



Le Potager de Beaumesnil

1001 recettes

Les recettes présentées ont été fournies et testées
par les salariés et les abonnés aux paniers
hebdomadaires

10 ans !

Juillet 2016

Sauce apéritif

- 1 yaourt nature
- Ciboulette (4/5 brins)
- Sel
- Vinaigre
- Moutarde

Ciselez la ciboulette dans le yaourt et mélangez. Assaisonnez avec le sel, une demi-cuillère à café de moutarde et une cuillère à café de vinaigre.

Soupe de fanes de radis par Véronique

Pour 4 personnes :

- 2 échalotes
- Les fanes d'une botte de radis
- Les tiges d'une botte d'oignons blancs
- 1 poireau
- 4 grosses pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Pelez et ciselez les échalotes. Lavez les fanes de radis et les tiges d'oignons, ciselez-les grossièrement. Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles. Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.

Dans une casserole, faites blondir les échalotes avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez un litre d'eau et le cube de bouillon de poule. A ébullition, ajoutez les fanes de radis, les tiges d'oignons, le poireau et les pommes de terre.

Cuisez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Mixez le potage. Rectifiez l'assaisonnement. Versez-le bien chaud dans une soupière, ajoutez deux cuillères à soupe de crème fraîche, mélangez.

Plutôt que de jeter fanes et tiges, gardez-les pour ce potage. Mettez-les au congélateur en attendant de les utiliser.

Courgettes grillées par Armelle

- Courgettes
- Huile d'olive
- Sel
- Ail (selon convenance)
- Moutarde

Lavez les courgettes. Ne pas les éplucher. Tranchez finement dans le sens de la longueur (1.5 mm). Passez-les dans une bonne poêle anti-adhésive légèrement huilée (huile d'olive) quelques minutes de chaque côté pour les colorer.

Hors du feu, assaisonnez : sel, huile d'olive et ail pour les amateurs. Se sert froid ou chaud avec une viande...

Gâteau de courgettes par Claire

- 1 kg de courgettes
- 3 œufs entiers
- 2 verres de sucre en poudre
- 1 verre et demi de farine
- 1 verre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 gr de beurre fondu

Epluchez et ôtez les pépins des courgettes, lavez-les et faites-les cuire dans l'eau. Au bout de 15 mn, égouttez-les. Dans un saladier, écrasez vos courgettes à l'aide d'une fourchette, ajoutez les 3 œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine, le lait et le beurre fondu. Travaillez le tout à la fourchette.

Beurrez un moule à manqué ou une tourtière de taille moyenne. Mettez-y la préparation. Cuire au bain-marie dans une tourtière plus grande, au four thermostat 170° pendant 35 à 40 mn. Sortez du four et mettez à refroidir pour démouler.

Blettes

« Je fais revenir le vert au fond de la cocotte-minute. J'ajoute souvent de l'oseille et des fines herbes. J'ajoute les côtes coupées en morceaux, ½ verre d'eau, du sel et du poivre. Je laisse cuire ¼ d'heure après la mise en pression. On ajoute de la crème avec le jus et on sert avec des œufs mollets. »

Lentilles aux feuilles de blettes par Natacha

- 8/10 grandes feuilles de blettes
- 1 verre de lentilles
- 1 jus de citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Ail
- 1 oignon

Coupez grossièrement les feuilles. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les blettes rapidement, salez et poivrez. Ajouter l'eau de manière à recouvrir les blettes et laissez cuire ½ heure environ.

Ajoutez les lentilles 20 mn avant la fin de la cuisson des blettes. A la fin de la cuisson, ajoutez le jus de citron suivant votre convenance.

Soupe à la courgette congelée par Frédéric

La courgette se congèle très bien et si vous voulez pouvoir en consommer l'hiver, vous pouvez en congeler.

Pour cela, lavez-les bien. Coupez-les grossièrement en dés en enlevant les graines et mettez-les au congélateur dans un sac de congélation fermé hermétiquement. Cet hiver, vous pourrez les sortir à la dernière minute, les mettre dans une cocotte-minute, ajouter une ou deux pommes de terre moyennes, saler et faire monter en pression la cocotte. Comptez 15 mn après la montée en pression puis mixez le tout accompagné d'une cuillère de crème fraîche ou d'une portion de Vache qui rit.

Vous verrez, c'est un régal et ça se prépare très facilement !

Crêpes à base de courgettes

Rapez les courgettes en lamelles et ajoutez une cuillère à soupe de farine, un œuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, du sel, du poivre et de l'ail. Mélangez le tout. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis faire ensuite des petits tas avec la pâte pour obtenir des galettes (type blinis).

Pommes de terre au four par Natacha

- Pommes de terre
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel

Lavez bien les pommes de terre, coupez-les dans le sens de la longueur. Posez-les côté coupé vers le haut dans un plat préalablement huilé. Salez, saupoudrez de graines de sésame et d'un filet d'huile d'olive.

