

Tatin aux navets caramélisés & canard confit



4 pour personnes



20' préparation

30' cuisson

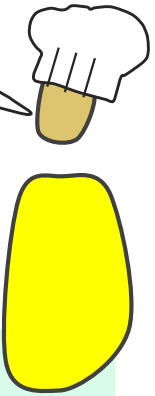
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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 APPÉTIT !



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

Ingédients

- 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

Ingédients

- 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 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'il 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 environs.

Cordon bleu de blettes



4 pour
personnes



20' préparation

45' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

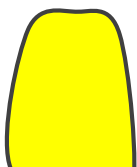
- 8 côtes de blettes
- 4 tranches de jambon
- 4 tranches emmental/comté
- Chapelure
- 1 oeuf
- Farine



- 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



4 pour
personnes



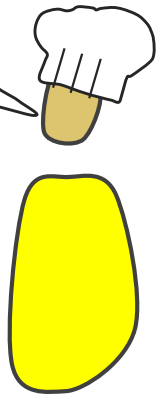
15' préparation

35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 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. Enfournez 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

Ingédients

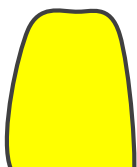
- 1 botte de blettes
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- 20 cl de crème de coco
- 1 morceau de gingembre frais
- 1 verre d'eau
- Sel-poivre
- Épices au choix (curry)



- 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



10' préparation
15' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

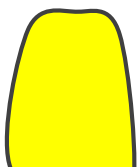
- Côtes d'une botte de blettes
- 2-3 gousses d'ail
- 1 citron
- 1 cui.soupe de crème de sésame
- 100 g de pois chiche cuits
- Sel
- Huile d'olive
- Sel



- 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

Ingédients

- 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 !

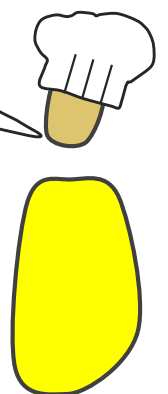
Le rutabaga se consomme cuit ou cru. Le temps de cuisson est 1 fois et demi plus long que celui du navet.

Pour une consommation crue du rutabaga, préférez les spécimens jeunes, petits et frais. Crus vous pouvez les dégustez 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 RUTABAGA
KESAKO ?!



Galettes de pain marocain



Niveau
FACILE

Ingédients

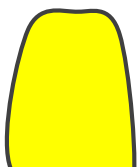
- 250 g de farine
- 1 cc. de levure sèche de boulanger
- 1 cc. d'huile d'olive
- 150 ml d'eau
- 1 cc. de sel



- 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

Ingédients

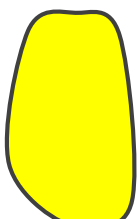
- 1 grosse botte de radis rose
- 1 St Marcellin
- 1 oignon
- Huile d'olive
- 250g de pomme de terre
- Poivre/sel



- 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

Ingédients

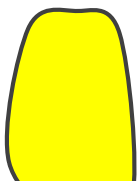
- 500 g de tagliatelle
- 2 poireaux
- 150 g de lardons
- 1 petit pot de crème fraîche
- Beurre
- Poivre/sel
- Parmesan



- 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

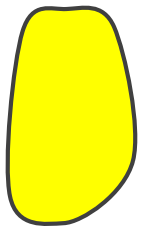
- 1 pâte à tarte
- 1 grand sac de pointes d'orties
- 2 oignons
- 2-3 aillets
- 2 cuillère à soupe de crème fraîche
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Fromage râpé
- Sel, poivre



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

Tero.loko.asso@gmail.com

BON APPÉTIT !



- 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

Ingédients

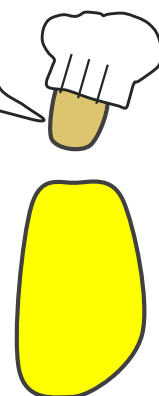
- 300 g de fusilli (ou autres pâtes)
- 250 g de pois mange-tout
- 1 citron
- Sel & poivre

Pour le pesto ...

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



BON APPÉTIT !



- 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.

Pommes de terre sautées à l'aillet



4 pour
personnes



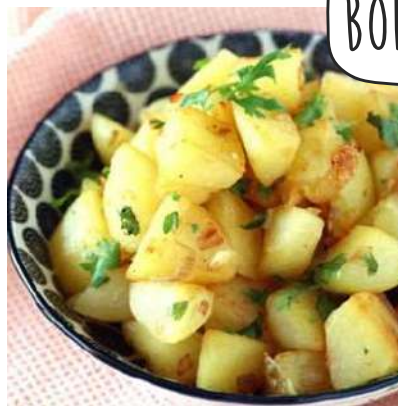
15' préparation

30' cuisson

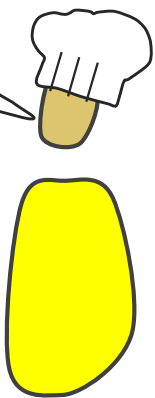
Niveau
FACILE

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

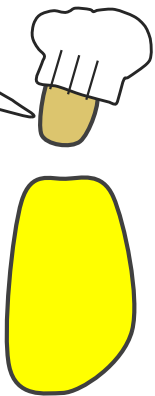
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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 APPÉTIT !



- 1** Laver la menthe et l'oignon, les sécher et les ciseler. Presser le citron. Couper la fêta 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 fêta 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.

Taboulé libanais



4 pour
personnes



25' préparation

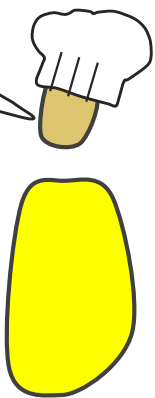
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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

Ingédients

- 2-3 concombres
- 300g de yahourt
- 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.

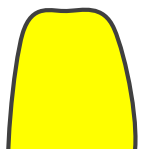
2

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.

BON APPÉTIT !



Soupe froide de courgette & basilic



4 pour
personnes



20' préparation

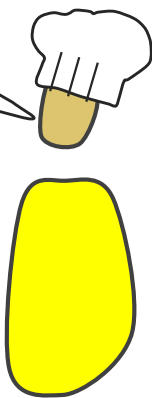
Niveau
FACILE

Ingédients

- 500g de courgette
- 2 gousses d'ail
- 1 bouillon cube de légume
- 8 feuilles de basilic
- Quelques feuilles de coriandre
- 35g de parmesan
- 1 cuil.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

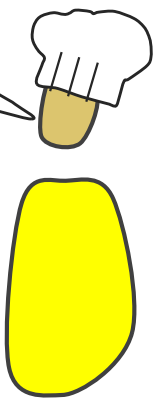
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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

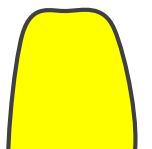
Ingédients

- 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 cuil.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

BON APPÉTIT !



Salade express



4 pour
personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

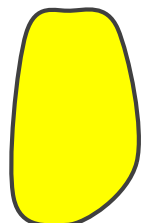
Ingrédients

- 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.

BON APPÉTIT !



Aubergine à la tomate



4 pour
personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

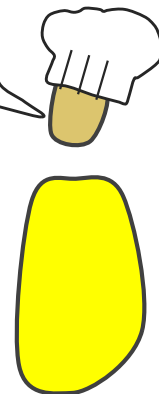
- 2 aubergines
- Huile d'arachide

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

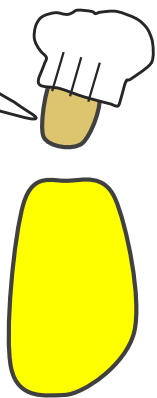
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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

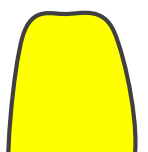
Ingédients

- 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.

BON APPÉTIT !



Velouté de pâtisson à la coriandre



30'

préparation
& cuisson

Niveau
FACILE

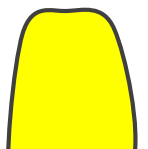
Ingédients

- 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.

BON APPÉTIT !



Epis de maïs grillé



4 pour
personnes



40'

préparation
& cuisson

Niveau
FACILE

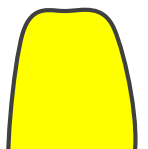
Ingédients

- 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.

BON APPÉTIT !



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.

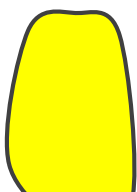
A la poêle : Verser 2 cuillères à soupe d'huile. Tourner 3 fois en effectuant 1/4 de tour dès l'apparition d'une légère teinte dorée. Durée totale de 15 à 20 mn. Accommoder et servir.

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 abîmés 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 piquet 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 abîmés, 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 gril 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

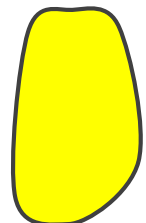
Ingédients

- 1 courge
- 3 gousses d'ail
- 4 cuï.à.soupe d'huile d'olive
- 2 cuï.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 !

BON APPÉTIT !



Velouté de poireaux à la coriandre



4 pour
personnes



15' préparation
25' cuisson

Niveau
FACILE

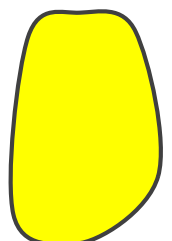
Ingrédients

- 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

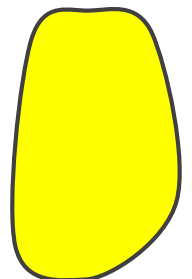
Ingrédients

- 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.

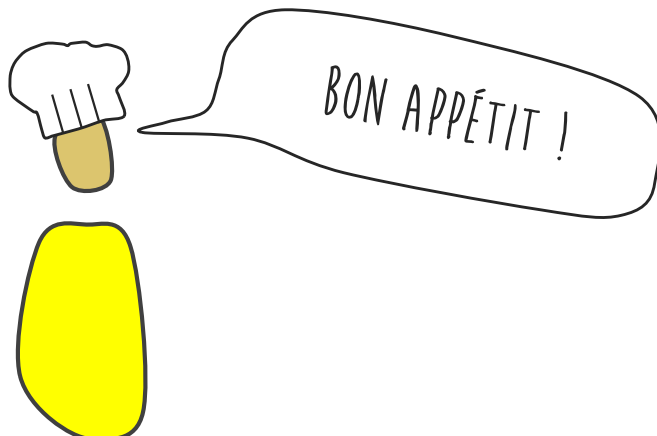
Cru : A condition qu'il soit petit et jeune (et donc plus tendre), on peut le déguster en salade, râpé, mélangé avec d'autres crudités. Pour adoucir le goût, vous pouvez agrémenter l'assaisonnement de fromage blanc, de miel ou d'une pointe de sucre.

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 frite 5 minutes. Assaisonnez.



Pâtisson farci



4 pour
personnes



15' préparation
35' cuisson

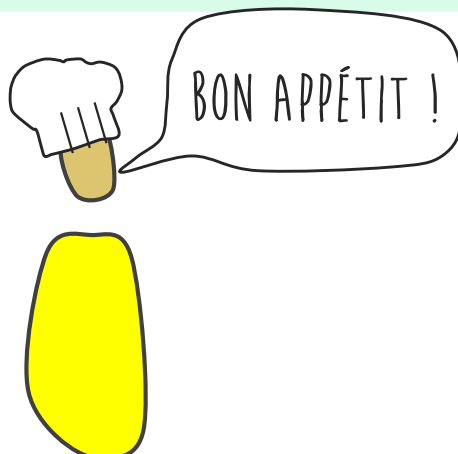
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 pâtissons
- 100g de riz
- 60g de lardons allumettes
- 1 oignons
- 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



4 pour personnes



20' préparation
20' cuisson

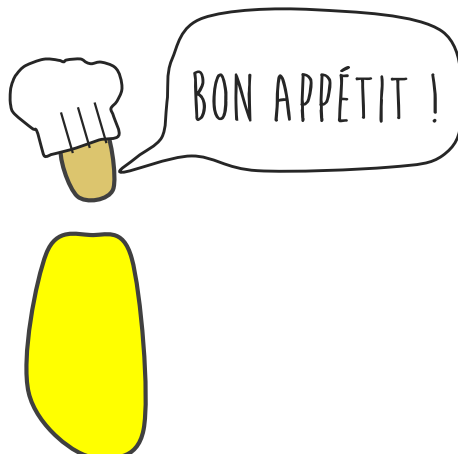
Niveau
FACILE



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

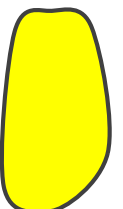


Ingrédients

- 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

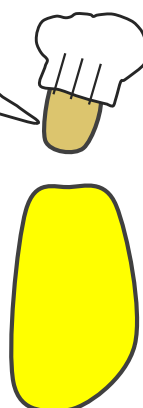


Ingédients

- 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


4 pour
personnes



20' préparation
20' cuisson

Niveau
FACILE

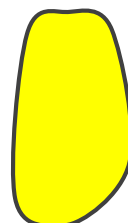


Ingrédients

- 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

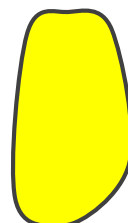


Ingrédients

- 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.

BON APPÉTIT !



Poêlée de navets au miel



10' préparation
30' cuisson

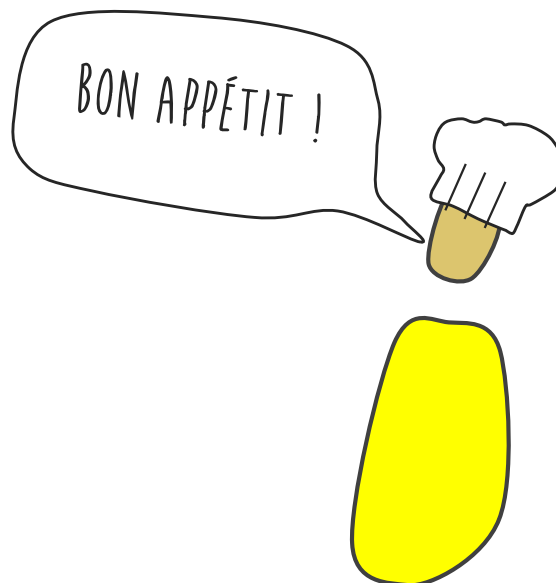
Niveau
FACILE



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.



Velouté de courge et lentilles corail



10' préparation
30' cuisson

Niveau
FACILE



Ingédients

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

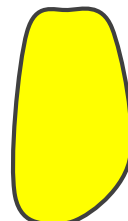
1 Eplucher la courge et la découper en morceaux

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

BON APPÉTIT !



Carottes à l'aillet



10' préparation
20' cuisson

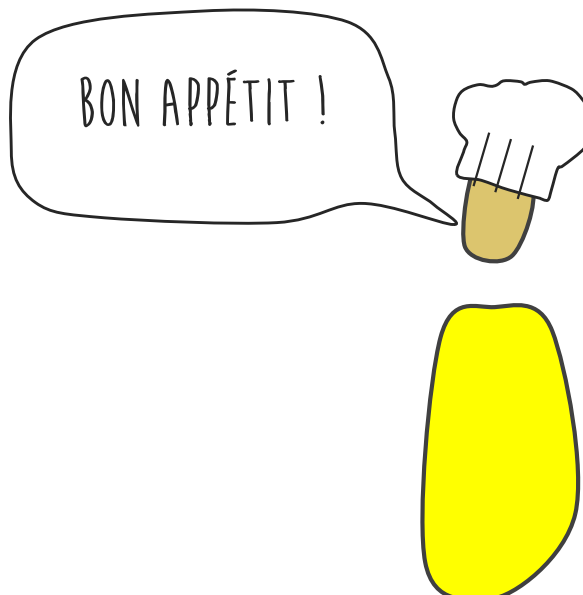
Niveau
FACILE



Ingédients

- 4 carottes
- 2 tiges d'aillet
- 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'aillet 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 !



Salade de rutabaga aux pommes



10' préparation

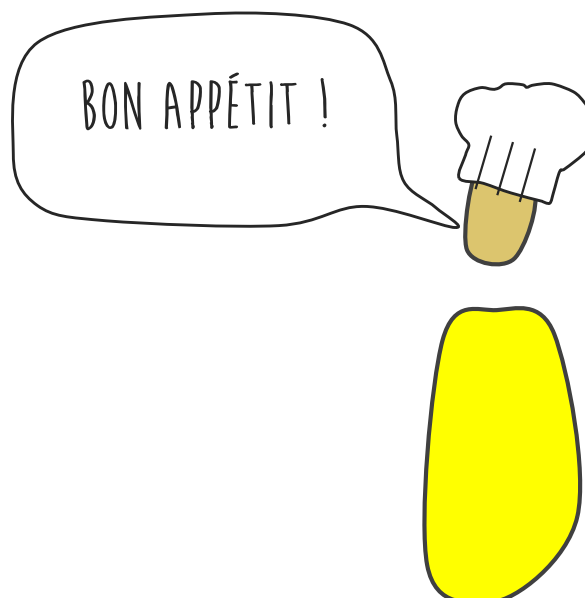
Niveau
FACILE



Ingédients

- 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 !



Salade de pommes de terre et radis noir


4 pour
personnes



20' préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

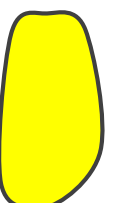


- 450 g de pommes de terre
- 1 radis noir
- 1 gousse d'ail
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 2 càs d'huile d'olive
- 1 càc de paprika
- 1 petit bouquet de ciboulette
- Quelques tiges de persil
- 10 noix
- Sel, poivre

- 1 Brosser et laver les pommes de terre et le radis noir
- 2 Faire cuire à la vapeur les pommes 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 les 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.

BON APPÉTIT !



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



4 pour
personnes



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

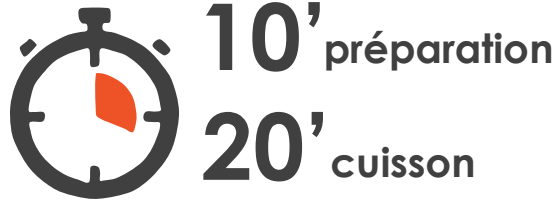


- 1** Laver et émincer le chou pointu. Faire revenir le chou 15 min à la poêle ou 10 min à la vapeur
- 2** Cuire les lardons à la poêle
- 3** Mélanger le chou pointu cuit avec les lardons, la ricotta, le persil haché, le sel et le poivre
- 4** Dans un plat à four, mettre une couche de sauce tomate, une 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



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



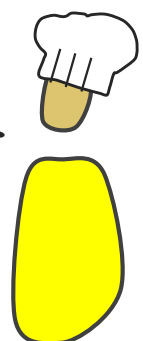
1 Faites griller les graines de courges (ou autres graines de votre choix) dans une poêle sans matières grasses.

