir les légumes et laisser mijoter le mafé pendant une trentaine de minutes.
- 4** Une fois que les légumes sont tendres, ajoutez le beurre de cacahuète, Adapter l'assaisonnement (piment, sel etc).
- 5** C'est prêt ! Servir le tout avec du riz.



Tarte aux oignons


4 pour personnes



20' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Ingrédients

- 1 pâte Brisée
- 2-3 gros oignons
- 2 œuf
- fromage râpé
- 20 cl de crème fraîche
- moutarde
- Sel, poivre, huile d'olive, muscade



- 1** Eplucher et émincer finement les oignons, les faire dorer pendant une quinzaine de minutes dans de l'huile d'olive. Assaisonner-les avec du sel et poivre.
- 2** Préparer l'appareil de votre tarte en battant les œufs avec la crème, le fromage et la muscade.
- 3** Étaler la pâte, vous pouvez étaler un peu de moutarde dans le fond (facultatif!). Déposer vos oignons et rajouter le mélange crémeux.
- 4** Laisser cuire une trentaine de minutes à 200 degrés.
Les ingrédients pour une pâte Brisée maison : mélanger 250g de farine, 150g de beurre, 1 verre d'eau (20cl) et 1 pincée de sel. N'oubliez pas de pré-cuire votre pâte une dizaine de minutes avant de déposer les oignons et la crème.
- 5** C'est prêt !



Galette de chou-fleur



15' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Ingrédients

- 500g de pommes de terre
- 500g de chou-fleur
- 2 oignons ou échalotes
- 2 jaunes d'œuf
- fromage (ex : parmesan)
- 50g de beurre
- Sel, poivre, huile de colza, thym, herbe de Provence



- 1** Eplucher et cuire 30 minutes les pommes de terre dans de l'eau salée.
- 2** Nettoyer et diviser en petits bouquets le chou-fleur. Ebouillanter-les 2 minutes. Après les avoir égoutté, faites les revenir à la poêle 3 minutes avec les oignons.
- 3** Ecraser les pommes de terre en purée. Rajouter les jaunes d'œuf + le fromage+ chou fleur + thym. Assaisonner à votre goût !
- 4** Former des petites galettes , fariner légèrement les 2 côtés et faites les revenir à l'huile de colza !
- 5** C'est prêt !



Chou rouge en gazpacho


4 pour personnes



45' Temps de préparation

2h' Temps de réfrigération

Ingrédients

- 1 morceau de chou rouge
- 1 pomme
- 1 tranche de pain de mie
- 10 cl de jus de pommes
- 1 cas de mayonnaise
- 1 cac de moutarde
- 1 cac de vinaigre de vin rouge
- Sel, poivre



- 1** Couper le chou rouge en 4, enlever la partie centrale et couper finement les feuilles.
- 2** Mixer avec la pomme et le jus de pomme pour obtenir une purée fine. Filtrer à l'aide d'un chinois. Déposer la tranche de pain dans le jus et réserver au frigo pendant 2h.
- 3** Filtrer de nouveau (au chinois) en pressant soigneusement le pain. Mixer le jus avec la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre et du sel. Poivrer et laisser conserver au réfrigérateur.
- 4** Vous pouvez déguster ce gazpacho avec de la crème fleurette montée en chantilly et saupoudrée de ciboulette !
- 5** C'est prêt !



Omelette à l'aillet



10' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Ingrédients

- 1 botte d'aillet
- 6 œufs
- Sel, poivre, huile



- 1** Préparer l'aillet : le laver, le couper en rondelles. Comme le poireau, tout ce mange sur l'aillet !
- 2** Dans une poêle, le faire revenir dans l'huile jusqu'à ce qu'il devienne transparent. Attention, il ne doit pas roussir. Saler et poivrer.
- 3** Battre les œufs en omelette, assaisonner. Verser l'aillet, mettre à cuire et rouler l'omelette sur elle-même.
- 4** C'est prêt !