Faite cuire à four chaud (180°) environ 20/30 mn selon la taille des pommes de terre.

Salsa Verde cocida (Sauce verte cuite) par Natacha

- 500g de tomatillos
- 1 oignon
- 1 piment
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- Sel

Mettez dans une casserole les tomatillos coupées en quatre, l'oignon, l'ail et le piment. Assaisonnez avec la coriandre, le sel et le citron. Recouvrez d'eau et laissez mijoter pendant 15 mn. Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée. Vous pouvez conserver la salsa verde cocida jusqu'à trois jours au réfrigérateur. La sauce aura tendance à se figer et à devenir gélatineuse en refroidissant. Il vous suffira de la réchauffer quelques instants à feu très doux, avant de la servir à température ambiante.

Cette sauce accompagne à merveille les poissons, les œufs, les viandes grillées, mais aussi les tacos ou les quesadillas.

Courgette râpée au curry

Râpez une courgette crue avec une grille moyenne, ajoutez une poignée de raisins secs. Faites une sauce avec 1 cuillère à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe de crème liquide ou plus selon votre goût, 1 cuillère à café de curry, du sel, du poivre, des herbes, de l'estragon et du basilic.

Mélangez le tout et servez frais.

Courgettes à la martiniquaise par Frédéric

- 1 kg de courgettes
- 50g de beurre
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment fort
- Sel et poivre

Pelez les courgettes et coupez-les en rondelles (en enlevant les graines si elles sont grosses). Faites bouillir 75 cl d'eau salée dans une cocotte. Jetez les rondelles de courgettes. Fermez et faites monter en pression la cocotte. Laissez cuire 10 mn dès qu'elle chuchote. Egouttez les courgettes. Nettoyez la cocotte et faites revenir les oignons hâchés avec 30 g de beurre, l'ail et le piment écrasé. Ajoutez une cuillère d'eau pour que ça ne brûle pas. Couvrez sans fermer et laissez mijoter quelques minutes. Rajoutez les courgettes au mélange, et sur feu doux, mélangez pour obtenir une purée et laissez l'eau s'évaporer. A la fin, incorporez un bon morceau de beurre.

Cette purée est excellente chaude ou froide. Elle relève bien un simple riz nature. Personnellement, comme tout le monde n'aime pas le piment, je ne mets le piment que dans mon assiette et, même sans, les autres la trouvent très bonne.

Haricots verts à la varoise par Natacha

- 750g de haricots verts
- 300g de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Thym, laurier, persil, basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le thym, le laurier, le basilic et l'ail. Laissez revenir 1 minute puis ajoutez les tomates coupées en quartiers. Laissez cuire 15 mn à feu doux. Lorsque les tomates sont bien fondues, ajoutez les haricots préalablement épluchés, dans la cocotte. Couvrez et laissez la cuisson s'achever à feu doux. Remuez fréquemment et au besoin arrosez d'un peu d'eau pour que ça n'attache pas.

Peut se consommer froid ou chaud.

Sauce aux poivrons

Mettez vos poivrons au four à 150° pendant 1 heure environ (ils sont prêts quand ils sont tous mous). Coupez-les en deux, enlevez les graines et pelez-les. Passez-les ensuite au mixeur en incorporant de la crème fraîche, du sel et du poivre.

Cette sauce est parfaite avec grillades ou pour accompagner des pâtes.

Soupe glacée concombre et pommes par Véronique

- 2 concombres
- 1 pomme acidulée
- 1 jus de citron
- 20 cl de crème fraîche ou de fromage blanc
- de la chair de crabe
- sel et poivre

Pelez les concombres et la pomme. Mixez le tout et ajoutez le jus de citron et la crème. Salez et poivrez généreusement. Présentez dans des verrines avec de la chair de crabe et quelques dés de concombre et de pomme pour le décor.

Caillette Ardéchoise

Pour 6 personnes :

- 600g de feuilles de blettes
- 400g d'échine de porc fraîche désossée
- 200g de lard gras frais
- 400g de foie de porc
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 ou 2 belles crépines de porc
- Sel, poivre

Plongez les feuilles de blettes dans de l'eau bouillante salée. Dès que l'ébullition reprend, égouttez et rincez à l'eau froide. Pressez dans vos mains les feuilles de blettes pour en extraire toute l'eau.

Coupez les viandes en cubes et passez-les au hachoir avec l'ail et les légumes. Ajoutez le thym, le sel, le poivre et mélangez bien l'ensemble. Pour voir si le dosage en sel est bon, formez une petite boule de viande un peu aplatie, passez-la 5 mn à la poêle dans du beurre puis goûtez-la. Trempez les crépines 5 mn dans de l'eau froide, rincez-les à l'eau courante et pressez-les.