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



10' préparation
35' cuisson

Niveau
FACILE

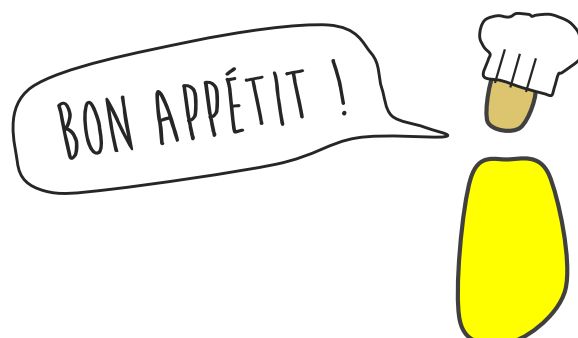
Ingrédients

- 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.

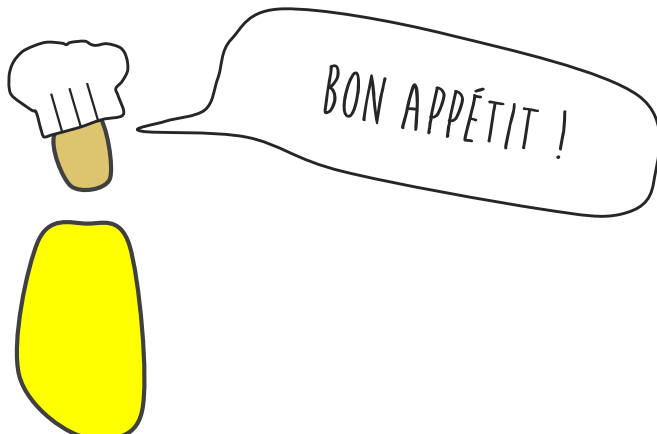
Les petits pois s'écosent à la main. Il n'y a qu'à se mettre au-dessus d'un saladier, presser la jointure de la gousse, et laisser simplement tomber les petites graines vertes.

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

Ingédients

- 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 faire suer 2 minutes dans une poêle chaude avec un couvercle (vous pouvez au préalable y faire revenir de l'ail et de l'oignon)
- 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 !

BON APPÉTIT !



Carrot' cake



6 pour
personnes



20' préparation
40' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

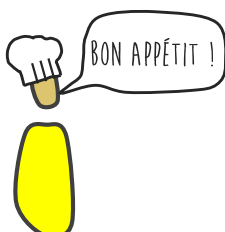
- 300g de carottes
- 3 œufs
- 100g de sucre
- 150g d'amandes moulues
- 80g de farine
- ½ citron pressé
- ½ sachet de poudre à lever
- 1 pincée de sel

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

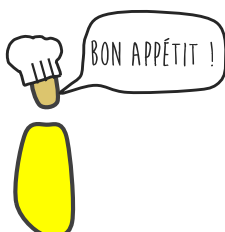
Niveau
FACILE

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** Ecosser 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

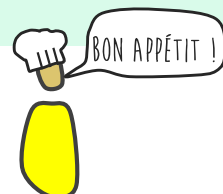
Pour la vinaigrette (bien sûr, chacun peut la faire à sa sauce ! ☺) :

- 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

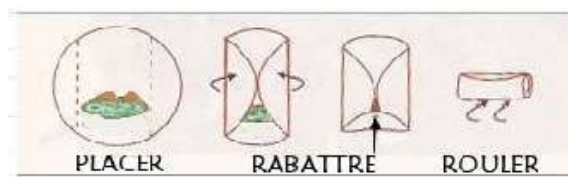
- 8 feuilles de riz
- 150 g de chou cabu ou chou rouge
- 300 g de carotte
- 1 pomme
- 100 g de betterave
- 10 à 15 feuilles de menthe
- 10 feuilles de basilic
- ½ citron
- de l'huile d'olive

Pour la sauce :

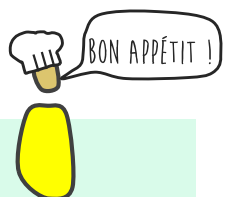
- 2 c à s d'huile de sésame
- 3 c à s de sauce soja



- 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

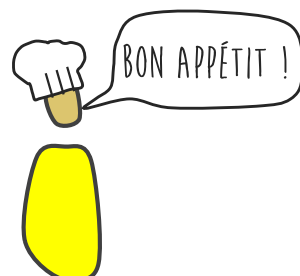
- 1 kg de courgettes
- 800g de tomates
- 300 g de carotte
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 1 oignon
- 10 cl de crème semi-épaisse (vache, soja, coco, ...)
- 8 à 10g de curry
- Sel et poivre

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

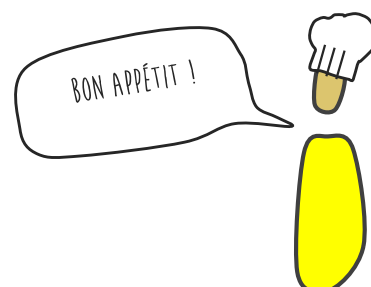
Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 1 kg 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 !



15' préparation
30' cuisson

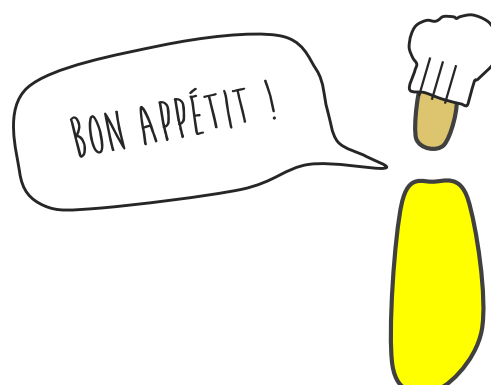
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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

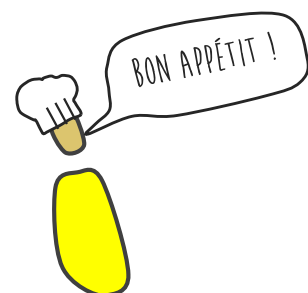
Niveau
FACILE

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 !



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



15' préparation
35' cuisson

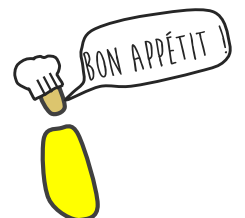
Niveau
FACILE

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 égoutter 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

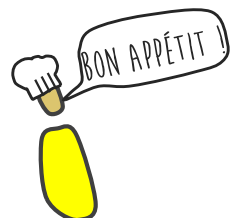
Niveau
FACILE

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



25' préparation
45' cuisson

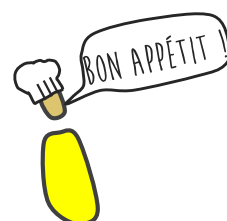
Niveau
FACILE

Ingédients

- 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



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 !

Tulipes de tomates cerises



4 pour personnes



15' préparation

Niveau
FACILE



Ingrédients

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

1

Couper l'intérieur des tomates cerise en 4.

2

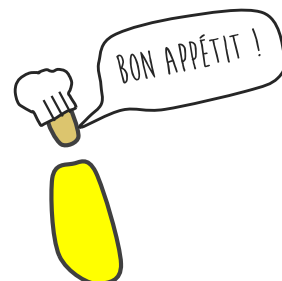
Mettre du chèvre frais à l'intérieur des tomates cerise.

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

Ingédients

- 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



5' préparation
30' repos

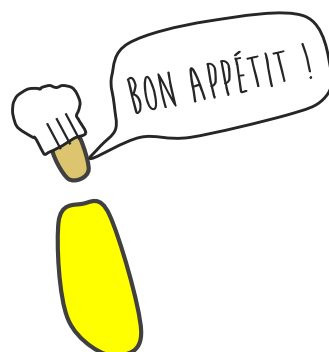
Niveau
Facile

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

Ingédients

- 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

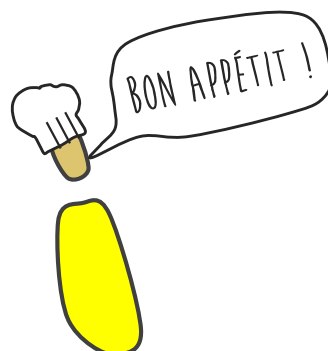
Laver les tomates et couper-les en rondelles épaisses. Recouvrir la pâte d'oignons et ajouter les rondelles de tomate.

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 !)



20' préparation
60' cuisson

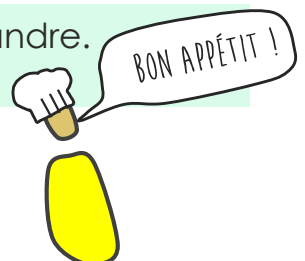
Niveau
Facile

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

Ingédients

- 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 !



15' préparation

Niveau
Facile

Ingédients

- 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



20' préparation

10' cuisson

Niveau
Facile

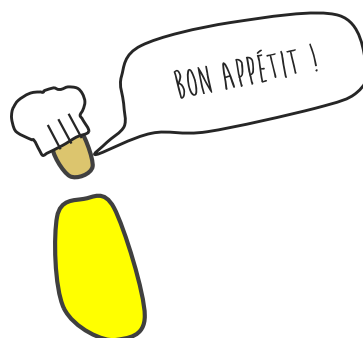
Ingédients

- 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

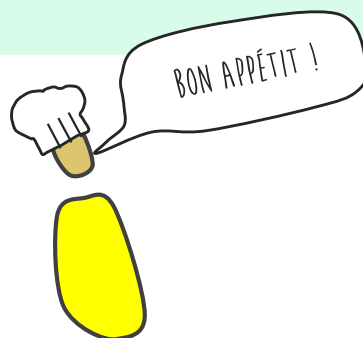
Niveau
Facile

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



20' préparation

25' cuisson

Niveau
Facile

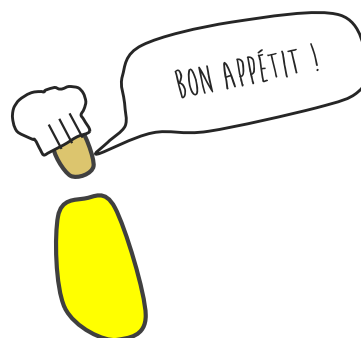
Ingédients

- 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

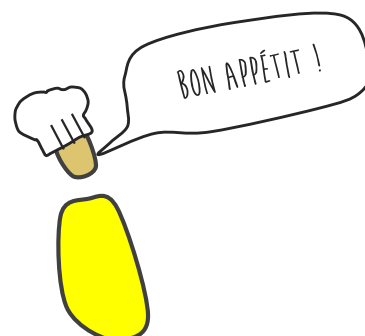
Niveau
Facile

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



10' préparation

30' cuisson

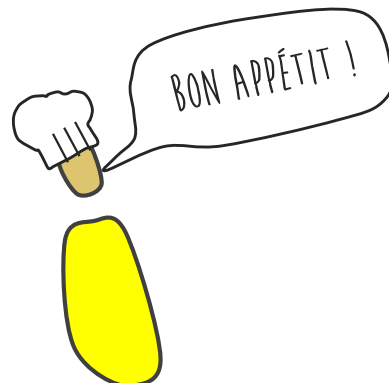
Niveau
Facile

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



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.

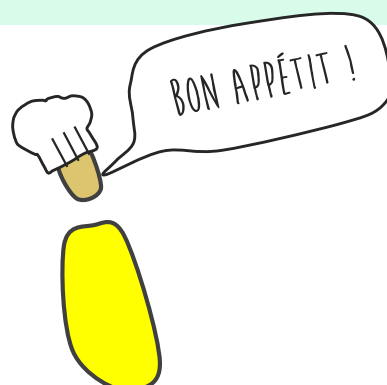
2 Faire revenir l'oignon dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Ajouter les champignons.

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 Enfournez à 200°C pendant 50 min.

6 C'est prêt !



Haricots coco



20' préparation

45' cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 kg 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

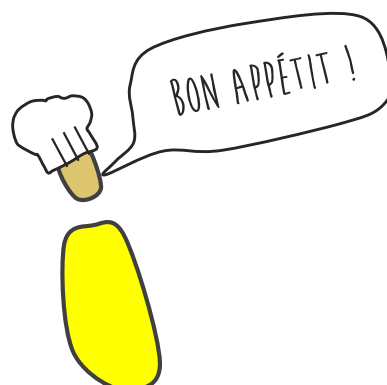
Verser les haricots dans la cocotte et couvrir d'eau un peu plus qu'à hauteur. Ajouter le laurier et laisser frémir pendant 35 min à couvert.

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



30' préparation

15' cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 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

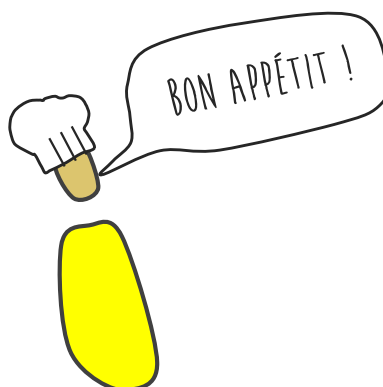
Mettre les épinards et l'eau dans une casserole. Couvrir et faire cuire sur feu moyen pendant 20 minutes. Retirer le couvercle et prolonger la cuisson de 10 minutes. Au bout de ce temps, égoutter les épinards dans une passoire. Laisser refroidir et les presser entre les mains pour éliminer l'excédent 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

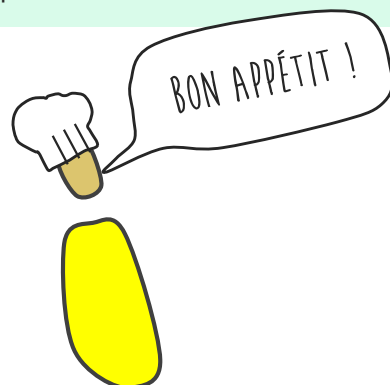
Niveau
Facile

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



10' préparation

10' cuisson

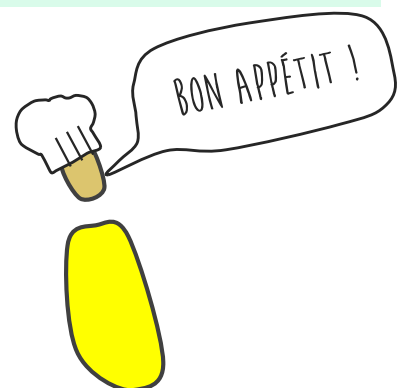
Niveau
Facile

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



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 une casserole d'eau (plus on met d'eau, plus le velouté sera liquide !). Faire cuire pendant 25 min.

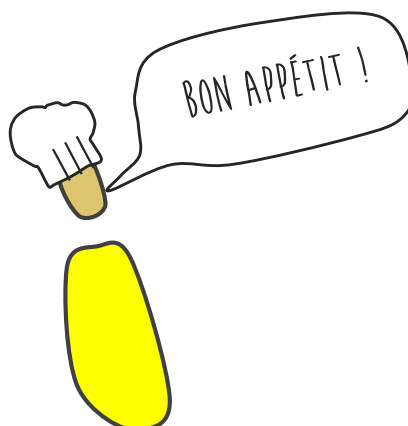
3

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.

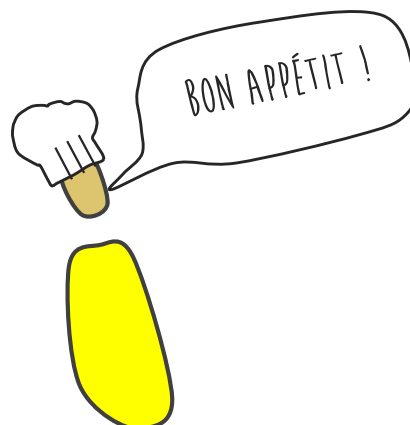
Ingédients

- 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

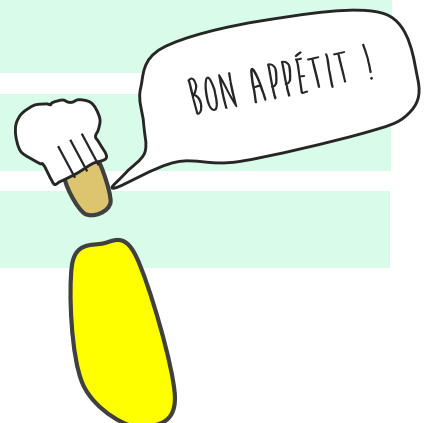
Niveau
Facile

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

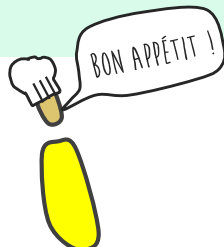
Ajouter le chou, mélanger et rajouter de l'eau (3/4 du contenant environ).

6

Laisser cuire encore 15 min (jusqu'à totale cuisson des pommes de terre).

7

C'est prêt !



Tajine de légumes d'automne



4 pour
personnes



15' Temps de préparation

15' Temps de repos

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 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

Ingédients

- 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

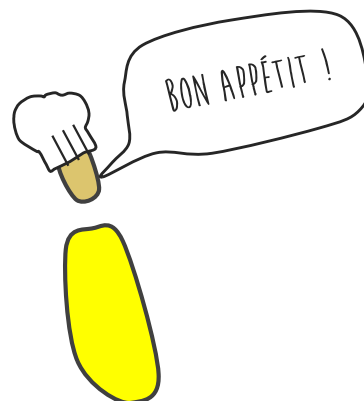
Sur une plaque de four, étaler l'ail, les oignons et les navets. Verser un filet d'huile d'olive. Puis mettre le miel, le cumin, le paprika, les herbes de Provence et le poivre.

4

Faire cuire pendant 40minutes. 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 chataignes
- 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



4 pour
personnes



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

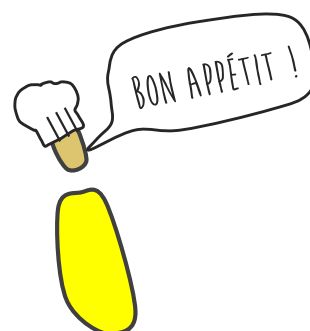
Pour plus de chic, verser la mixture dans de jolies verrines. Réserver au frais jusqu'à dégustation.

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 miraaacle) !

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 !



C'EST QUOI LE CHOU-KALE ?



LE CHOU-KALE EST UN LÉGUME QUI FAIT PARTI DE LA GRANDE FAMILLE DES BRASSICACÉES !

À LA GRANDE DIFFÉRENCE DES AUTRES CHOUX, CELUI-CI N'EST PAS POMMÉ : IL SE PRÉSENTE SOUS FORME DE FEUILLE !

IL EXISTE PLUSIEURS VARIÉTÉS : PLUS OU MOINS LISSÉS, PLUS OU MOINS VERTS VOIR VIOLETS, PLUS OU MOINS FRISÉS ETC. LA DIVERSITÉ C'EST CHOUETTE !

QUAND ?

TRÈS RÉSISTANT AU FROID : ON PEUT LE CULTIVER D'OCTOBRE À MARS. ON EST EN PLEIN DANS LA SAISON ! MANGEZ-EN !

COMMENT ?