Falafels au chou kale



3 pour personnes



15' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Ingrédients

- 100 g de chou kale
- 130 g de pois chiches secs ou 400g cuits et égouttés
- 1 oignon
- 1 cac bicarbonate
- 3 gousses d'ail
- 4 cas de farine de pois chiches ou autres
- épices : 1 cac coriandre + 1 cac cumin
- 2 cas d'huile d'olive
- Sel, poivre, huile



- 1** La veille, tremper les pois chiches dans un saladier d'eau + bicarbonate.
- 2** Le lendemain : laver le chou kale et retirer son arrête centrale. Préchauffer le four à 180 degrés.
- 3** Mixer le chou avec les pois chiches, l'oignon, l'ail, le cumin et la coriandre. Ajouter progressivement la farine, mixer entre chaque. Vous devez obtenir une purée épaisse et lisse.
- 4** Former des boules à la main, de la taille d'une grosse noix. Placer les boulettes sur une plaque allant au four, recouverte de papier sulfurisé. Arrosé d'huile d'olive, enfourner 15 minutes.
Si vous n'avez pas de four : 3-4 càs d'huile dans une poêle, dorer les falafels 5 à 10mn.
- 5** C'est prêt !



Zoom sur le MESCLUN



Le **mesclun** dont la racine latine signifie mélange, n'est pas une salade ! C'est un mélange de jeunes pousses de plantes potagères.

Il peut donc avoir des goûts très différents selon sa composition.

A Tero Loko, l'équipe maraichage à choisi d'y mettre :

-
-
-
-

De même que la salade, le mesclun accompagnera vos plats, vos entrées, ou votre fromage !

Comment cultive t-on le mesclun ?

Parce que le mesclun se cultive facilement, on vous partage quelques conseils pour un semi réussi :

- A **sem**er entre **février** et **septembre**, vous pouvez vous-même créer votre mélange ou en trouver tout fait dans les jardinerie
- Il vous faut un endroit à l'**abri du vent**.
- Une **terre** bien **préparée** : désherber et biner votre carré, l'objectif est de détailler finement la terre en surface. L'idée est d'ameubler et aérer le sol.
- Soit **sem**er à la volée dans votre carré ou **en ligne** en creusant des petits sillons.
- **Recouvrir** les graines par une fine couche de terre ou **terreau**.
- Terminer par **arroser** avec précaution votre semis !
- **Arroser régulièrement**, compter en moyenne 6 semaines pour votre première récolte !
- Pour récolter, lorsque les feuilles sont bien développées, couper-les au **ras du sol**.
- Méfiez-vous des escargots et limaces ...
- Remarque : Vous pouvez également cultiver le mesclun en pot, en intérieur, toute l'année. Attention toutefois à l'arrosage!

Salade de butternut



35' Temps de préparation

Ingrédients

- 50g cerneaux de noix
- 800g de courge butternut
- 300g de lentilles vertes
- 1 oignon ou aillet
- 100g de salade (au choix)
- 100g de fromage (type tomme)
- Sel, poivre, huile (au choix), vinaigre



- 1** Préchauffez votre four à 240 °C. Dans une casserole, déposez les lentilles vertes et couvrez très largement d'eau. Portez à ébullition puis faites cuire à feu moyen 25 à 30 min jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ne salez pas, le sel durcit les lentilles. Suggestion : Ajoutez à l'eau de cuisson des lentilles une feuille de laurier et un clou de girofle (retirez-les au moment de déguster). Lorsque les lentilles sont cuites, égouttez-les et passez-les sous l'eau froide.
- 2** Pelez et émincez (coupez en fines lanières) l'oignon. Rincez la courge butternut et taillez-la en deux. Retirez les graines et taillez-la en gros dés (2 cm environ). Placez le tout sur une plaque allant au four, versez un filet d'huile d'olive, salez et poivrez. Enfourez 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Une fois le tout cuit, laissez tiédir quelques minutes.
- 3** Préparez les ingrédients suivants et déposez-les au fur et à mesure dans un saladier : Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Taillez le fromage en dés. Rincez et égouttez la salade. Ajoutez les lentilles, l'oignon et la courge Butternut une fois cuits.
- 4** Dans un bol, préparez une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive et de vinaigre de votre choix, salez et poivrez. Ajoutez éventuellement une cuillère de moutarde. Mélangez bien. Au moment de passer à table, assaisonnez la salade de vinaigrette et mélangez bien.
- 5** Régalez-vous sans plus attendre avec cette salade



Fatayers – chaussons libanais aux épinard



4 pour personnes



40' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Ingrédients

- 500g d'épinards frais
- 1 oignon
- le jus d'1 citron
- 1 cuillère à soupe de pignon de pin
- 1 cuillère à café de sumac (épice libanaise, peut être remplacé par du vinaigre)
- 4 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pâte brisée (si vous la faite maison remplacer le beurre par l'huile d'olive !)
- sel et poivre



- 1** Mélanger les épinards coupés très fins, l'oignon finement haché et le sel. Laisser reposer au moins une demi-heure.
- 2** Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, le sumac, et les pignons et mélanger généreusement pour imprégner les épinards. Laisser à nouveau reposer un moment.
- 3** Découper des ronds de pâte à l'aide d'un bol à bords fins (env. 10 cm de diamètre).
- 4** Placer au centre 1 cuillère à soupe d'épinards, et former des triangles en repliant les bords.
- 5** Enfourner sur une plaque à 180°C (th.6) pendant 20mn environ.