LA RÉCOLTE SE FAIT À LA MAIN, FEUILLE PAR FEUILLE.

IL DÉTIENT UNE TRÈS GRANDE RICHESSE EN VITAMINES ET EN MINÉRAUX !

MAIS COMMENT CUISINER CE LÉGUME ?

LE CHOU KALE PEUT SE FAIRE CRU, CUIT OU FRIT ! IL FAUDRA VEILLER À ENLEVER LES GROSSES NERVURES BLANCHES LORS DE LA PRÉPARATION DE CE CHOU. LE CHOU-KALE PEUT SE FAIRE EN SALADE, EN LASAGNE, EN FALLAFEL, EN SOUPE, EN TARTE, DANS UNE POÊLÉE, EN CHIPS, ETC.

IDÉE RECETTE DE CHOU-KALE CRU :

- SALADE DE POMMES DE TERRE, CAROTTES CRUES, LENTILLES CORAILLES ET CHOU-KALE CRU. ON PEUT AJOUTER DES FEUILLES DE CORIANDRE ET DES COPEAUX DE PARMESAN ! A SERVIR AVEC UNE VINAIGRETTE, ET LE TOUR EST JOUÉ !

IDÉE RECETTE DE CHOU-KALE CUIT :

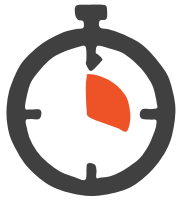
LE CHOU-KALE S'ASSEMBLE BIEN AVEC LES ÉPICES COMME LE CURCUMA ET LE CURRY !

- TARTE DE CHOU-KALE

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

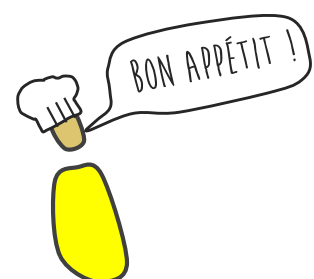
Porter à ébullition le vinaigre, l'eau et le sucre.

3

Mélanger les aromates choisies et assaisonner le tout. Il ne vous reste plus qu'à remplir vos bocaux en recouvrant **totale**ment 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'hésitez pas à en mettre dans votre burger maison ou votre raclette ! Bonne dégustation



Pesto



4 pour personnes



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.

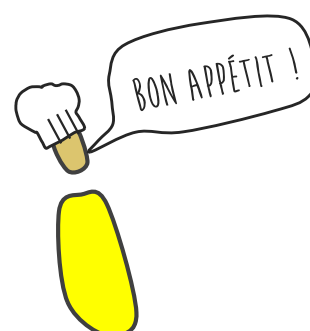
3

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

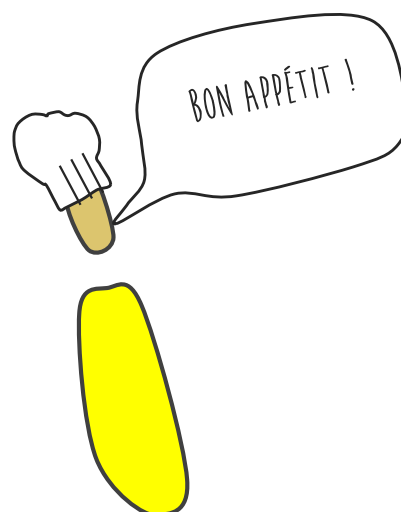
Niveau
Facile

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

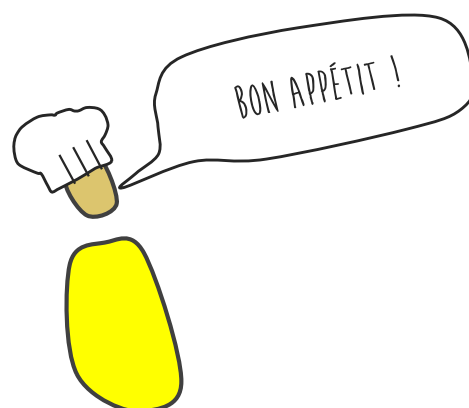
Vider l'intérieur des navets à la cuillère (laisser 1 cm), tailler la chaire des navets afin de les rajouter à la préparation oignon/champignons. Rajouter la crème au mélange, assaisonner à votre goût !

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

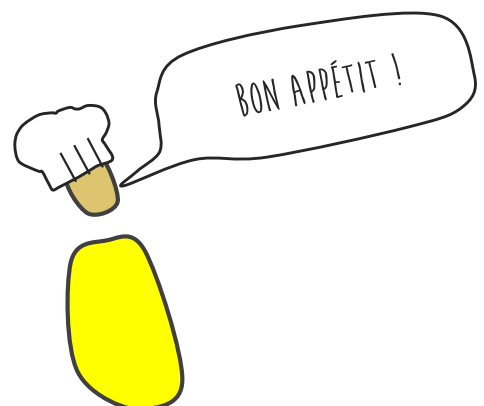
Niveau
Facile

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

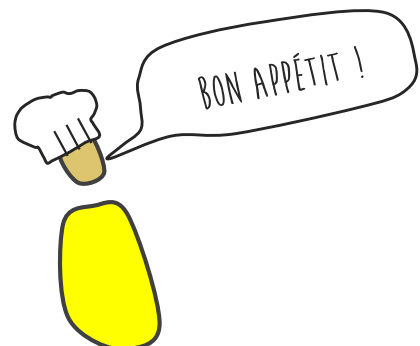
Faire une super béchamel : Faire fondre dans une casserole le beurre, rajoutez-y la farine. Remuer avec une cuillère en bois, ne pas laisser colorer! Verser le lait petit à petit jusqu'à ce que la béchamel épaississe. Assaisonner avec du sel, poivre, muscade et le petit + : du bouillon de légumes !

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

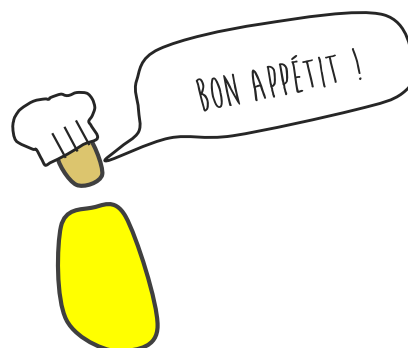
Compléter avec de l'eau pour recouvrir les légumes et laisser mijoter le mafé pendant une trentaine de minutes.

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



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.

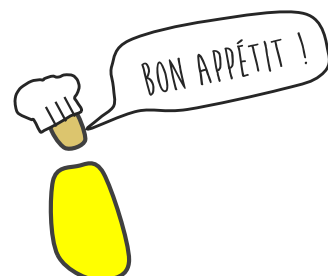
4

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'oublier 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'oeuf
- 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

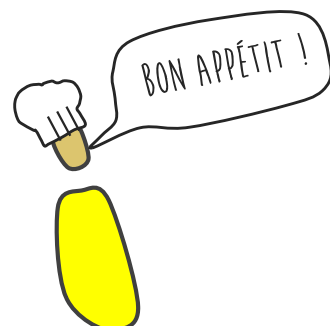
Ecraser les pommes de terre en purée. Rajouter les jaunes d'œuf + le fromage+ chou fleur + thym. Assaisonner à votre goût !

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



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

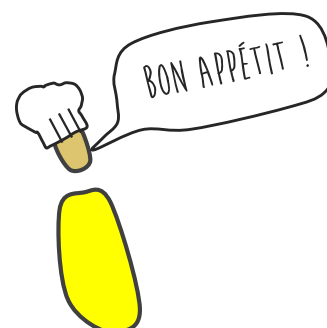
Filtrer de nouveau (au chinois) en pressant soigneusement le pain. Mixer le jus avec la mayonnaise, la moutarde, le vinaigre et du sel. Poivrer et laisser conserver au réfrigérateur.

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



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.

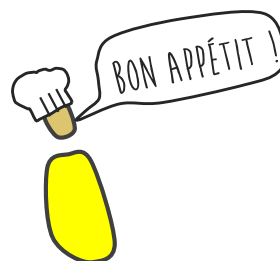
4

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 maraîchage a 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 **semer** entre **février** et **septembre**, vous pouvez vous-même créer votre mélange ou en trouver tout fait dans les jardineries.
- 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'ameublir et aérer le sol.
- Soit **semer 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**.
- Méfier 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. Enfournez 15 à 20 min jusqu'à ce qu'elle soit tendre. Une fois le tout cuit, laissez tiédir quelques minutes.

3

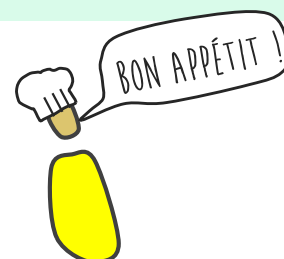
Préparez les ingrédients suivants et déposez-les au fur et à mesure dans un saladier : Concassez grossièrement les cerneaux de noix. Taillez le fromage en dés. Rincez et égouttez la salade. Ajoutez les lentilles, l'oignon et la courge Butternut une fois cuits.

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 remplacer 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

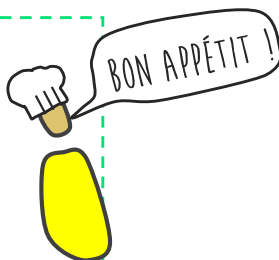


30' Temps de préparation

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

Ingédients

- 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

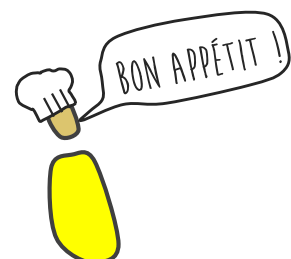
Râper vos pommes de terre en rondelles fines. Beurrer votre moule à gâteaux. Tapisser joliment le fond et les bords du moule de rondelles de pommes de terre en les faisant se chevaucher. Ensuite déposez délicatement le reste des rondelles et remplissez le moule.

4

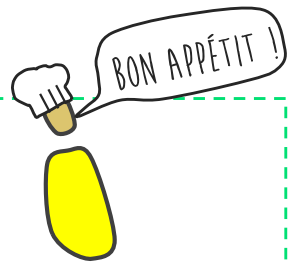
Verser le mélange à la crème dans le moule. Faites cuire 1 heure à 200 degrés.

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



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.

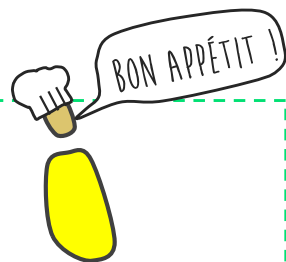
Gratin Butternut-carottes


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



Niveau
FACILE

Ingrédients

- 10 épluchures de pommes
- 1 L d'eau



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



Carbonara végétarienne



4 pour personnes



30' Temps de préparation

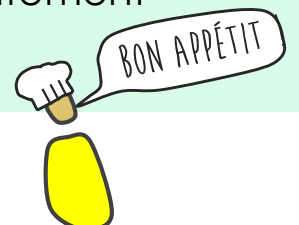
10' Temps de cuisson

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

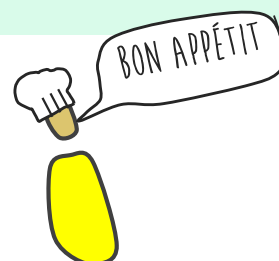
- Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante salée avec le brin de thym ou de sarriette.
- Égouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

3

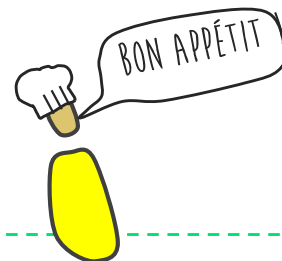
- Versez l'huile d'olive sur les oignons.
- Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et les œufs
- Salez et poivrez.

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



30' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 250g fèves fraîches
- 1 noix de beurre
- ½ c. à café de thym émietté
- 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


4 pour
personnes



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



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.



Fèves et pommes de terre sautées à la pancetta



15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 300g de fèves écosées
- 2 belles poignées de pdt nouvelles
- 1 oignon nouveau
- 8 tranches de pancetta
- 2 càs d'huile d'olive
- Sel, poivre, thym, quelques feuilles de menthe



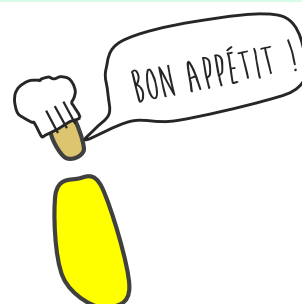
1 Lavez les pdt et faites les cuire 15 mn à feu vif avec l'huile d'olive

Pré-cuire les fèves 5 mn à l'eau bouillante puis les mettre dans de l'eau froide et enlever leur peau une par une. Réserver les fèves

2 Ciseler l'oignon, l'ajouter aux pdt.
Ajouter ensuite les tranches de pancetta et laisser cuire 5 min, les tranches doivent être bien croustillantes.

3 Ajouter les fèves et le thym, assaisonner et poursuivre la cuisson environ 10 mn, jusqu'à ce que les pdt soient fondantes.

Astuce : servir aussitôt avec quelques feuilles de menthe ciselée ou « nature ».



Rødkål, chou rouge danois



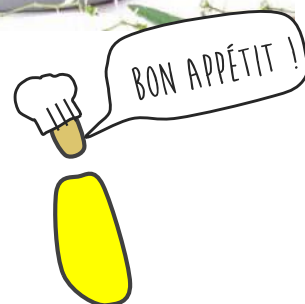
20' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
MOYEN

Ingrédients

- 750 g de chou rouge (environ ½ chou de bonne taille)
- 3 pommes acides
- 2 oignons doux
- 30 g de cassis (1 petite poignée)
- 1 feuille de laurier
- 1 cuillère à soupe de sucre de canne
- 2 cuillères à café de sel
- Poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- 50 cl de jus de pomme



- 1 Tout d'abord, peler les oignons et les pommes et débarrasser le chou rouge des feuilles extérieures souvent abimées.
- 2 Ensuite émincer finement les oignons et râper le chou rouge.
- 3 Dans une cocotte en fonte, déposer l'huile et faire blondir les oignons émincés. Dès que ceux-ci sont translucides, ajouter les lanières de chou rouge, remuer et laisser ainsi le temps de préparer les pommes.
- 4 À ce moment là du rødkål, vous pouvez choisir de râper les pommes pelées et débarrassées de leur trognon ou de les trancher finement. Cela importe peu car elles vont fondre à la cuisson.
- 5 Donc, incorporer les pommes ainsi que les cassis et la feuille de laurier. Mélanger puis ajouter le reste des ingrédients, à savoir, le sucre, le sel et le poivre, ainsi que les liquides (jus de pomme et vinaigre de cidre). Pour finir, bien remuer pour homogénéiser le rødkål, couvrir et laisser mijoter 45 minutes.

Moelleux aux amandes et groseilles à maquereau



10' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 c. à s. de ricotta
- 85 g de sucre glace
- 85g de poudre d'amande
- 1 barquette de groseille à maquereau
- 85g de purée d'amandes
- 1 œuf
- 5g de fécule de maïs



1

Préchauffez le four à 175 °C . Dans un saladier mélangez la purée d'amandes ,la maïzena, le sucre , la poudre d'amandes . Ajoutez la ricotta puis l'oeuf . Incorporez délicatement les groseilles .

2

Versez dans des empreintes souples et faites cuire 15 minutes . Laissez refroidir 4/5 minutes avant de démouler , saupoudrez de sucre glace..

Vous pouvez faire ces petits gâteaux avec tous les fruits d'été , ils sont aussi très bons en version mini.

Chou & carotte braisés à la coco



10' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 chou
- 1 carotte de taille moyenne
- 2 échalotes o 2 oignons nouveaux
- 1 cm de gingembre frais
- 2 gousses d'ail
- ½ cac de paprika
- 2 cas de soja
- 65 ml de crème de coco
- 1 poignée de pois chiche cuits
- 1 bouquet de coriandre (facultatif)



1

Couper le chou en lamelles. Faire chauffer un peu d'huile d'olive dans un wok (ou une grande poêle), y mettre les morceaux de chou à colorer à feu vif (compter environ 5 minutes), puis réserver;

2

Dans le wok vide, y faire suer les échalotes émincées avec le gingembre, l'ail et la carotte; quand les morceaux sont tendres, ajouter le paprika, la sauce soja puis la coriandre ciselée;

3

Remettre le chou dans le wok, ajouter la crème ou le lait de coco et les pois chiches, porter à ébullition, puis couper le feu.

4

Transvaser le contenu du wok dans un plat allant au four et faire cuire pendant 15 à 20 min à 150, dans un four chaud. Servi chaud avec du riz parfumé.



Crumble courgette chèvre & menthe



10' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 800g de courgette
- 150g de chèvre frais
- 1 cuil. À soupe de semoule fine
- 0,5 bouquet de menthe
- 1 citron non traité
- 100g de farine
- 75g de beurre ramoli
- 30g de poudre d'amandes
- 1 cuil. À soupe d'huile
- Sel & poivre



1

Râpez les courgettes non pelées avec une grille à gros trous, puis pressez-les entre vos mains pour exprimer le maximum d'eau. Incorporez la semoule et la menthe ciselée. Salez, poivrez.

2

Mélangez les courgettes avec le chèvre en petits morceaux dans un plat huilé, dans des ramequins ou des verres supportant le four. Allumez le four à th. 6 (180 °C).

3

Amalgamez la farine, le beurre ramolli, la poudre d'amandes et le zeste râpé du citron à la fourchette. Parsemez les courgettes de cette pâte. Cuisez 20 min au four. Servez chaud ou tiède.

Le citron est facultatif !



Courgettes aigres-douces de Marie-Lou



Opération
boKo



30' de préparation (environ)

4 Jours de macération

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 3 kg de courgettes
- 3 oignons
- 100g de sel

Pour le sirop :

- 6dl de vinaigre de vin blanc
- 6 dl d'eau
- 500g de sucre
- 3-5 cc. de curry
- ½ cc. De poivre



J1

1^{er} jour : couper les courgettes dans la longueur, enlever les graines et couper en morceaux de 3 mm d'épaisseur. Couper les oignons en anneaux. Mélanger ces 2 ingrédients et les saupoudrer avec le sel. Couvrir et laisser reposer.

J2

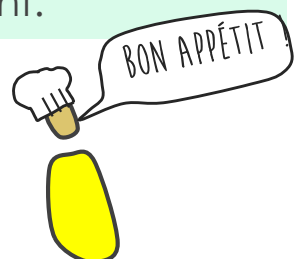
2^{ème} jour : bien rincer le mélange courgettes/oignons sous l'eau et égoutter. Porter à ébullition tous les ingrédients du sirop et verser sur les courgettes. Couvrir et laisser reposer.

J3

3^{ème} jour : égoutter les courgettes, porter de nouveau le sirop jusqu'au point d'ébullition et reverser sur les courgettes. Couvrir et laisser reposer.

J4

4^{ème} jour : porter à ébullition les courgettes avec le sirop, laisser frémir 2 minutes et verser dans des bocaux. Les légumes doivent être entièrement recouverts de liquide. Eventuellement refaire cuire un peu de sirop. Fermer aussitôt les bocaux hermétiquement.



Crème de tomates rôties aux pois chiches et fromage de chèvre



10' Temps de préparation

1h Temps de cuisson
+ temps refroidissement

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1kg de tomates fraîches
- 480g de pois chiches cuits
- 6 gousses d'ail
- 2 cc. d'origan séché
- 1 cc. de paprika
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 100g de chèvre frais

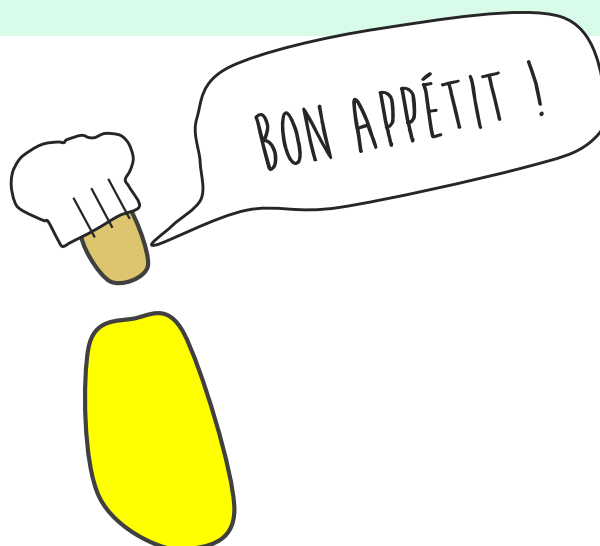


1

Couper les tomates en deux et placer sur une plaque de cuisson, peau en dessous. Ajouter les pois chiches (pelés au préalable, si possible) et les gousses d'ail pelées. Parsemer de sel, d'origan et de paprika. Napper d'huile d'olive. Enfourner pour 1h à 200 °C.

2

Laisser tiédir, puis passer au blender avec le fromage de chèvre. Ajouter un peu d'eau selon la consistance désirée (plutôt tartinade, ou plutôt velouté). Servir bien frais.



Caviar d'aubergine


4 pour
personnes



10' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

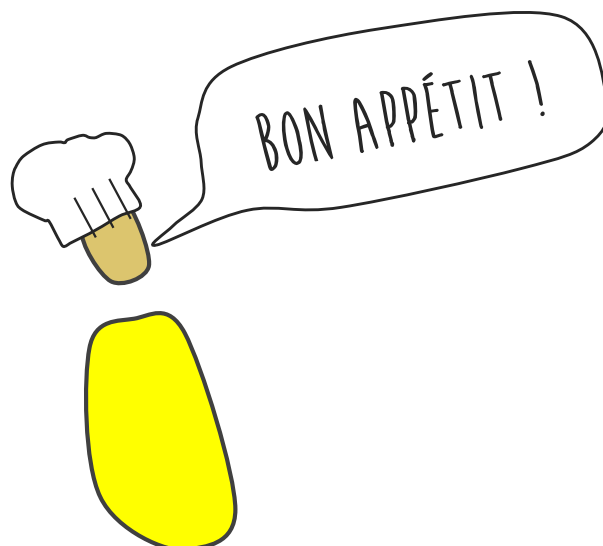
Ingrédients

- 2 aubergines
- 1 jus de citron
- 1 yaourt de brebis (ou autre)
- 2 c. à soupe de purée de sésame
- 1 c. à soupe d'huile de sésame (ou autre)
- 1 gousse d'ail
- Sel, paprika



1 Laver les aubergines. Sans les peler, découper en grosses rondelles. Cuire pendant 20 minutes à la vapeur.

2 Égoutter soigneusement, en pressant un peu si besoin. Mixer grossièrement. À la fourchette ou au mixeur, mélanger avec le jus du citron, le yaourt, l'huile, l'ail pressé, le sésame, une bonne pincée de sel et du paprika à discrétion. Servir bien frais.



Poivrons confits



Opération
boKo



10' de préparation (environ)

Jours de macération

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 3 kg de courgettes
- 3 oignons
- 100g de sel

Pour le sirop :

- 6dl de vinaigre de vin blanc
- 6 dl d'eau
- 500g de sucre
- 3-5 cc. de curry
- ½ cc. De poivre



J1

1^{er} jour : couper les courgettes dans la longueur, enlever les graines et couper en morceaux de 3 mm d'épaisseur. Couper les oignons en anneaux. Mélanger ces 2 ingrédients et les saupoudrer avec le sel. Couvrir et laisser reposer.

J2

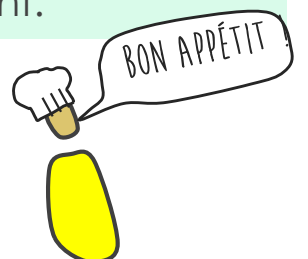
2^{ème} jour : bien rincer le mélange courgettes/oignons sous l'eau et égoutter. Porter à ébullition tous les ingrédients du sirop et verser sur les courgettes. Couvrir et laisser reposer.

J3

3^{ème} jour : égoutter les courgettes, porter de nouveau le sirop jusqu'au point d'ébullition et reverser sur les courgettes. Couvrir et laisser reposer.

J4

4^{ème} jour : porter à ébullition les courgettes avec le sirop, laisser frémir 2 minutes et verser dans des bocaux. Les légumes doivent être entièrement recouverts de liquide. Eventuellement refaire cuire un peu de sirop. Fermer aussitôt les bocaux hermétiquement.



Tarte tatin aux tomates cerises



10' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

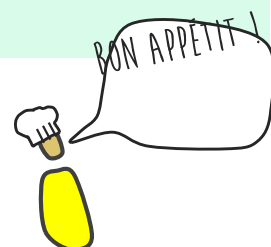
Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 300 g de tomates cerises
- 50 ml de vinaigre balsamique
- 50 g de sucre
- Quelques feuilles de basilic frais



- 1** Préchauffer le four à 180°C.
Couper les tomates en 2.
- 2** **Réduction au vinaigre :** dans une casserole, versez le vinaigre et le sucre. Portez à frémissement pendant 5 minutes, puis laisser tiédir
- 3** **Montage à l'envers :** verser cette réduction dans le fond du plat, sur un papier cuisson. Etaler uniformément et disposer les tomates par-dessus. Saler, poivrer, parsemer de basilic ciselé. (Si vous n'avez pas de basilic, vous pouvez mettre du thym !)
- 4** Recouvrir les tomates avec la pâte brisée. Rentrer les bords de la pâte dans le moule. Enfourner pour 25 minutes, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.
- 5** Laisser tiédir la tarte, puis la retourner sur une assiette.
Dégustez la tarte avec une salade verte, et un peu de crème fraîche pour les plus gourmand.e.s !



Œufs brouillés au chou kale



15' Temps de préparation

20' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 4 œufs
- 1 oignon
- 4 branches de chou kale (indicatif)
- 2 c.à soupe huile de sésame grillé
- 1 poignée de graines de sésame grillées



- 1** Pelez et émincez l'oignon en le coupant en fines tranches. Faites chauffer l'huile de sésame dans une poêle et faites revenir l'oignon, salez.
- 2** Rincez et séchez soigneusement le kale avec un torchon. Retirez la partie dure des tiges et émincez le kale grossièrement, en coupant des bandes.
- 3** Ajoutez le kale et faites revenir 10 petites minutes le temps que le chou kale commence à cuire, il va diminuer de volume.
- 4** Ajoutez les 4 œufs au kale et mélangez rapidement avec une spatule en caoutchouc. Faites cuire 5 à 10 minutes à feu moyen en mélangeant de temps en temps, le temps que les œufs brouillés cuisent. Plus ou moins longtemps selon que vous aimez les œufs baveux ou bien cuits.
- 5** Parsemez de graines de sésame torréfiées au moment de servir.



Velouté de tomates au piment d'espelette



15' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 800g de tomates bien mûres
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- Thym
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Sel & poivre



1 Pelez et épépinez les tomates, coupez-les en gros dés. Pelez et émincez les oignons et l'ail. Pelez les branches de céleri au couteau éplucheur pour éliminer les fils puis émincez-les.

2 Chauffez l'huile d'olive dans un faitout et faites rissoler les oignons, l'ail et le céleri, 5 min. Ajoutez la pulpe de tomate et versez 75 cl d'eau bouillante. Salez et poivrez. Couvrez, ramenez sur feu doux et laissez mijoter 45 min.

3 Retirez le brin de thym et mixez pour obtenir un beau velouté. Goûtez pour rectifier l'assaisonnement en sel et poivre puis ajoutez le piment. Dégustez chaud ou bien très frais. Vous pouvez alors ajouter un filet d'huile d'olive très fruitée et les herbes fraîches de votre choix.



Potimarron farci



15' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 potimarron moyen
- 125g de champignon
- 100g de gruyère ou comté
- 100g de lardon (non obligatoire)
- 1 oignon
- 10 cl de crème
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel/poivre/ciboulette ou persil



1 Préchauffez le four à 180°C.

2 Lavez le potimarron et découpez un chapeau. Évidez le potimarron de ses graines. Disposez votre potimarron et son couvercle dans un plat à four et enfournez pour 15 minutes. Épluchez l'oignon et émincez-le. Épluchez (ou pas) vos champignons, coupez les pieds terreux et coupez-les en 2 ou 4 suivant leur taille.

3 Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle pour y faire fondre l'oignon émincé. Ajoutez les allumettes de lardons et les champignons, mélangez et laissez cuire sur feu vif pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez la crème, la ciboulette, du sel et du poivre et poursuivez la cuisson 2 minutes.

4 Sortez votre potimarron du four, salez et poivrez l'intérieur. Remplissez-le avec un peu du mélange précédent, ajoutez une couche de gruyère, et poursuivez ainsi jusqu'à épuisement de votre garniture. Placez le chapeau sur le potimarron et enfournez pour environ 30 à 40 minutes suivant sa taille. Vérifiez la cuisson, la chair du potimarron doit être tendre.

Salade de chou-rave, carotte & pomme

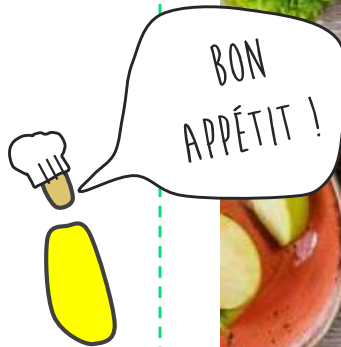


15' Temps de préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 chou-rave
- 1 pomme
- 1 carotte
- 1 citron
- 1 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 à 2 c. à soupe de graines



1

Pressez le citron pour récupérer son jus pour la vinaigrette. Si votre chou-rave possède encore ses feuilles, coupez-les et retirez la base du chou-rave. Épluchez-le ensuite au couteau ou à l'économe.

2

Lavez et épluchez également la carotte. Lavez mais n'épluchez pas votre pomme. Utilisez le côté gros trous de votre râpe et râpez tout ce joli monde dans un saladier.

3

Réalisez une vinaigrette avec le jus de citron, le sirop d'agave, l'huile d'olive, le sel et le poivre. Rectifiez l'assaisonnement à votre convenance ou utilisez la vinaigrette de votre choix. Ici le jus de citron permet d'éviter l'oxydation de la pomme et son acidité est contrebalancée par le sirop d'agave. Vous pouvez utiliser l'huile de votre choix, ajouter des herbes ou un peu de sauce soja...

Mélangez le tout. Vous pouvez déguster cette salade immédiatement ou la conserver 1 heure au frais... Répartissez votre salade dans de jolis bols de présentation et ajoutez quelques graines.

La pâte à tarte minute (inratable & délicieuse)



10' Temps de préparation

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 200 g de farine semi-complète
- 80g d'eau (tiède)
- 60g d'huile d'olive
- Sel/herbes aromatique/graines...



BON
APPÉTIT !



1

Dans un saladier, je verse l'eau, l'huile et le sel. A l'aide d'une fourchette, je réalise une émulsion afin que la préparation s'épaississe un peu.

2

J'ajoute ensuite la farine et je mélange en quelques coups de cuillère, juste le temps que le liquide soit absorbé (il ne faut pas trop travaillé la pâte)

3

Je rassemble le tout pour former une boule sans pétrir. Je laisse reposer la pâte 10 minutes (facultatif).

4

J'étale la pâte sur un plan de travail saupoudré de farine et la place dans le plat. Je peux utiliser le rouleau à pâtisserie pour m'aider.

5

Pré-cuisson de la pâte : quelques minutes dans un four très chaud jusqu'à ce que la pâte prenne un aspect sec et légèrement doré (étape importante surtout si vous utilisez un « appareil » qui va humidifier la pâte).

Risotto à la courge


4 pour
personnes



20' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 200 g de riz à risotto
- 300 g de potiron
- 50g de parmesan
- 80 cl de bouillon de volaille/légumes
- 5 cl de vin blanc
- 1 échalote
- 1 noix de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



BON
APPÉTIT !



- 1** Pelez et coupez le morceau de potiron en cubes. Épluchez et émincez l'échalote. Faites chauffer 1 cuil. à soupe d'huile dans une sauteuse et ajoutez les dés de potiron. Faites cuire environ 15 min en mélangeant régulièrement. Écrasez grossièrement la chair à la fourchette et réservez sur une assiette.
- 2** Portez le bouillon à frémissement. Faites chauffer le reste d'huile dans la sauteuse et faites suer l'échalote. Versez le riz en pluie et faites-le nacrer pendant 2 min en mélangeant. Versez le vin et laissez-le s'évaporer.
- 3** Ajoutez 1 louche de bouillon et faites cuire tout en mélangeant, jusqu'à ce qu'il soit absorbé. Remettez le potiron dans la sauteuse et laissez cuire environ 17 min, en versant le bouillon louche par louche.
- 4** Incorporez le beurre coupé en dés, salez, poivrez, et mélangez. Parsemez de parmesan râpé, et servez aussitôt.

Chou braisé à la coriandre


4 pour
personnes



20' Temps de préparation
40' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- Chou vert ou cabus
- 1 Oignon
- 2 carottes
- 200g de lardon
- 20g de beurre
- Coriandre fraîche à volonté
- Sel/poivre



BON
APPÉTIT !



- 1** Préchauffer le four à 180° C. Éplucher les carottes et l'oignon et les tailler en petits dés. Couper le lard en lardons. Émincer finement les choux et ciseler la coriandre. Faire suer l'oignon, les carottes et les lardons dans le beurre.
- 2** Ajouter le chou et assaisonner. Verser ensuite 10 cl d'eau, couvrir et enfourner pendant 45 minutes (ou cuire dans la cocotte sur la plaque de cuisson). Vérifier le tout à mi-cuisson et ajouter de l'eau si nécessaire.
- 3** Ajouter la coriandre en fin de cuisson et servir.

Zoom sur le CELERI-BRANCHE



Le **céleri-branche** ou céleri à côtes fait parti de la famille des Apaciées comme la carotte, le fenouil et le panais. Utilisé à la fois comme légume ou aromate, sa saveur relevée réglera vos papilles !

Riche en vitamines et très peu calorique, il possède aussi de nombreuses vertus médicinales antioxydantes, diurétiques et tonifiantes !

Vous pouvez le déguster à la fois cru en bâtonnets pour l'apéro et cuit pour mettre du pep's à vos préparations !

Quelques conseils culinaires?

Quelle partie du céleri-branche utilise t-on?

Tout se mange dans le céleri-branche ! Les feuilles peuvent être ciselées finement sur vos sauces et vos soupes. Les côtes se consomment souvent cuites sautées à la poêle ou en gratin mais peuvent aussi se déguster crues coupées finement dans une salade ou en bâtonnets à croquer !

Combien de temps peut-on conserver le cardon ?

Le céleri-branche ne se conserve pas plus d'une semaine, pour éviter qu'il ne s'abime trop vite vous pouvez envelopper les branches dans un linge. Si vous souhaitez le déguster cru, préparer le rapidement !

La céleri-branche se marie bien avec le poisson et le chou-fleur, mais vous pouvez laisser libre cours à votre imagination !

Une idée de recette :

Le risotto de céleri-branche (4 personnes):

Ingrédients:

- | | |
|---|---|
| - 1 botte de céleri-branche | - 200 grammes de riz rond (riz à risotto) |
| - 1 oignon | - 2 c.a.s d'huile d'olive |
| - 5 cl de vin blanc sec (facultatif) | - 200 grammes de parmesan |
| - 60 cl de bouillon (volaille, légumes, ce qui vous fait plaisir) | |

Coupez les branches de céleri et l'oignon en petits morceaux. Faites chauffer l'huile dans une grande poêle et faites revenir l'oignon dedans. Ajoutez le riz dans la poêle et laissez le 2 min à feu moyen en remuant. Versez le vin et laissez-le s'évaporer. Ajoutez les morceaux de céleris et le bouillon petit à petit (attendre que le riz ait absorbé le chaque louche de bouillon avant d'en ajouter). Faites cuire une vingtaine de minutes, ajoutez le parmesan à la fin, bien remuer, assaisonnez à votre guise et servir chaud !

Astuce : Si vous préférez garder le croquant du céleri ajoutez-le 10 min avant la fin de la cuisson

Panais rôti au miel


4 pour
personnes



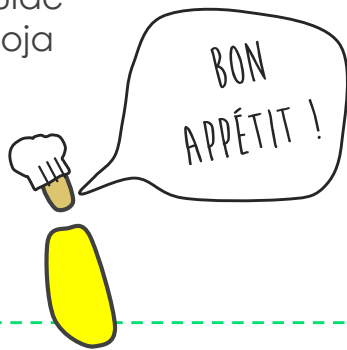
15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 500g de panais
- 3 c.a.s d'huile d'olive
- 2 c.a.s de miel liquide
- 2 c.a.s de sauce soja
- Du thym
- ½ citron
- Sel/poivre



- 1** Préchauffez le four à 180 °C. Lavez et épluchez les panais. Coupez-les en deux ou en trois dans le sens de la longueur et déposez-les dans un saladier.
- 2** Diluez le miel liquide avec le jus du demi citron. Mélangez-y l'huile d'olive et la sauce soja et versez le tout dans le saladier. Salez, poivrez et remuez. Placez-les sur une plaque de cuisson.
- 3** Ajoutez un peu de thym par dessus puis enfournez la plaque 30min en retournant les tranches de panais de temps en temps.
- 4** Lorsqu'elles prennent une couleur caramel, vérifiez leur cuisson en les piquant avec une fourchette. Elles sont prêtes quand la chair devient bien tendre.



Pour varier les plaisirs : réalisez un duo carottes – panais en suivant la même recette

Zoom sur la CHICOREE



Il existe de nombreuses variétés de chicorée à faire en salade : scarole, frisée, endive, chicorée rouge, pain de sucre etc.

Elles ont des vertus antioxydantes et digestives, mais aussi ce petit goût amer qui ravit les un.e.s et déplaît aux autres !