Wok de chou pointu aux crevettes


4 pour personnes

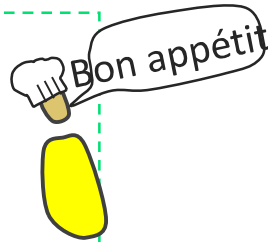


30' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Ingrédients

- du bouillon de légumes
- 40 cl d'eau
- 1 càc de piment doux
- 1 gousse d'ail
- 2 oignons nouveaux
- 1 chou pointu
- 2 carottes
- 1 cas de jus de citron
- des germes de graines (soja, lentilles etc)
- des feuilles de coriandre
- huile (sésame), sel, poivre, sauce soja



- 1** Décortiquer les crevettes. Les faire mariner pendant 15 minutes avec de l'ail ciselé, de la sauce soja, 3 cas d'eau, du citron vert, du piment et la coriandre.
Astuce : Vous pouvez remplacer les crevettes par du tofu !
- 2** Une fois marinées, sortir les crevettes de la marinade (garder la) et les faire revenir 10mn au wok (ou à la poêle) avec de l'huile (de sésame, si vous avez!). Réserver les crevettes.
- 3** Dans le wok, faire revenir les oignons nouveaux émincé dans de l'huile, vous pouvez mettre la partie verte dès maintenant ou à la fin pour le service !
- 4** Ajouter le chou pointu ciselé finement, faites revenir 2 mn. Ajouter un bouillon cube préalablement dilué dans une petite casserole d'eau (environ 40cl). Couvrir et laisser cuire un peu le chou dans le bouillon pour qu'il devienne tendre.
- 5** Ajouter les carottes coupées en julienne fine, ainsi que les pousses de graines germées. Laisser cuire et s'évaporer le liquide. Une fois que le tout est presque cuit, rajouter la marinade et laisser mijoter 5mn. Ajuster l'assaisonnement.
Au dernier moment, ajouter les crevettes pour les réchauffer !
- 6** Servir dans un bol avec des cacahuètes concassées et des herbes fraîches.
Astuce : vous pouvez ajouter des pâtes de riz à la préparation !

Gâteau de pommes de terre



4 pour personnes



20' Temps de préparation

60' Temps de cuisson

Ingrédients

- 800g de pommes de terre
- 3 œufs
- 2 oignons
- 25 cl de crème liquide
- 250g de fromage (gruyère, comté...)
- aillet
- Muscade, herbes de Provence
- Poivre, sel, huile d'olive, beurre



- 1** Laver et éplucher les pommes de terre. Faites revenir quelques minutes les oignons coupés finement, dans une poêle bien huilée. Rajouter l'aillet, rincer et coupés en petits tronçons (tout est bon dans l'aillet : la partie blanche et la partie verte !), laisser cuire 5 minutes.
- 2** Préparation de la crème de cuisson : battre les œufs, ajouter la crème, le fromage râpé et l'assaisonnement (muscade, herbes, sel, poivre). Ajouter la préparation oignons/aillet.
- 3** Râper vos pommes de terre en rondelles fines. Beurrer votre moule à gâteaux. Tapisser joliment le fond et les bords du moule de rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher. Ensuite déposez délicatement le reste des rondelles et remplissez le moule.
- 4** Verser le mélange à la crème dans le moule. Faites cuire 1 heure à 200 degrés.
- 6** Astuce : Si vous couvrez de papier cuisson le fond du moule, vous pourrez le démouler avant de servir...succès garanti !



Beignets africains ou Mikkatés

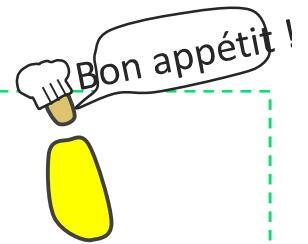


6 pour personnes



15' Temps de préparation

20' Temps de cuisson



Ingrédients

- 2 Tasses de farine
- 1 tasse d'eau tiède
- 1 cuil. à soupe Levure boulangère sèche
- 0,5 Tasse de sucre
- 1 cuil. à soupe Sucre vanillé
- 1 cuil. à café Sel
- Huile pour friture



- 1** Verser la farine dans un saladier.
- 2** Faites dissoudre la levure dans une tasse d'eau tiède, puis mélangez-la à la farine.
- 3** Ajoutez le sucre, le sel, le sucre vanillé et fouettez.
- 4** Couvrez le saladier avec un torchon et laissez la pâte reposer pendant 2 h.
- 5** Faites chauffer l'huile à feu moyen, pour éviter que les beignets ne brûlent avant de cuire à cœur.
- 6** Déposez des petites boules de pâtes dans l'huile. Faites frire les beignets en les retournant en tous sens jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.

Gratin Butternut-carottes

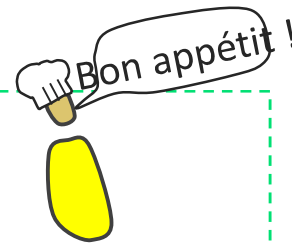


4 pour personnes



15' Temps de préparation

40' Temps de cuisson



Ingrédients

- 600g de butternut
- 500g de carottes
- 1 cac de cumin en poudre
- 3 œufs
- 20g de fécule de maïs
- 25cl de crème liquide
- 10 cl de lait
- gruyère râpé



1 Eplucher et couper les carottes en rondelles. Les placer dans une casserole, couvrir d'eau. Faites cuire pendant une quinzaine de minutes. Egoutter et réserver.

2 Eplucher la butternut et couper la en morceaux très fins.

3 Dans un saladier, fouetter les œufs avec le lait, la crème liquide, la fécule de maïs, le cumin et l'assaisonnement.

4 Dans un plat à gratin, disposer les légumes puis verser la préparation aux œufs dessus. Parsemer de fromage râpé.

5 Enfourner le gratin pendant 40 minutes à 200°C.
Astuce : remplacer le lait de vache par du lait de coco et le cumin par du curry !

Pesto au mesclun



6 pour personnes



10' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Mesclun
- Huile d'olive
- Ail
- Graines de tournesol
- Sel

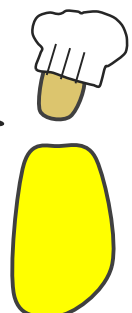


1 Faites griller les graines de tournesol (ou autres graines de votre choix) dans une poêle sans matières grasses.

2 Lavez le mesclun. A l'aide d'un blender ou d'un robot, mixez le mesclun, l'huile d'olive, l'ail pelé et dégermé, les graines de tournesol et le sel. Mixez bien jusqu'à ce que la consistance soit bien uniforme.

3 Placé au frais, ce pesto se conserve environ une semaine, mais vous pouvez également congeler le pesto en le mettant dans un bac à glaçon et ainsi faire des portions facilement utilisable. Au congélateur il se conserve environ 6-8 mois.

Bon appétit !



Sirop de pomme



4 pour
personnes



30' préparation

Niveau
FACILE

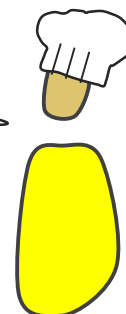
Ingrédients

- 10 épluchures de pommes
- 1 L d'eau



- 1** Comptez environ 10 épluchures de pommes pour un litre d'eau.
- 2** Cuisez doucement à couvert 20-25 min. Filtrez pour ne conserver que le jus épais.
- 3** Le résidu d'épluchures peut servir de compost.

Bon appétit !



Carbonara végétarienne



4 pour personnes



30' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Ingrédients

- 500g de spaghetti
- 4 carottes
- 1 oignon
- Des petits pois frais
- 2 œufs
- Basilic frais
- 80g de parmesan
- Sel, poivre, huile d'olive



- 1** Ecossez les petits pois, épluchez les carottes et coupez-les en julienne.
- 2** Coupez l'oignon en lamelles fines
- 3** Chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis faites revenir l'oignon et les carottes pendant 5 minutes. Ajouter les petits pois, saler le tout et laisser rissoler encore 5 minutes.
- 4** Versez le parmesan et les œufs dans un saladier, assaisonnez. Battez le tout avec un fouet, réserver.
- 5** Faites cuire les pâtes, égouttez puis versez dans un saladier avec sauce aux œufs et parmesan. Ajoutez les légumes, mélangez puis ajoutez les feuilles de basilic ciselées et servez immédiatement chaud.