Vous vous demandez peut-être comment faire pour atténuer cette amertume ou au contraire la mettre en valeur, nous avons quelques éléments de réponses...

Quelques conseils culinaires?

Comment préparer la chicorée ?

Commencez par enlever les premières feuilles abîmées de la chicorée puis prenez le temps de bien la nettoyer avant de l'essorer.

Jouez ensuite sur l'amertume en variant les ingrédients de votre salade :

- Pour **adoucir** le côté amer, vous pouvez agrémenter d'un soupçon de sucre ou de miel à votre vinaigrette. Vous pouvez ajouter des oignons caramélisés ou des petits morceaux de pommes et autres fruits. N'hésitez pas aussi à mélanger la chicorée à d'autres types de salades.
- Pour **révéler** cette délicate amertume, mêlez à votre salade des agrumes (pamplemousse, orange, etc), des fromages (bleus, roquefort) et/ou réalisez une vinaigrette huile d'olive – citron.

Le petit plus : Ajoutez à votre salade des **oléagineux** pour leur croquant mais aussi leurs apports en bonne graisse et en protéines végétales (noix, noisettes, amandes, etc.)



Tempura de légumes et sauce diable


4 pour
personnes



30' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

Pour la tempura

- Des légumes de saison (carottes, navets, chou-fleur, brocolis, panais, courgette, aubergine, oignons...)
- 100g de farine
- 1 œuf
- 10 cl d'eau
- Un bain d'huile végétale (ex. huile de friture)

Pour la sauce diable :

- 5 cl de vin blanc
- 2 ou 3 échalotes
- 1 c.a.s de concentré de tomate
- Épices de votre choix (cumin, curcuma, poivre, thym...)



1

Dans un saladier, battez l'œuf, ajoutez la farine puis l'eau et mélangez le tout. Assaisonnez cette pâte avec les épices de votre choix (cumin, poivre et sel par exemple)

2

Lavez et/ou épluchez les légumes, coupez-les en bâtonnets

3

Faites chauffer l'huile dans une casserole (ou friteuse si vous en avez une). Pour savoir si l'huile est chaude, mettez un petit bout de pâte dedans, s'il frétille entouré de bulles et reste à la surface c'est bon

4

Trempez les légumes dans la pâte puis mettez-les à frire petit à petit. Une fois dorés et croustillants, sortez-les du bain d'huile et égouttez-les. C'est l'heure de les déguster chauds avec une bonne sauce !

5

La sauce diable : Dans une poêle, faites suer les échalotes coupées finement avec un peu de beurre ou d'huile. Versez le vin blanc et laissez réduire. Ajoutez le concentré de tomate, les épices et un peu de sel, laissez mijoter quelques minutes à feu très doux, et c'est prêt !!

Purée de topinambours



15'

Temps de préparation

25'

Temps de cuisson

Niveau

Facile

Ingédients

- 500 g de topinambours
- 1 pomme de terre
- 20 cl de crème fraîche
- sel/poivre
- à ajouter au choix : ciboulette, persil, noisettes, champignons...



1

Faites cuire les topinambours et la pomme de terre non pelés dans une casserole d'eau bouillante environ 20 min

2

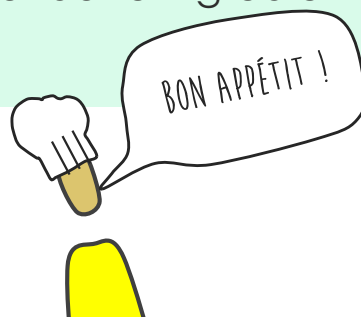
Ils sont cuits quand la lame du couteau pénètre dans la chair. Egouttez, pelez-les et laissez tiédir avant de les écraser au moulin à légumes, à la fourchette ou au mixeur

3

Ajoutez la crème, du sel et du poivre, et c'est prêt !

4

Vous pouvez ajouter sur le dessus de votre purée au moment de la dégustation : un peu de ciboulette, des noisettes concassées, des oignons et champignons caramélisés ou tout autre ingrédient qui vous met en appétit !



Soupe de chou vert



20'

Temps de préparation

40'

Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 chou vert
- 300g de pomme de terre
- 1 navet (ou pourquoi pas un rutabaga ?!)
- 2 carottes
- 1 oignon
- 4 tranches de pain
- 4 fines tranches de lard fumé (facultatif)
- 200g de tomme de Savoie (ou autre fromage)
- 2 clous de girofle
- Sel/poivre



BON APPÉTIT !

- 1** Éliminer les premières feuilles et le trognon du chou, le laver, puis le tailler en lanières (plus ou moins grosses selon vos goûts). Éplucher et laver les pommes de terre, les carottes et le navet, les couper en dés. Éplucher l'oignon et le piquer de clous de girofle.
- 2** Placer tous ces ingrédients dans une grande casserole ou un autocuiseur, couvrir d'eau (environ 1,5 L), saler, poivrer et faire cuire environ 40 min.
- 3** Pendant ce temps, découper le fromage en fines tranches ou en dés. Juste avant de servir, faire dorer le lard dans une poêle bien chaude, puis l'égoutter. Faire griller le pain.
- 4** Dans chaque assiette, disposer 1 tranche de lard, du fromage, 1 tranche de pain grillé et servir la soupe bien chaude.

Poêlée de chou soja-cacahuètes



15' Temps de préparation

5' Temps de cuisson

Niveau
Facile

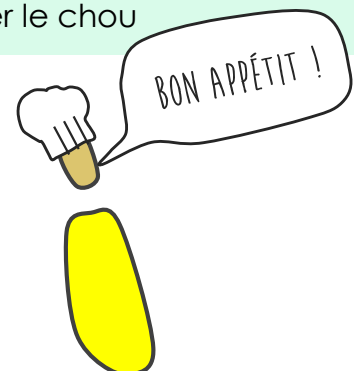
Ingédients

- Feuilles de chou (chou kale, chou lisse, chou frisé, chou chinois ou chou pointu)
- 2 poignées de cacahuètes
- 2 c.a.s de sauce soja
- 1 petite gousse d'ail
- 2 c.a.s d'huile d'olive
- poivre
- si l'estomac vous en dit : graines de sésame, fruits à coque, copaux de parmesan...



- 1** Lavez les feuilles de chou soigneusement et hachez les finement. Pressez l'ail ou coupez le très finement aussi.
- 2** Faites revenir l'ail dans une poêle avec l'huile d'olive. Ajoutez le chou (feu moyen à vif) et mélanger avec une spatule. Après 1 ou 2 minutes versez la sauce soja. Laissez finir de cuire quelques minutes, poivrez et ajoutez les cacahuètes.
- 3** C'est fini ! Vous pouvez le servir avec un peu de riz ou de quinoa et décoré de graines de sésame, noisettes concassées, œufs mollés et/ou copaux de parmesan, bref, chouchoutez-vous !

Vous pouvez aussi ajouter des carottes ou des champignons. Dans ce cas, coupez les finement et faites les revenir 5 à 10 minutes avant d'ajouter le chou



Vinaigrettes

Voilà 3 idées de vinaigrettes pour varier les plaisirs et sublimer vos salades !



1

Vinaigrette à l'échalote

- 2 échalotes
 - 1 c.a.c de moutarde
 - 2 c.a.s de vinaigre de cidre
 - 6 c.a.s d'huile (olive ou tournesol)
- Du sel et du poivre



2

Vinaigrette framboise

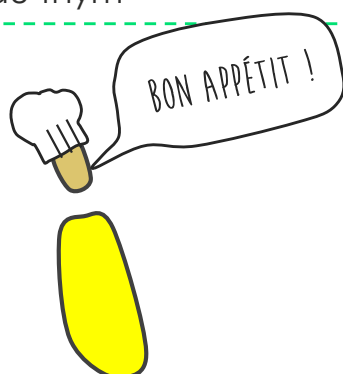
- 1 c.a.s de confiture de framboise
 - 4 c.a.s d'huile neutre (ex. tournesol)
 - 1 c.a.s de vinaigre de vin (ou de framboise)
- Du sel et du poivre



3

Vinaigrette au miel

- 2 c.a.c de moutarde
 - 2 c.a.c de miel liquide
 - 2 c.a.s de vinaigre balsamique
 - 6 c.a.s d'huile d'olive
- Du sel, du poivre et du thym



Flan aux épinards



15' Temps de préparation

35' Temps de cuisson

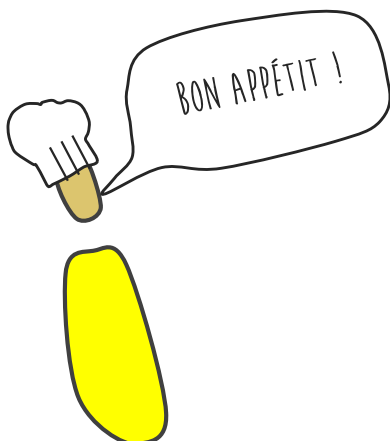
Niveau
Facile

Ingédients

- 400 g d'épinards
- 3 oeufs
- 20 cl de lait
- 10 cl de crème liquide
- 2 c.a.s d'huile d'olive
- 30 g (ou plus selon les goûts) de copeaux de parmesan ou de tomme de chèvre
- 30 g de beurre
- quelques cerneaux de noix
- sel / poivre



- 1** Équeutez et rincez les épinards puis faites-les fondre dans une poêle avec 20 g de beurre. Réservez.
- 2** Préchauffez le four à 180°C (th.6). Dans un saladier, fouettez les œufs avec le lait et la crème. Salez, poivrez, ajoutez les copeaux de fromage et les épinards et mélangez.
- 3** Versez la préparation un moule beurré, répartissez les cerneaux de noix sur toute la surface. Enfournez pour environ 30 min. Laissez tiédir avant de démouler, puis servez chaud ou froid.



Crumble de blettes au fromage frais



30' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 1 grosse botte de blettes
- 100 g de farine semi-complète
- 200 g de fromage frais (chèvre par exemple)
- 50 g de noisettes
- ½ c.à.café de cumin moulu
- 1 c.à.café d'herbes de Provence
- 4 c.à. soupe d'huile d'olive
- Sel

BON APPÉTIT !



- 1** Séparer les feuilles des côtes. Emincer les blettes et les cuire à l'étouffée* pendant 15 min (ajouter les feuilles pour les 5 dernières minutes). Préchauffez le four à 180°C (th.6).
- 2** Le crumble : Placer dans un saladier la farine, les noisettes grossièrement broyées, le cumin, les herbes de Provence et un peu de sel. Mélanger à la fourchette tout en écrasant la moitié du fromage. Ajouter l'huile, toujours en écrasant à la fourchette.
- 3** Égoutter les blettes et placer dans un plat à gratin. Saler légèrement, ajouter un peu de cumin et d'herbes de Provence et écraser avec le reste de fromage.
- 4** Disposer le crumble sur les blettes. Enfourner pour 25 mn, et c'est prêt !

*La **cuisine à l'étouffée** consiste à faire cuire les aliments lentement de façon à se servir le plus possible de leur jus comme un jus de cuisson.

Vous avez besoin d'une casserole/cocotte à fond épais et d'un couvercle non perforé. Placez-y les légumes coupés régulièrement, couvrez et laissez cuire à feu très doux. S'il s'agit de légumes rendant très peu d'eau, ajoutez un peu d'eau en début de cuisson.

Choux de Bruxelles rôtis au four



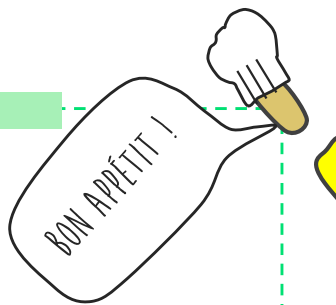
20' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 500 g de choux de Bruxelles
- 2 c.à. soupe d'huile d'olive
- Gousses d'ail
- Sel/Poivre/Herbes de Provence



- 1 Retirez les premières feuilles de chaque chou, coupez le pied et coupez-les en 2 pour les plus gros. Portez une casserole d'eau à ébullition et plongez-y les choux durant 5 minutes. Egouttez-les et rincez-les à l'eau claire.
Cette étape permet de rendre les choux plus digestes, vous pouvez aussi ajouter du bicarbonate dans l'eau.
- 2 Préchauffez le four à 200°. Dans un saladier, mélangez les choux avec l'huile d'olive, les herbes, le sel, le poivre et pourquoi pas d'autres condiments !
- 3 Sur une plaque allant au four et recouverte de papier sulfurisé, répartissez tous les choux, ajouter l'ail en chemise et enfournez pour 20 minutes. Surveillez bien la fin de cuisson pour ne pas que les choux passent de rôtis à carbonisés.
- 4 C'est chaud et prêt à être dégusté ! Vous pouvez les accompagner d'une purée maison, de lard ou de tofu fumé, d'un poulet fermier...

Cake salé à la courge butternut



20' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 200 g de purée de courge butternut
- 150 g de farine
- 50 g de poudre de noisettes (ou amandes)
- 3 œufs
- 1 sachet de levure chimique ou 1 c.à.c de bicarbonate
- sel, poivre, muscade
- La garniture de votre choix : olives vertes, poireaux légèrement revenus, graines de courges, fromage(s), chorizo, tomates séchées, etc.



1

Préchauffez votre four à 180°C

Commencez par battre les œufs et y incorporer la purée de courge butternut

2

Ajoutez le reste des ingrédients et mélangez.

Incorporez ensuite la garniture que vous avez choisie (n'hésitez pas à nous faire part des associations que vous avez tentées !)

3

Cuire 45 min à 1h en fonction de votre four

A déguster chaud, tiède ou froid, en pic-nic ou accompagnant une jolie salade !

BON APPÉTIT !



Fausses lasagnes au chou frisé



20' Temps de préparation

1h15 Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 800g de tomates pelées concassées
- 10cl de crème
- 1 œuf
- 1 oignon
- 1 c. à c. moutarde
- 10 tranche de lard fumé (non obligatoire)
- 500g de viande hachée ou de protéine de soja
- 1 gousse d'ail
- 800g de chou frisé
- 2 c. à s. de chapelure / sel / poivre



1

Couper le chou frisé en 4, ôter le trognon. Enlever les feuilles une à une et les faire cuire 4 minutes dans l'eau bouillante salée. Les sortir et les plonger dans de l'eau très froide, voire glacée. Bien les égoutter et les sécher dans un torchon.

2

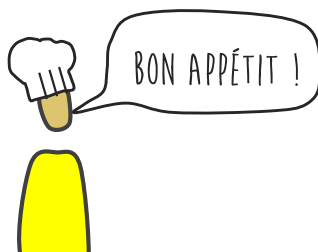
Préchauffer le four à 150°C. Hacher finement l'oignon et l'ail, bien les mélanger avec la viande, la moutarde, l'œuf et la chapelure, saler, poivrer légèrement. Saler et poivrer les tomates concassées.

3

Dans un plat à gratin, mettre en alternance une couche de chou frisé, de la viande, des tomates, et finir par une couverture avec le lard fumé.

4

Mettre le plat au four pour 60 minutes.
Ajouter alors la crème et remettre au four pour 15 minutes environ.



Potage Dubarry


4 pour
personnes



15' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 1 chou fleur
- 1 oignon ou 1 blanc de poireau
- 20cl de crème
- 1,5 L de bouillon (volaille, légumes, etc.)
- 20g de beurre
- Sel / poivre / muscade



1

Découper le chou fleur en morceaux.
Hachez l'oignon ou le blanc de poireau puis faites le suer 5 min dans le beurre à feu doux dans une casserole.

2

Ajoutez le chou-fleur et laissez cuire encore 5 min en mettant un couvercle.

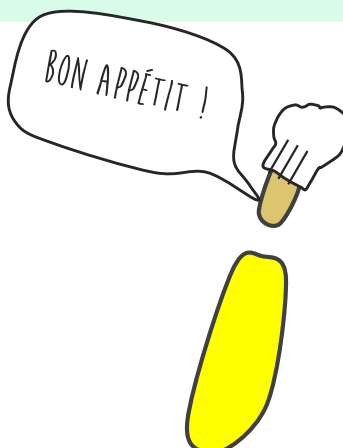
3

Verser le bouillon et la crème fraîche. Couvrez et laissez cuire pendant 20 min.

4

Mixer le potage et assaisonnez à votre goût !

Pour la dégustation on vous conseille d'ajouter des croutons faits maison et/ou des noisettes torréfiées !



BON APPÉTIT !

Gaufres de pommes de terre



20' Temps de préparation

35' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 500 g de pomme de terre
- 2 feuilles de laurier
- 1 gousse d'ail chemisée
- 1 c.à.s de levure maltée ou du fromage rapé
- 1 c.à.s d'huile de tournesol
- 5 cl de crème (classique ou végétale)
- Sel / poivre / persil sec



1 Faites bouillir 20 minutes les pommes de terre dans de l'eau avec le laurier et la gousse d'ail

2 Epluchez les pommes de terre et pressez l'ail cuit dans un saladier. Ecrasez grossièrement les pommes de terre à la fourchette (attention il est important que ce ne soit pas mixé ou trop lisse pour éviter que la pâte ne colle au gaufrier)

3 Mettez l'huile, assaisonnez et ajoutez ce que vous aimez, par exemple ici : levure maltée, persil sec et crème !

4 Mélanger le tout et placez des grosses cuillères de pâte dans votre gaufrier ! Et puis c'est prêt !

Vous pouvez y étaler tartinaade ou fromage et déguster en apéro ou en entrée avec une salade !

BON APPÉTIT !



Gnocchis de patate douce



25' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau Facile



Ingrédients

- 600g de patate douce
- 300g de farine (varie en fonction de l'humidité du légume)
- 1 jaune d'œuf
- 20cl de crème liquide
- parmesan
- sel/poivre
- Pour la sauce : muscade ou feuilles de sauge ou ail



1

Plongez les patates douces pelées pendant 40 min dans un grand volume d'eau bouillante salée ou faites les cuire 20 min à la vapeur. Egouttez-les soigneusement puis écrasez-les en une purée fine, assaisonnez.

2

Incorporez le jaune d'œuf et mélangez vivement. Versez progressivement la farine et malaxer (vous pouvez le faire en 2 ou 3 fois et ajuster selon la pâte). Pétrissez jusqu'à obtenir une pâte homogène et non collante.

3

Réalisez des boudins de pâte entre vos doigts puis coupez les en petits tronçons. Roulez-les entre vos mains, puis appuyez légèrement dessus avec les dents d'une fourchette.



4

Portez un grand volume d'eau salée à ébullition puis jetez-les y d'un seul coup. Dès qu'ils remontent à la surface (en 3 min maximum), ils sont cuits. Egouttez-les immédiatement et arrosez-les de l'huile d'olive.

Vous pouvez les servir dans une sauce crème – sauge / à l'ail et saupoudrez de parmesan !



Vous pouvez congeler les gnocchis avant de les cuire et vous n'aurez plus qu'à les plonger dans l'eau la prochaine fois !

Dahl de lentilles corail



20' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 1 c.a.s d'huile d'olive
- 1 oignon
- 2 carottes
- 1 gousse d'ail
- 1 c.à.c de garam massala (à défaut du curry)
- 1 c.à.c de gingembre
- 70 g de concentré de tomates
- 200 g de lentilles corail
- 10 cl de lait de coco
- 35 cl d'eau
- sel / poivre / coriandre ou persil



- 1 Rincez les lentilles et coupez finement l'oignon, l'ail et les carottes.
- 2 Versez l'huile dans une casserole, ajoutez l'oignon, l'ail, et le gingembre et laissez dorer 5 minutes. Puis, ajoutez le concentré de tomates et le garam massala, laissez chauffer encore 1 minute.
Si ça vous paraît léger en épices, mettez-en à nouveau !
- 3 Dans la casserole ajoutez les lentilles, les carottes et l'eau. Salez et poivrez. Laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 20 min.
- 4 En fin de cuisson, ajoutez le lait de coco et laissez cuire jusqu'à obtenir la texture que vous aimez. N'hésitez pas à ajouter ensuite de la coriandre ou du persil haché !

BON APPÉTIT !

Zoom sur le CELERI-RAVE



Le **céleri-rave** est, comme son nom l'indique, un légume racine. Il est particulièrement apprécié en hiver et se déguste aussi bien cru que cuit.

Le céleri-rave est très peu calorique, riche en minéraux et en fibres. Il est excellent pour la santé osseuse et favorise un bon transit !

Voilà même le lien vers un podcast super au sujet du céleri :

<https://www.franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-du-dimanche-20-fevrier-2022>

Quelques conseils culinaires?

Combien de temps peut-on conserver le céleri-rave ?

Le céleri-rave entier, non pelé, se conserve plutôt très bien. Pour une conservation optimale, on recommande de le placer dans un endroit frais ou dans le bac à légumes du réfrigérateur et de le consommer sous un délai de 5 à 10 jours. Une fois découpé, en revanche, le céleri-rave s'oxyde rapidement. Il est donc impératif de le consommer rapidement.

Quelle partie se consomme ?

C'est la boule ou « pomme » que l'on savoure, mais les feuilles peuvent être séchées et servir d'aromate. Lorsque que vous voulez le cuisiner, épluchez la pomme de céleri-rave et retirez les yeux avec la pointe d'un couteau et vous êtes prêts à le sublimer en variant les recettes :

Consommer le céleri-rave cru :

Coupé en **bâtonnets** puis blanchi quelques minutes à la vapeur vous pouvez proposer le céleri-rave une fois refroidi en apéro à tremper dans une sauce ou tapenade avec d'autres légumes à croquer !

Râpés finement avec une mayonnaise, des câpres et des cornichons émincés : vous obtenez le classique **céleri-rémoulade** 😊

Vous pouvez aussi le râper et en faire une **salade** avec des carottes râpées et une sauce citronnée.

Le consommer cuit :

Ajouter le céleri-rave dans vos **soupes** ou mélanger le avec d'autres légumes coupés en petits dés dans une **poêlée** de légumes ou **rôtis** au four. Vous pouvez aussi le marier à d'autres légumes racines dans un **couscous**. Enfin, mélangé avec des pommes de terre en **purée** ou en **gratin dauphinois**, le régal est assuré !

Soupe aux fanes de radis



20' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 oignon moyen
- 1 grosse gousse d'ail
- 3 pommes de terre
- 500 ml d'eau
- Les fanes d'une botte de radis
- 1 c.à.s d'huile d'olive
- sel/poivre
- Selon les envies au moment de servir : croutons, fromage, crème, flocons d'avoine, levure maltée...

BON APPÉTIT !



1

Epluchez l'ail et l'oignon. Lavez bien les pommes de terre. Emincez l'oignon, écrasez l'ail grossièrement et coupez les pommes de terre en dés. Lavez puis hachez les feuilles grossièrement (pour que ce soit moins fibreux vous pouvez ôter les tiges)

2

Dans une casserole ou une cocotte, faites chauffer l'huile à feu doux. Ajoutez l'ail et l'oignon et remuez. Ajoutez ensuite les pommes de terre et les fanes de radis, laissez revenir 5 minutes.

3

Ajoutez l'eau (avec un bouillon si vous le souhaitez) et laissez cuire à couvert pendant environ 20 min.

4

Mixez, et c'est prêt !!



Astuce récup : n'hésitez pas à faire des croutons avec du pain dur !

Gratin dauphinois pommes de terre - rutabagas



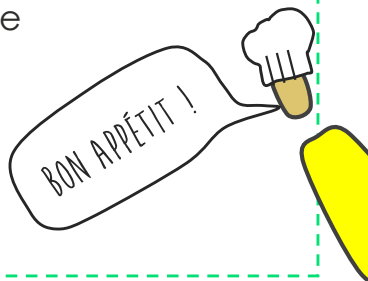
20' Temps de préparation

60' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 500 g de rutabagas
- 500 g de pommes de terre
- 60 cl de lait
- 40 cl de crème fraîche
- 1 gousse d'ail
- 30 g de beurre
- sel/poivre/muscade



1 Pendant que le four préchauffe à 180°C, épluchez et lavez pommes de terre et rutabagas. Coupez les en fines rondelles (idéalement à la mandoline). Otez le germe de l'ail et coupez le finement.

2 Mettez les pdt, les rutabagas et l'ail dans une casserole, versez-y le lait, la crème, la muscade, le sel et le poivre. Portez le tout à ébullition, laissez cuire 15 minutes.

3 Beurrez un plat à gratin (de préférence avec des bords assez hauts). Versez tout le contenu de la casserole dans le plat, ajoutez le reste du beurre coupé en morceaux sur le dessus du gratin. Enfournez pour entre 45 min et 1h, il faut que ce soit tendre et doré.

4 Servez le gratin bien chaud.
Vous pouvez l'accompagner d'une bonne salade verte.

Hamburger végétarien


4 pour personnes



35' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

- 4 Pains à burger

Galette :

- 2 œufs
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 600g de légumineuses cuites (ex. pois chiche)
- 1 c.a.c de sel

Garniture :

- 2 oignons
- 250 de champignons
- fromage (ex. tomme, comté)
- feuilles de salade
- Miel et moutarde



Les galettes :

Préchauffez le four à 180°C

Pelez et hachez finement l'oignon et l'ail.

Egouttez et lavez les pois-chiche. Mixez-les de sorte à obtenir un écrasé.

Dans un saladier, mélangez les pois chiches écrasés, les œufs, l'ail, l'oignon et le sel jusqu'à obtenir une pâte homogène. Former 4 galettes et placez-les sur une plaque recouverte de papier cuisson.

Faites cuire environ 30 min.

Garniture :

Emincez champignons et oignons, faites les cuire à couvert dans une poêle pendant 15/20 min jusqu'à ce qu'ils soient tendres voire caramélisés.

Coupez le fromage en tranche

Réalisez une sauce miel – moutarde (2 c.a.s de chaque, la proportion dépend de votre gout)

Assemblage :

A la fin de la cuisson de vos galettes faites toaster vos pains.

Tartinez les de sauce, ajoutez la salade, les oignons, champignons, la galette et le fromage.

Et c'est prêt !



Cette recette est déclinable en fonction des saisons, des envies et de ce qui se trouve dans vos placards : laissez place à votre créativité !!

Marbré chocolat - butternut



25' Temps de préparation

45' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 200 g de purée de courge butternut
- 2 œufs
- 60 g d'huile d'olive
- 100 g de graines de courge broyées en poudre ou de la poudre de noisette ou d'amande
- 2 c. à café de cannelle ou d'épices chai (gingembre, cardamome...)
- 90 g de sucre complet
- 175 g de farine (blé, épeautre, riz...)
- 3 c. à café de poudre à lever
- 60 g de chocolat noir à pâtisserie



- 1** Préchauffer le four à 180°C.
Mixer ou bien mélanger la purée de butternut avec les oeufs et l'huile.
- 2** Mélanger dans un grand saladier les graines de courge réduites en poudre, les épices, le sucre, la farine, la poudre à lever et 1 bonne pincée de sel. Y verser le mélange courge/oeufs/huile et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- 3** Faire fondre le chocolat au bain-marie.
Diviser la pâte en deux portions (l'une plus grosse que l'autre, deux-tiers / un-tiers environ). Mélanger le chocolat fondu avec la portion la plus petite.
- 4** Dans un moule à cake bien huilé, verser une couche de pâte orange. Ajouter de grosses cuillerées de pâte au chocolat. Recouvrir de pâte orange, puis de pâte au chocolat. Lisser la surface.
Enfourner pour 45 mn à 180 °C, la pointe d'un couteau doit ressortir sèche.



Gratin de navets nouveaux



25' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 1 botte de navets (avec les fanes)
- 1 ou 2 pommes de terre
- 40g de beurre ou d'huile d'olive
- 40g de farine de blé
- 30cl de lait (animal ou végétal)
- 90 g de sucre complet
- 80g de pain grillé mixé (ou chapelure)
- 40 g de fromage râpé (comté, emmental, parmesan, etc.) ou de levure maltée



1

Préchauffer le four à 180°C.

Eplucher les pommes de terre. Laver-les avec les navets et les fanes. Emincer les fanes et couper les navets et les pommes de terre en rondelles. Cuire à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ. Egoutter et placer dans un plat à gratin.

2

Chauffer le beurre ou l'huile dans la casserole. Ajouter la farine d'un seul coup et bien remuer. Ajouter le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Saler. Verser sur les navets.

3

Mélanger le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemer sur le gratin. Enfourner pour 15 mn à 180 °C et servir bien chaud.



Tarte poireaux - curry



25' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingédients

La pâte maison :

- 200g de farine semi-complète (vous pouvez aussi faire des mélanges de farines, voire mettre 1/3 de flocons d'avoine pour 2/3 de farine)
- 80g d'eau (un petit verre d'eau)
- 60g d'huile d'olive (environ 4 c.a.s)
- sel, herbes

La garniture :

- 1 kilo de poireaux
- 175ml de lait (vache ou soja)
- 1 petit fromage de chèvre
- 1 c.a.s de moutarde
- 1 c.a.c de curry en poudre
- quelques brins de ciboulette



1

Préchauffer le four à 180°.

Faire cuire les poireaux à l'étouffée, sans matière grasse, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

2

Faire la pâte à tarte en mélangeant l'eau, l'huile et le sel, fouettez pour réaliser une émulsion. Ajouter la farine, mélanger et former une boule (il ne faut pas trop la travailler), puis l'étaler au rouleau et la mettre dans le moule à tarte. Faire précuire la pâte quelques minutes.

3

Ecraser le fromage de chèvre, ajouter le lait, la moutarde, le curry, du sel et la ciboulette, bien mélanger. Ajouter les poireaux cuits et égouttés. Verser le tout sur le fond de pâte et cuire à 180° pendant 45 mn, ou jusqu'à ce que la pâte soit dorée.



S'il vous reste de la pâte vous pouvez faire des petites décorations ou alors des tartelettes/chaussons sucrés pour le dessert avec des fruits, de la confitures, du chocolat, etc.

Tartinade carottes – lentilles corail



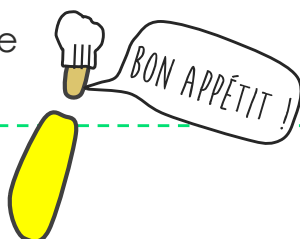
25' Temps de préparation

30' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

1 verre de lentilles corail
2 verres d'eau
2 carottes
1 feuille de laurier
2 c.a.s de purée de cacahuète
Sel



1 Rincez les lentilles et lavez les carottes si vous voulez garder la peau. Coupez les carottes en rondelles.

2 Dans une casserole, versez l'eau, les lentilles, le laurier, les carottes et le sel. Portez à ébullition et laissez cuire doucement pendant 20 minutes. Laissez ensuite gonfler pendant 10 mn, hors du feu, à couvert.

3 Enlever la feuille de laurier, mixez le tout et ajoutez la purée de cacahuète. Laissez refroidir.
Vous pouvez le présenter dans un joli bol à l'apéro avec des toasts et des crudités (radis, chou fleur, chou-rave, etc.) ou l'emporter pour le pique-nique !



N'hésitez pas à varier les saveurs en changeant par exemple la purée de cacahuète par de l'ail et des épices (cumin, curcuma, gingembre et/ou curry) ou échalotes hachées finement et herbes fraîches (persil, coriandre)

Pois mange-tout sautés à l'ail



20' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau
Facile



Ingédients

300g de pois mange tout
1 oignon
2 gousses d'ail
2 c.a.s d'huile
2 c.a.s de sauce soja
2 pincées de sucre (facultatif)



- 1** Équeuter les pois, les laver et les égoutter. Éplucher l'ail et l'oignon. Couper l'oignon en lamelles et hacher l'ail.
- 2** Faire chauffer l'huile dans une poêle ou un wok. Faire revenir l'oignon et l'ail quelques minutes. Ajouter les pois et les saisir à feu vif 5 à 10 minutes, en remuant sans cesse, sans les laisser brûler.
- 3** Verser la sauce soja et le sucre. Mélanger puis retirer du feu. Une fois cuits, les haricots doivent garder leur couleur vert vif et rester légèrement croquants. Servir aussitôt.



Pour varier vous pouvez ajouter du lard fumé, du tofu, des crevettes, du gingembre, de pommes de terres sautées ou encore des cacahuètes !

Zoom sur l'oignon nouveau

L'**oignon nouveau** est un légume de printemps et un condiment. Son parfum est plus doux que l'oignon traditionnel. Il est conseillé de le déguster cru en salade afin de profiter pleinement de sa saveur mais on peut aussi le savourer cuit en confit, en tarte ou autres délices.

Il est pauvre en calorie, très riche en vitamine C, en minéraux et oligo-éléments. On lui prête aussi des vertus diurétique, antioxydante et antibactérienne. Il est également très bon pour le système cardiovasculaire. Waw !! Un sacré légume pour être en forme !



Quelques conseils culinaires?

Combien de temps peut-on conserver l'oignon nouveau ?

Les oignons nouveaux ne se conservent pas aussi longtemps que les gros oignons rouges ou jaunes. Il est conseillé de les placer dans le bac à légumes du réfrigérateur où ils se conserveront environ 1 semaine. Afin qu'il ne se propage pas une forte odeur dans le réfrigérateur, l'oignon nouveau peut être placé dans un sac en plastique.

Quelle partie se consomme ?

Tout !! Il suffit juste d'enlever les petits filaments sous le bulbe. Vous pouvez ensuite séparer les tiges vertes du bulbe, vous en servir comme de la ciboulette et émincer le bulbe pour vos préparations.

Avec quoi le manger ?

L'oignon nouveau se déguste cru. Son goût très doux et légèrement sucré est idéal pour agrémenter les salades. Si vous choisissez de le cuire, limitez le temps de cuisson afin qu'il ne perde ni ses saveurs ni ses qualités nutritionnelles.

L'oignon nouveau se déguste légèrement poêlé avec un filet d'huile d'olive accompagné de légumes primeurs (carottes, pommes de terre, navets, petits pois) ou de légumes du soleil (tomates, courgettes, aubergines, poivrons). Sa douceur lui permet d'accompagner avec subtilité le poisson et les volailles. Vous pouvez aussi ajouter de l'oignon nouveau à vos quiches, vos cakes salés et même vos omelettes.

On vous conseille cette petite émission sur les légumes primeurs : <https://www.franceinter.fr/emissions/on-va-deguster/on-va-deguster-du-dimanche-01-mai-2022>

Riz vert aux épinards et à la cardamome



20' Temps de préparation

10' Temps de cuisson

Niveau
Facile



Ingédients

250 g de feuilles d'épinards
100 ml de lait de coco
4 capsules de cardamome (ou graines de cumin ou autres épices)
2 verres de riz basmati



1 Laver les feuilles d'épinard et les égoutter. Mixer les feuilles d'épinard avec le lait de coco et 3 verres d'eau (le même verre que vous utilisez pour mesurer le riz).

2 Placer le riz dans une casserole avec les graines des capsules de cardamome. Verser le jus d'épinard et mélanger. Couvrir, porter à légers frémissements et cuire sur feu doux pendant 15 min. Saler, mélanger et servir.

• **Vous pouvez simplement servir ce riz en accompagnement** d'un curry, d'un mijoté de légumineuses, d'une préparation à base de poulet, de tofu, de tempeh, etc.

• **Ou bien vous pouvez l'utiliser comme base pour une salade** en le garnissant de toutes sortes de crudités, restes de légumes cuits, d'un œuf mollet, de cubes de tofu poêlé, de légumes lactofermentés...

Taboulé de chou-fleur cru



20' Temps de préparation

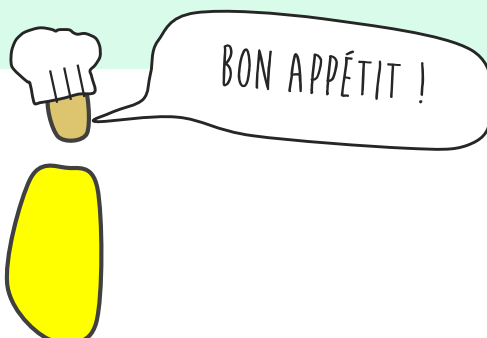
Niveau
Facile

Ingrédients

1 chou-fleur
Carottes (et/ou autre légumes crus)
Aromatiques (menthe, persil, coriandre...)
1 petit oignon
2 c.a.s de purée de cacahuète
½ citron
Huile d'olive
Sel et poivre



- 1** Lavez le chou-fleur et divisez-le en bouquets. Mixez-les en semoule dans le robot.
- 2** Versez le chou-fleur dans un saladier puis ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, sel et poivre. Mélangez bien et réservez 1 h au réfrigérateur.
- 3** Epluchez/coupez/râpez les autres légumes crus de votre choix (carottes, concombre, tomates, autres). Coupez ces légumes en tout petits morceaux. Rincez le persil et la menthe. Emincez-les finement. Pelez l'oignon et coupez-le en tranches fines. Mélangez tous les ingrédients avec le chou-fleur. Rectifiez l'assaisonnement et servez bien frais.