Salade de fèves au chèvre frais & aux œufs



30' Temps de préparation
' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1,5 kg fèves fraîches
- 65g de fromage de chèvre
- 2 oignons frais
- 2 œufs durs
- Sel, poivre, thym ou sarriette
- Vinaigre balsamique / de xérès



- 1

 - Émincez l'oignon en fines lamelles.
 - Laissez-les macérer 20 minutes avec du sel et du vinaigre.
 - Coupez les œufs durs en quartiers et écossez les fèves.
- 2

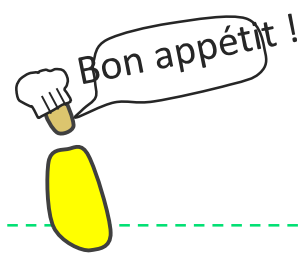
 - Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante salée avec le brin de thym ou de sarriette.
 - Égouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
 - Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.
- 3

 - Versez l'huile d'olive sur les oignons.
 - Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et les œufs
 - Salez et poivrez.
- 4

 - Servez accompagné d'une tranche de pain de campagne grillée et aillée.



Chou-rave poêlé



4 pour personnes



5' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 choux-raves
- 20 cl d'eau chaude
- Bouillon de légumes
- 3 càs de vinaigre balsamique blanc
- 1 càs de cassonade
- persil ciselé (pour servir)
- Huile d'olive, sel, poivre



- 1** Préparez les choux-raves en les parant (ôtez la base et les premières feuilles) et en les épluchant. Coupez-les ensuite en tranches et en lanières régulières
- 2** Mélangez l'eau chaude avec le bouillon, réservez ce mélange.
Faites saisir les morceaux de chou-rave dans la poêle préalablement huilé. Assaisonner.
- 3** Saupoudrez la cassonade sur le dessus, remuez et quand les morceaux de chou-rave commencent à caraméliser, déglacez en ajoutant le vinaigre balsamique
- 4** Rapidement après, versez le bouillon liquide puis faites cuire avec un couvercle pendant 10 à 12 minutes. Puis retirez le couvercle et laissez le liquide de cuisson s'évaporer. C'est prêt !

Fèves au thym



2 pour personnes



30' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 250g fèves fraîches
- 1 noix de beurre
- ½ c. à café de thym émiétté
- 1 c. à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre



- 1 - Dans une casserole faites chauffer de l'eau salée

- Une fois à ébullition, faites tremper et faire cuire 3-4 minutes; elles doivent être tendres mais pas décomposées.
- 2 - Une fois la cuisson terminée, égouttez les fèves et épluchez-les puis videz l'eau de la casserole.

- Dans cette même casserole, mettez le beurre à fondre, le thym, la crème, le sel et le poivre.

- Faites revenir les fèves au thym légèrement en laissant à feu doux 6 minutes
- 3 Consommez vos fèves au thym bien chaudes en accompagnement d'un gigot d'agneau. Elles iront très bien avec des poissons grillés ou des crevettes.



Salade de fraises, menthe et citron



10' Temps de préparation
' Temps de cuisson

**Niveau
FACILE**

Ingrédients

- 500g fraises fraîches
- Jus d'1/2 citron
- 15g de sucre
- 10 feuilles de menthe



1

- Lavez les fraises
- Coupez les queues et coupez les fraises en 4 ou 6 selon la taille

2

- Mettez les fraises dans un saladier.
- Arrosez avec le demi jus de citron.
- Ajoutez le sucre
- Ciselez la menthe et ajoutez la, bien mélanger.

3 L'idéal pour bien déguster cette salade, est d'attendre 1h30 avant de la servir.



Salade de fraises à la mozzarella et au balsamique



2 pour personnes



10' Temps de préparation
' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 20 fraises fraîches
- 2 branches de basilic
- 1 boule de mozzarella
- 100g pousses de roquette
- 2 c. à soupe huile d'olive
- 2 c. à soupe vinaigre balsamique



- 1** - Lavez et taillez les fraises.
- Coupez la boule de mozzarella en 2

- 2** Dans une assiette, disposez quelques feuilles de roquettes, et déposez vos fraises et la mozzarella.

- 3** Versez ensuite un filet d'huile d'olive puis filet de vinaigre balsamique, le but n'est pas de mélanger mais de déguster parfois une fraise avec la rondeur de l'huile et parfois avec le pep's du balsamique.