Tarte blettes – haricots blancs



20' Temps de préparation

40' Temps de cuisson

Niveau
Facile

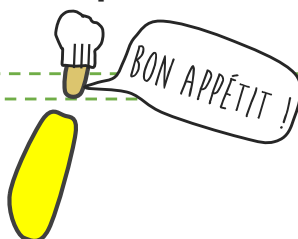
Ingrédients

La pâte :

- 200g de farine
- 80g d'eau (un petit verre d'eau)
- 60g d'huile d'olive (environ 4 c.a.s)
- Une pincée de sel

La garniture :

- 1 petit bouquet de blettes, des épinards ou les légumes de saison de votre choix
- 250 g de haricots blancs cuits
- 1 c. à café de moutarde douce
- 2 c. à soupe de flocons de levure maltée (ou fromage)
- Cumin, herbes de Provence
- 1 c. à soupe de purée d'amande ou de graines de tournesol



1 Préchauffer le four à 180 °C.
Nettoyer les blettes, émincer et cuire à l'étouffée pendant 15 min.

2 Faire la pâte à tarte en mélangeant l'eau, l'huile et le sel, fouettez pour réaliser une émulsion. Ajouter la farine, mélanger et former une boule. Abaisser dans un moule et faite-la précuire quelques minutes au four.

3 Mixer les haricots blancs avec la moutarde, les flocons de levure, du cumin, des herbes de Provence, la purée d'amande et 1 pincée de sel. Mélanger avec les blettes bien égouttées et disposer sur le fond de pâte.

4 Enfourner pour 40 min. Servir chaud, tiède ou froid.

Falafels pois-chiche – petits pois



20' Temps de préparation

15' Temps de cuisson

Niveau
Facile



Ingrédients

- 250 g de petits pois, fèves et/ou edamame (cuits, poids net)
- 200 g de pois chiches (en conserve ou cuits par vos soins, peau enlevée)
- 50 g de farine de pois chiches
- 1 oignon nouveau
- 5 tiges de coriandre avec leurs feuilles (ou persil ou menthe)
- 1 c. à café rase de cumin en poudre ou de zaatar
- 4 c. à soupe d'huile de sésame toasté (ou olive ou tournesol)



1

Mixer les petits pois avec les pois chiches, la farine, l'oignon émincé, la coriandre (tiges et feuilles), le cumin et 1 c. à café de sel. Former une vingtaine de boulettes.

2

Chauffer 2 c. à soupe d'huile de sésame dans une poêle, et placer le tiers des boulettes en les aplatissant légèrement. Cuire 3-4 mn de chaque côté sur feu moyen-vif. Egoutter sur du papier absorbant. Recommencer en ajoutant 1 c. à soupe d'huile et le deuxième tiers des boulettes. Terminer avec 1 c. à soupe d'huile et les boulettes restantes.

Servir avec une belle salade de crudités et des petits pains pitas. Accompagner d'une sauce au tahin et au yaourt (mélanger les deux ingrédients, saler et épicer avec du cumin).

Tagliatelles de courgette - pesto noisette



20' Temps de préparation

5' Temps de cuisson

Niveau
Facile



BON APPÉTIT !!

Ingrédients

- 3 ou 4 courgettes
- 3 c.à.s d'huile d'olive
- 1 c.à.s de citron
- 50g de noisettes (ou autre oléagineux : noix, amande, pignon)
- 10 belles feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail
- 50g de parmesan



1

Laver les courgettes, puis, à l'aide d'un épluche-légume, tailler les courgettes en tagliatelles tout en conservant la peau. Faire revenir quelques minutes dans 1 c. à soupe d'huile d'olive.

2

Faire griller les noisettes à sec dans une poêle et ôter les peaux si elles partent facilement. Mixer les noisettes avec les feuilles de basilic, 2 c. à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, le parmesan et la gousse d'ail.

3

Mélanger les nouilles de courgettes avec le pesto et servir sans attendre !!

Poêlée épicée de légumes printaniers



20' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

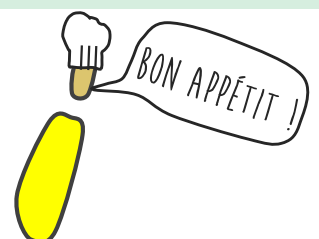
Niveau
Facile

Ingrédients

- 300g de pommes de terre
 - 250g de fèves écosées
 - 300g de courgettes
 - 1 poignée d'amande (et pourquoi pas des raisins secs ?)
 - 2 gousses d'ail
 - 2 oignons
 - Sel/poivre/huile
 - 1/2 c.a.c de cannelle moulue
 - 1/2 c.a.c de coriandre moulue
 - 2 c.a.c de ras el hanout
- Ou le mélange d'épices de votre choix (gingembre, piment, cumin...)*



- 1** Epluchez et hachez les oignons et l'ail. Lavez et découpez les pommes de terre et les courgettes. Ecossez les fèves.
- 2** Dans un fait-tout faites fondre les oignons et l'ail à feu doux et à couvert avec un peu d'huile et les épices.
En parallèle, faites cuire les fèves dans le l'eau bouillante pendant 10min.
- 3** Ajoutez dans le fait-tout les pommes de terre avec un peu d'eau, laissez cuire 5-10 minutes. Ajoutez ensuite les fèves et les courgettes, laissez cuire 10 minutes. Quand les légumes sont fondants, c'est prêt ! Ajuster l'assaisonnement et les épices selon vos goûts !



Poêlée épicée de légumes printaniers



20' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

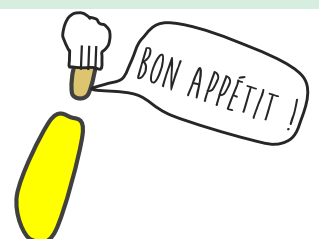
Niveau
Facile

Ingrédients

- 300g de pommes de terre
 - 250g de fèves écosées
 - 300g de courgettes
 - 1 poignée d'amande (et pourquoi pas des raisins secs ?)
 - 2 gousses d'ail
 - 2 oignons
 - Sel/poivre/huile
 - 1/2 c.a.c de cannelle moulue
 - 1/2 c.a.c de coriandre moulue
 - 2 c.a.c de ras el hanout
- Ou le mélange d'épices de votre choix (gingembre, piment, cumin...)*



- 1** Epluchez et hachez les oignons et l'ail. Lavez et découpez les pommes de terre et les courgettes. Ecossez les fèves.
- 2** Dans un fait-tout faites fondre les oignons et l'ail à feu doux et à couvert avec un peu d'huile et les épices.
En parallèle, faites cuire les fèves dans le l'eau bouillante pendant 10min.
- 3** Ajoutez dans le fait-tout les pommes de terre avec un peu d'eau, laissez cuire 5-10 minutes. Ajoutez ensuite les fèves et les courgettes, laissez cuire 10 minutes. Quand les légumes sont fondants, c'est prêt ! Ajuster l'assaisonnement et les épices selon vos goûts !



Velouté frais courgette et menthe



15' Temps de préparation

25' Temps de cuisson

Niveau
Facile

Ingrédients

- 2 à 3 courgettes
- 1 échalotte ou 1 petit oignon
- 100g de fromage frais (ricotta ; chèvre frais, etc) ou 1 yaourt (vache, brebis, soja)
- 10 feuilles de menthe (plus ou moins selon les goûts)
- Sel et poivre
- 1 c.a.s d'huile d'olive



1

Lavez les courgettes et coupez-les dés. Epluchez l'échalotte et coupez-la aussi. Faites revenir les légumes dans une casserole avec l'huile d'olive et du sel.

2

Une fois légèrement dorés, recouvrez les légumes d'eau et laissez-les cuire 15 min. Pendant ce temps rincez les feuilles de menthe.

Hors du feu, ajoutez à la préparation le fromage ou le yaourt, les feuilles de menthe et le poivre puis mixez !

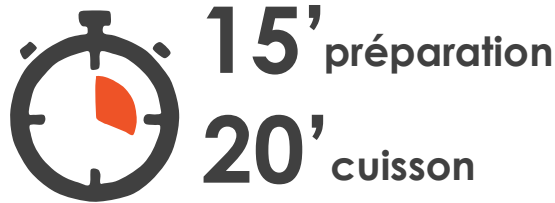
Ajustez l'assaisonnement si besoin.

3

Laissez complètement refroidir avant de mettre le velouté au réfrigérateur.

Servez dans des petits verres à l'apéro ou en entrée ou bien mettez le en bouteille pour l'emporter en pique-nique 😊

Blettes à la provençale



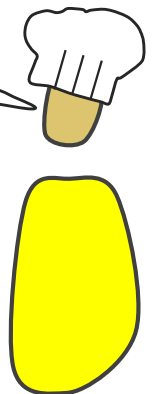
Niveau
FACILE

Ingédients

- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 210 g de coulis de tomate
- 1 botte de blettes
- 1 échalote
- 15 olives noires
- Herbes de Provence
- Sel, poivre



BON APPÉTIT !



1 Laver et sécher les blettes. Les découper finement.

2 Eplucher l'ail et l'échalote, puis les émincer.

3 Chauffer l'huile d'olive dans une poêle ou un wok. Mettre les blettes finement découpée (feuilles et tronc) avec l'ail et l'échalote émincés. Remuer à l'aide d'une spatule en bois et une fois cuits, baisser la température.

4 Ajouter le coulis de tomates, les herbes de Provence, un peu d'huile d'olive et les olives. Saler, poivrer et mélanger. Laisser mijoter 15 minutes à couvert.
Déguster simplement comme ça ou avec une céréale et une légumineuse.

Coulis de tomates



4 pour
personnes



15' préparation

1h cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 kg de tomates bien mûres
- Huile d'olive
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Herbes de Provence (thym, romarin, sarriette, origan)
- 2 feuilles de laurier
- Sel, poivre



1 Laver les tomates et les découper en quartiers.
Eplucher l'ail et l'oignon. Les émincer.

2 Mettre dans une grande casserole les tomates avec l'ail et l'oignon émincés, l'huile d'olive, les Herbes de Provence, les feuilles de laurier, le sel et le poivre.
Remuer à l'aide d'une spatule en bois puis cuire à feu moyennement vif pendant 20 minutes avec un couvercle. Mixer le coulis avec un mixer à bras directement dans la casserole. Laisser cuire à feu doux pendant 40 minutes. Le résultat doit être lisse et épais.

3 Pendant ce temps, laver plusieurs bocaux avec leur couvercle, puis les passer à l'eau bouillante.

4 Remettre le coulis à feu vif jusqu'à ébullition pour l'empoter à chaud avec une louche. Bien fermer les couvercles.
Poser les pots à l'envers immédiatement. Remettez-les à l'endroit une fois bien refroidis.
Vous pouvez les conserver ainsi, sinon, mettez le coulis au congélateur ou utilisez le tout de suite sur des pâtes fraîches par exemple.

Salade de melon et tomates cerises



4 pour
personnes



10' préparation

Niveau
FACILE



Ingrédients

- 1 melon
- 400 g de tomates cerises
- 125 g de mozzarella
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c à soupe de basilic ciselé
- Sel, poivre



1

Coupez le melon en deux et ôtez les pépins.
A l'aide d'une cuillère parisienne, prélevez des petites billes de melon.

2

Mélangez-les dans un saladier avec les tomates cerises et la mozzarella égouttée.

3

Assaisonnez d'huile d'olive, de sel et poivre. Parsemez de basilic.

4

Servez frais, dans des coupes individuelles.

Conseil : Pour cette recette, utilisez des petites boules de mozzarella très esthétiques : les mozararellines

Si vous n'avez pas la cuillère parisienne pour faire des boules, vous pouvez bien sûr couper les melons en cubes.

Tagliatelles de courgettes aux pois chiches



4 pour
personnes

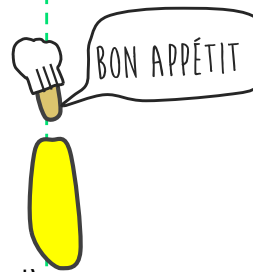


5' préparation
10' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 2 oignons
- 4 courgettes
- 4 tomates
- 200g de pois chiche cuits
- Huile d'olive
- Sauce soja
- Crème de soja
- Moutarde (optionnel)
- 1 morceau de gingembre frais (optionnel)



1

Émincer les oignons et couper le gingembre en fines lamelles.
Couper les courgette en tagliatelles avec un économe/épluche-légumes.
Couper les tomates en quartiers.

2

Dans une poêle faire revenir les oignons et le gingembre dans de l'huile d'olive.
Ajouter, les tomates et les courgettes et laisser dorer.
Ajouter les pois chiches et mélanger.

3

Arroser le tout de sauce soja puis mélanger.
Incorporer la crème soja mélangée à la moutarde selon l'onctuosité souhaitée et ajuster la quantité.

4

Parsemer d'un peu de basilic ou de zaatar.
Accompagner de semoule, prête en 5 min.

Source : <https://courgetteandco.com/2022/06/07/tagliatelles-de-courgettes-aux-pois-chiche/>

Pâtisson farci aux légumes d'été



2 pour
personnes

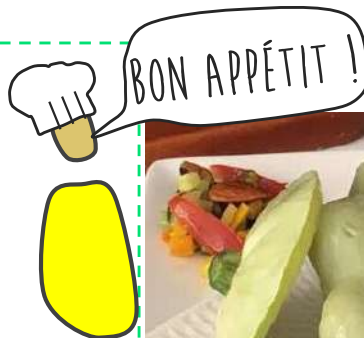


20' préparation
25' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 pâtisson
- 2 oignons
- 3 gousses d'ail
- 3 carottes
- 1 courgette
- 1 poivron
- 3 tomates
- 3 branches de coriandre fraîche
- Huile d'olive
- Sel ; poivre ; gingembre ; cumin
- Gruyère ou parmesan



- 1** Lavez le pâtisson, coupez le chapeau, enlevez les graines. Faites-le cuire 20 minutes à petite ébullition, puis placez sous l'eau froide. Enfin, égouttez.
- 2** Couper l'oignon et l'ail en petits morceaux. Les faire revenir à la poêle quelques minutes dans un filet d'huile d'olive.
- 3** Bien laver les autres légumes puis les couper en petits morceaux. Ajouter à la préparation dans la poêle avec un petit peu d'eau et les épices : en premier, les carottes, les courgettes, les poivrons, finir par les tomates et la coriandre ciselée, puis couvrir et laisser cuire jusqu'à ce que les légumes soient croquants.
- 4** Mettre la farce dans les pâtissons.
- 5** Placer le pâtisson dans un plat à four avec 1 cm d'eau au fond.
Ajouter le gruyère ou le parmesan, laisser cuire le pâtisson une vingtaine de minutes avec le chapeau.
C'est prêt, dégustez !

✓

Taboulé d'été



8 pour
personnes



20'
2 h

Préparation

Repos

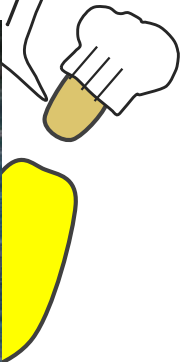
Niveau
FACILE

Ingédients

- 400 g de couscous moyen
- 800 g de tomates
- 2 concombres
- 1 citron
- 1 bouquet de menthe
- Huile d'olive
- 1 bouquet de coriandre fraîche (facultatif)
- 300 g d'oignons nouveaux (facultatif)
- Sel & poivre



BON APPÉTIT!



1

Faire bouillir un volume d'eau salée.

Mettre le couscous dans un saladier ou un grand récipient et le couvrir d'eau bouillante jusqu'à 1 cm au-dessus. Déposer un couvercle et laisser gonfler 15 minutes.

2

Entre-temps, laver les tomates et les concombres, les couper en petits dés. Éplucher et émincer finement les oignons.

3

Une fois le couscous gonflé, égrainer celui-ci à l'aide d'une fourchette et arroser de jus de citron.

4

Ajouter les concombres, les tomates et les oignons.

Hacher les herbes et les ajouter.

Agrémenter d'huile d'olive et de poivre, ajuster l'assaisonnement si besoin et bien mélanger.

Réserver au frais minimum 2 heures avant de servir ce taboulé maison !

Chou pointu aux raisins et poivrons



2 pour
personnes

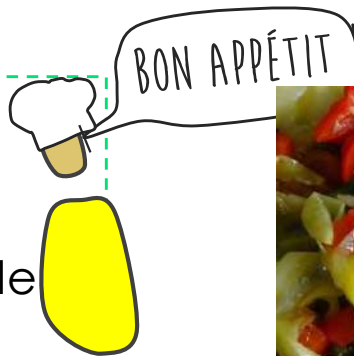


10' préparation
30' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 chou pointu
- 1 poivron rouge
- 1 oignon moyen
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 50 g de raisins secs (blonds de préférence)
- Sel



- 1** Laver, ôter le pédoncule et les graines du poivron rouge et le couper en lanières puis en petits dés.
- 2** Couper l'oignon en petit morceaux. Le faire revenir à la poêle avec le poivron quelques minutes dans un filet d'huile d'olive à feu assez vif, remuer souvent le temps de préparer le chou.
- 3** Laver le chou pointu puis le couper en lanière dans la largeur (ou utiliser du chou blanc, mais moins tendre). L'ajouter au mélange poivron-oignon.
- 4** Ajouter les raisins secs. Couvrir, ajouter une cuillère à soupe d'eau et laisser cuire à feu ultra doux pour que les légumes cuisent dans l'eau de leur propre végétation. Remuer de temps en temps. Laisser cuire 30 minutes, saler à votre convenance et servir.
- 5** Accompagner de riz ou de pâtes avec de la crème fraîche, de viande ou autre à votre goût ! Régalez-vous !

Pommes de terre et poivron au four



4 pour
personnes



10' préparation
35' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 kg de pommes de terre
- 1 poivron rouge
- 1 citron
- 4 gousses d'ail
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 bonne pincée de sel
- 1 cuillère à café de cumin
- 1 cuillère à soupe de thym séché



- 1** Epluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en bâtonnets, type frite, d'environ 4 cm de long sur 1 cm de côté.
- 2** Pelez les gousses d'ail. Fendez-les en deux et dégermez-les. Lavez le citron et tranchez-le en 5 ou 6 rondelles.
- 3** Ôtez le pédoncule du poivron rouge, épépinez-le, lavez-le et coupez-les en lanières de la même taille que les bâtonnets de pommes de terre.
- 4** Mettez tous ces ingrédients dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive, le sel, le cumin, le thym séché et mélangez avec les mains.
- 5** Versez tout ceci sur une plaque de cuisson. Répartissez bien que la couche soit homogène. Ajoutez les rondelles de citron.  Enfournez dans un four préchauffé à 190°C chaleur tournante pour 35 à 40 minutes de cuisson (en fonction de la taille de vos morceaux de pommes de terre.)

Ce plat peut servir d'accompagnement à de la viande, du poisson ou des légumineuses à votre goût ! Régalez-vous ! 

Gratin dauphinois revisité à la patate douce



4 pour
personnes



15' préparation
40' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 grosse patate douce
- 20 cl de lait (entier de préférence)
- 20 cl de crème liquide (entière de préférence)
- 25 g de beurre
- 1 cuil. à café de curry en poudre
- Sel
- Poivre



- 1** Epluchez et coupez très finement la patate douce.
- 2** Dans une casserole, versez le lait et la crème liquide puis portez à ébullition.
- 3** Préchauffer le four th.6 (180 °C) et beurrez un plat à gratin.
- 4** Dans la casserole, ajoutez la patate douce, le curry, sel et poivre. Laissez cuire 15 min ; la patate douce doit être légèrement fondante.
- 5** Versez la préparation dans le plat et enfournez 20 à 25 min. Servez dès la sortie du four ce bon plat copieux !

Vous pouvez aussi mélanger patates et patates douces, un délice aussi !

Salade de chou chinois betterave, feta



4 pour
personnes



15' préparation

45' cuisson (betteraves)

Niveau
FACILE

Ingrédients

- * 1 chou chinois
- * 2 belles betteraves rouges
- * environ 100 g de feta
- * une poignée de graines de courge
- * 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- * 2 cuillères à soupe d'huile de colza
- * 2 cuillères à soupe de vinaigre de cidre
- * Poivre et herbes de Provence

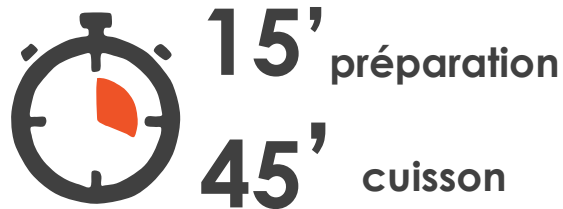


BON APPÉTIT !



- 1** Cuire les betteraves à l'eau. (Plus rapide si coupées en morceaux)
- 2** Emincer le chou finement.
- 3** Ajouter les betteraves en petits cubes, la feta émiettée, les graines de courge.
- 4** Assaisonner avec les huiles, le vinaigre, un peu de poivre et quelques herbes de Provence. Mélanger et servir.

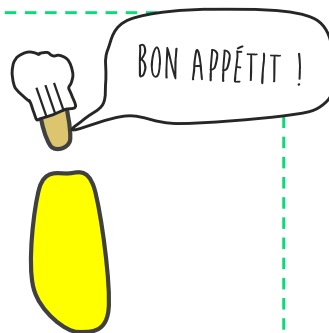
Blancs de poulet au chou rave et pommes de terre aux épinards



Niveau
FACILE

Ingrédients

- 3 blancs de poulet
- 500 g d'épinards
- 1 chou rave
- 4 pommes de terre
- 1 oignon
- 1 gousse ail
- 1 c. à s. d'huile d'olive
- 1 bouillon de volaille ou de légumes
- Sel et poivre



1

Couper les blancs de poulet en cubes.
Laver et essorer les épinards.
Peler et couper les pommes de terre et le chou rave en lamelles.
Peler et hacher l'oignon et l'ail.

2

Dans un bol, dissoudre le bouillon avec 400 ml d'eau chaude.
Dans une sauteuse, chauffer l'huile et faire revenir le poulet à couvert à feu moyen.
Ajouter l'oignon, le poivre, le sel, revenir 2 mn et réserver dans un plat.

3

Ajouter 1 c. à s. d'huile, les épinards, l'ail, le sel, couvrir et cuire 15 mn à l'étouffée en remuant de temps en temps et réserver dans le plat.
Ajouter 1 c. à s. d'huile, les rondelles de pommes de terre et de chou rave, le poivre, le sel, mélanger et revenir à coloration 5 mn

4

Arroser de bouillon à hauteur et mijoter 10 mn à feu doux à couvert en remuant de temps en temps
Ajouter le poulet et cuire 10 mn à feu doux à couvert en remuant

5

Découvrir, ajouter les épinards, mélanger et cuire à réduction de la sauce 10 mn à feu doux en remuant pour obtenir une sauce onctueuse
Servir chaud.

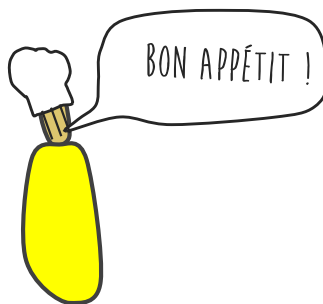
Tarte courgettes, tomates, coriandre



Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 pâte feuilletée
- 1 courgette
- 1 oignon
- 4 tomates
- 3 œufs
- lait
- coriandre
- sel/poivre



1

Chauffez le four à 180°C (th.6) et étalez la pâte dans le plat.
Coupez la courgette en rondelles très fines et disposez-les sur le fond de pâte.
Coupez l'oignon en fines lamelles et posez par-dessus la courgette.

2

Coupez les tomates en rondelles et posez les en dernier au-dessus.
Parsemez de coriandre et de poivre.

3

Battez les 3 œufs avec un peu de lait, de sel et versez sur la préparation.
Enfournez pour 40 minutes.
C'est prêt !

Courge butternut et patate douce aux épices et graines



20' préparation

50' cuisson

Niveau
FACILE



BON APPÉTIT !

Ingrédients

- 1 courge butternut (ou autre !)
- 3 patates douces
- 1 oignon rouge
- 1 gousse d'ail
- 50 g de **dukkah** colombo ou mélangez 1 cuillère à soupe de poudre de curry avec 2 cuillères à soupe de graines de sésame, 3 amandes et 3 noisettes mixées, 1/2 cuillère à café de grains de coriandre concassés (facultatif) et 1 cuillère à café de cumin en poudre.
- 1 pincée de sel
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel/poivre



- 1 Épluchez la courge et les patates douces. Ôtez les grains de la courge. Pelez l'oignon rouge et l'ail. Coupez le tout en gros cubes.
- 2 Arrosez avec l'huile d'olive, saupoudrez avec la dukkah ou avec le mélange d'épices et graines. Salez et mélangez avec les mains. Préchauffez le four à 210°C.
- 3 Déposez les légumes assaisonnés sur une plaque de cuisson anti adhésive et enfournez pour 50 minutes de cuisson, chaleur tournante. C'est important d'être en chaleur tournante pour bien déshydrater les légumes, qu'ils soient croustillants et fondants à la fois, et pas détrempés.

Pas encore publiée

Taboulé de sarrasin, feta, légumes rôtis



4 pour personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE



BON APPÉTIT !

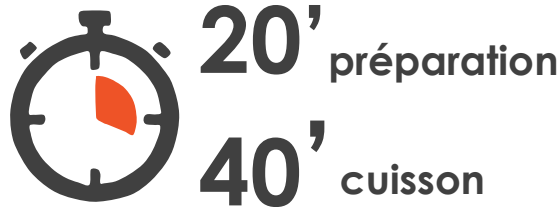
Ingédients

- 1 belle aubergine
- 1 poivron
- Huile d'olive
- 2 verres de couscous de sarrasin
- 2 c. à soupe de jus de citron
- 2 c. à café de thym séché
- 1 poignée de noisettes / graines de sésame
- Sel, poivre



- 1 Couper l'aubergine en fines tranches
Napper d'huile d'olive, de jus de citron et parsemer de thym et de graines de sésame, saler, poivrer.
- 2 Enfourner pour 20 minutes à 210°C avec le poivron entier, et les noisettes (10 minutes).
- 3 Placer le couscous dans un plat creux et ajouter 2 verres d'eau bouillante. Couvrir et laisser gonfler 5 minutes. Saler, ajouter un peu de jus de citron.
- 4 Laisser tiédir le poivron, puis peler et couper en lamelles.
Mélanger l'aubergine et le poivron rôtis avec le couscous, la feta en cubes et les noisettes concassés.
Ajouter de l'huile d'olive et servir.

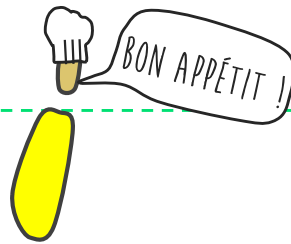
Crumble d'Automne aux coings



Niveau
FACILE

Ingédients

- 450 g de coings
- 380 g de pommes
- 120 g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé (facultatif)
- 120 g de farine
- 100 g de sucre
- Cannelle



1

Lavez et épluchez les coings. Puis les couper en petits morceaux en enlevant les pépins. Les placer dans une casserole avec un peu de sucre et un fond d'eau. Faire cuire à couvert pendant 10 minutes.

2

Pendant ce temps, épluchez et coupez en petits morceaux les pommes, les ajouter aux coings pendant 5 minutes supplémentaires.

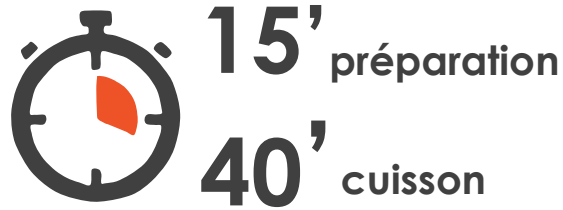
3

Pour préparer la pâte à crumble : mélangez le beurre, le sucre, le sucre vanillé, la cannelle, la farine à l'aide de vos mains jusqu'à obtenir une texture sableuse.

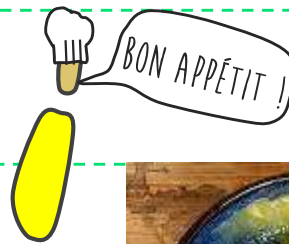
4

Une fois les 15 minutes de cuisson écoulées, versez les pommes et les coings au fond d'un plat à gratin. Puis recouvrir les fruits de la pâte à crumble. Enfournez à 180°C, pendant 20 à 25 minutes.

Purée de coing



Niveau
FACILE



Ingédients

- 4 coings
- 50g de sucre
- 1 cuillère à café de paprika
- Poivre
- Eau
- Huile d'olive
- 2 échalotes



1

Epluchez les coings, les couper en gros morceaux en enlevant le cœur et les pépins.

2

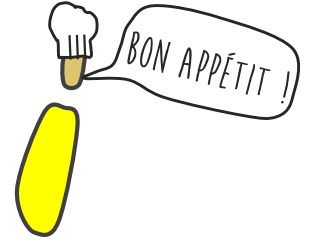
Placez les morceaux de coings dans une casserole avec un fond d'eau et un peu de sucre. Faire cuire pendant 40 minutes en surveillant si ça ne colle pas de trop. Si les coings collent, ajoutez de l'eau.

3

Lorsque la cuisson est faite, passez au mixeur les coings cuits, 2 échalotes coupées préalablement, du poivre, du paprika (ou tout autre épice que vous avez chez vous, comme par exemple, du cumin, curcuma, etc.) et de l'huile d'olive.

4

Voilà, la purée de coing est faite ! Vous pouvez la déguster comme accompagnement avec une viande, un poisson ou tout simplement à tartiner sur une tranche de pain !



Salade d'automne

chou-rave, pomme, carotte



4 pour personnes



15' préparation

0' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 2 Choux-raves
- 2 pommes
- 2 carottes
- 1 citron
- 1 cuillère à soupe de miel
- Sel
- Poivre
- Huile d'olive
- Graines de sésame



1

Epluchez les choux-raves et les carottes. Coupez les pommes et enlevez les pépins.

2

Râpez grossièrement les choux-raves, les carottes et les pommes. Torréfiez les graines de sésame en les mettant dans une poêle chaude sans matière grasse pendant quelques minutes. Attention à ne pas les brûler.

3

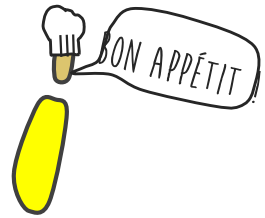
Réalisez la vinaigrette avec le jus de citron, le miel, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

4

Mélangez le tout. La salade d'automne est prête ; idéal pour prolonger l'été. Vous pouvez aussi ajouter de la sauce soja. Bonne préparation !



Chou blanc au curcuma



4 pour personnes



15' préparation

20' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- ½ Chou cabus blanc (son autre petit nom est chou lisse blanc) ou 1 petit chou entier
- 2 à 3 carottes
- 2 oignons
- 1 gousse d'ail
- 1 + ½ cuillère à soupe de curcuma moulu
- 1 petit bout de gingembre frais ou une cuillère à café de gingembre moulu
- 1 bonne pincée de cumin
- 2 cuillères à soupes d'huile d'olive



1

Lavez le chou, retirez le cœur dur du chou. Emincez-le finement. Lavez, épluchez puis râpez grossièrement les carottes. Emincez finement l'oignon et hachez l'ail.

2

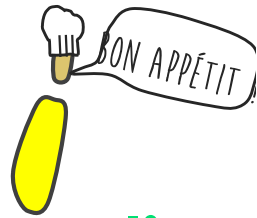
Dans une sauteuse, faire revenir l'ail, l'oignon dans un peu d'huile d'olive, jusqu'à ce que l'ail et l'oignon caramélisent.

3

Ajoutez le curcuma, le gingembre et le cumin au mélange oignon/ail. Mélangez. Y ajouter 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le chou, les carottes. Mélangez sur feu vif pendant 5 minutes.

4

Mettre sur feu moyen, couvrez et laisser cuire pendant 15 à 20 min. Servir chaud. Accompagné de riz par exemple. Bon ap' !



Gratin de chou-fleur et chou-brocoli

Au thym



4 pour personnes



30' préparation

40' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- 1 petit chou-brocoli
- 1 petit chou-fleur
- 40 g de beurre
- 40 g de farine
- 400 ml de lait
- 75 g de comté
- 1 gousse d'ail
- 1 branche de thym
- Noix de muscade
- Sel et poivre



1

Rincez et préparez le chou-brocoli et le chou-fleur. Cuire le chou-brocoli dans l'eau bouillante pendant 10 à 15 minutes. Séparément, faite cuire (dans de l'eau bouillante) le chou-fleur pendant 20 minutes.

2

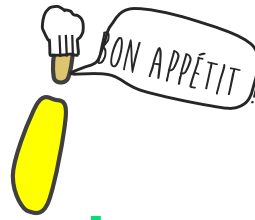
Egouttez le brocoli et le chou-fleur puis les déposez dans un plat à gratin.

3

Dans une casserole faire fondre le beurre avec la farine et de l'ail hachée et mélangez. Ajoutez progressivement le lait avec tout en mélangeant avec un fouet. Ajoutez le comté puis mélangez jusqu'à ce que la préparation commence à épaissir.

4

Ajoutez sel, poivre et thym puis mélangez. Versez la préparation sur le chou-fleur et le chou-brocoli. Enfournez pour 20 minutes à 180°C.



Tarte aux poireaux et à la moutarde



1 pour tarte



45' préparation

30' cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 4 poireaux
- 2 échalotes
- un peu de beurre ou huile
- 125 ml de vin blanc
- 250 g de Ricotta
- 3 œufs
- moutarde
- 150g de fromage râpé (comté ou parmesan ou gruyère ou autre)
- 1 pate feuilletée.

1

Laver les poireaux coupez les petites racines et enlevez les extrémités vertes des poireaux (n'enlevez pas tout le vert !). Découpez les poireaux en tronçons. Coupez les échalotes.

2

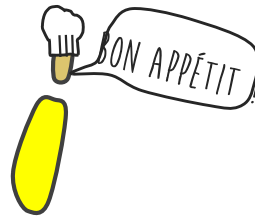
Mettre la matière grasse dans une sauteuse. Y mettre des échalotes, y ajoutez les poireaux. Laissez cuire 2 minutes à feu vif puis mouillez avec le vin blanc. Laissez cuire à couvert pendant 30 minutes. Egouttez.

3

Versez la ricotta dans un saladier. Ajoutez les œufs battus en omelette. Ajoutez les poireaux et le fromage râpé dans le saladier puis mélangez. Mettre la pâte dans un moule à tarte. Piquer avec une fourchette le fond. Etaler une fine couche de moutarde au fond. Et versez la préparation poireaux/ricotta.

4

Enfournez 30 minutes dans un four à 200°C. Voilà ! A déguster avec une salade verte.



Crumble à la courge et au parmesan



4 pour personnes



45' préparation

30' cuisson

Niveau
FACILE

Ingrédients

- Courge
- Beurre
- Parmesan
- Farine
- Quelques brins de thym (facultatif)

1

Coupez en morceaux la courge. Les faire cuire à la vapeur ou bien dans une casserole avec de l'eau. Personnellement je mets quelques brins de thym à infuser avec les morceaux de courges.

2

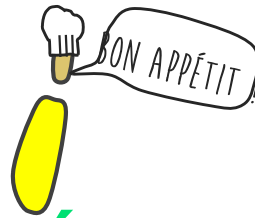
Dans un saladier, mettre le parmesan râpé, le beurre mou et la farine. Mélangez avec les mains pendant quelques minutes. La texture va devenir collante au fur et à mesure que l'on mélange avec les mains.

3

Une fois les morceaux de courge cuits, bien les égoutter avant de les mettre dans un plat à crumble. Vous n'avez plus qu'à ajouter la préparation du crumble sur le dessus !

4

Enfournez 30 minutes dans un four à 200°C. Bonne dégustation !



Tarte tatin aux navets caramélisés



6 pour personnes



25' préparation

1h cuisson

Niveau
FACILE

Ingédients

- 1 pâte brisée
- 800 g de navets
- 50 g de beurre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 20 g de sucre semoule
- Du thym



1

Lavez et épluchez les navets. Selon la taille, coupez en demi ou en quarts les navets. Disposer les morceaux le plus plat possible au fond d'une sauteuse préalablement beurrée. Couvrir d'eau et y ajouter le miel. Porter à ébullition.

2

Baissez le feu et couvrir partiellement. Laissez réduire jusqu'à ce que les navets soient fondants. Une fois cuit, mettre le sucre et mélanger dans la sauteuse. Laissez cuire jusqu'à caramélisation.

3

Beurrer un moule, et disposez les navets dedans.
Astuce : On peut remettre un peu d'eau dans la sauteuse pour faire un jus que l'on peut ajouter dans le moule !

4

Couvrir de la pâte brisée et repliez les bords.
Enfournez 30 minutes dans un four à 180°C.
Démoulez la tarte sur un plat et parsemez de thym. Bonne dégustation !

Betteraves lacto-fermentées en saumure



20' préparation

2 fermentation

Semaine

**Niveau
moyen**

Ingrédients

- 900 g de betteraves crues
- De la saumure maison à 3% (recette saumure : Pour 1L d'eau il faut 30 g de sel)
- 1 bocal type Le Parfait de 1L
- Poivre, épices, graines de moutardes



1

Lavez les betteraves et les épluchez. Coupez les betteraves en fines lamelles ou en julienne à l'aide d'une mandoline.

2

Remplissez le bocal jusqu'à 2cm en dessous du bord, en intercalant les épices avec les betteraves. Tassez bien entre chaque couche.

3

Préparez la saumure et versez la jusqu'à recouvrir les betteraves. S'il reste de la saumure vous pouvez faire une autre fermentation avec un autre légume par exemple !

4

Fermez le bocal et placez-le à température ambiante pendant 1 semaine. Placez une petite assiette en-dessous, car la fermentation risque de faire déborder le bocal !

5

Après la première semaine passée, mettre le bocal au frais pendant 1 autre semaine. C'est prêt ! On peut déguster les betteraves lactofermentées en salades, en soupe etc. Niveau conservation il est préférable de laisser le bocal au frais après ouverture !