Sur une planche en bois, coupez 12 carrés de crépine de 14 cm de côté environ, répartissez le hachis entre chacun des carrés en formant des boules de la taille d'une orange. Entourez-les bien dans la crépine en doublant l'épaisseur de celle-ci si elle semble trop fragile.

Placez les 12 caillettes dans un plat à gratin beurré, serrez-les bien entre elles et faites cuire à thermostat 6-7 (200°) 45 mn environ, à surveiller. Les caillettes doivent être bien dorées.

Servez les caillettes froides en salade ou chaudes (vous pouvez les réchauffer à la poêle) servies avec des pommes vapeur.

Tarte aux physalis par Véronique

- 500g de tomatillos
- 1 pâte feuilletée
- Moutarde à l'ancienne
- 1 boîte de thon
- Gruyère

Étalez la pâte et couvrez de moutarde à l'ancienne. Répartissez le thon puis les physalis. Parsemez de gruyère. Mettez au four thermostat 7 pendant 30 mn.

Gratin de pâtisson par Armelle

Lavez le pâtisson, plongez-le entier dans de l'eau bouillante. Une fois cuit, coupez-le en deux dans le sens horizontal, de manière à obtenir deux « coupes ». Evidez chaque côté en préservant la peau. Mixez la chair avec du beurre, de la crème, du sel et du poivre. Remettez la purée dans les pâtissons évidés. Recouvrez de gruyère râpé et laissez gratiner au four 20-25 mn.

Bettraves

La bettrave se mange crue râpée en salade comme des carottes râpées. Si vous préférez la manger cuite, n'hésitez pas à la couper (de la taille d'une grosse pomme de terre) avant de la cuire, pour que la cuisson soit plus rapide : environ 20 mn en autocuiseur après la montée en pression.

Tétragone

La tétragone, aussi appelée épinard de Nouvelle-Zélande, se cuisine comme l'épinard et elle a un goût qui s'en approche.

Piperade

Pour 6 personnes :

- 4 oignons
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 poivrons
- 4 œufs
- Huile d'olive
- Du piment éventuellement
- Sel, poivre

Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle, puis ajoutez les oignons coupés en rondelles. Laissez cuire 5 mn. Pelez et épépinez les tomates. Ajoutez-les aux oignons. Coupez les poivrons en lanières et ajoutez-les à la préparation. Salez, poivez puis ajoutez le piment. Mélangez et laissez cuire 15 mn. Battez les œufs en omelette dans un saladier, versez sur les légumes et remuez bien pour mélanger. Laissez cuire 5 mn en remuant tout le temps.

La piperade peut être servie avec du jambon de Bayonne poêlé.



Chou-rave

Le chou-rave peut se consommer cru, râpé, comme le céleri-rave ou la bettrave. On l'utilise aussi cuit à la vapeur et accommodé en gratin, en purée, en accompagnement de viandes et poissons, volailles, en ragoûts sautés, dans les soupes et potages.

Avant ou après cuisson, il faut le peler en prenant un peu d'épaisseur pour enlever la couche fibreuse qui se trouve sous la peau. S'il est tout à fait frais, juste sorti du jardin, cette opération n'est pas nécessaire et le chou-rave est alors délicieux dans toutes ses parties.

Radis noirs par Natacha

- 200 ml de fromage blanc fermier (faisselle)
- 1 tronçon de 3-4 centimètres d'un radis noir
- Sel, poivre

Epluchez le radis noir et hachez-le finement. Mélangez avec les autres ingrédients. Tartinez sur une tranche de pain.

Soupe à la tomate par Armelle

- Tomates
- 1 à 2 pommes de terre
- Sel, poivre, persil, ail, basilic
- Eau

Ebouillantez les tomates, puis pelez-les. Mettez dans une casserole avec un fond d'eau les tomates coupées en quartiers, l'ail et l'oignon hachés, le persil, le sel et le poivre. Faites cuire environ 45 mn. Juste avant la fin de la cuisson, ajoutez le basilic. Passez au mixer, puis à la passoire si vous souhaitez enlever les graines de tomates.

Vous pouvez ajouter une cuillère de crème fraîche.

Salsifis par Natacha

Avant de les cuire, il faut les peler. Le mieux est de les gratter avec un couteau de cuisine pour enlever la peau qui est très fine, car à l'économe, on en perd une grosse partie. Les salsifis s'oxydent très vite, il est donc conseillé de les plonger dans de l'eau citronnée au fur et à mesure qu'on les épluche.

Les peler avec des gants : ils noircissent les mains.

Puis, on les coupe en tronçons de 5 à 6 cm de longueur et les fait cuire dans de l'eau salée. Le temps de cuisson dépend de la taille des salsifis. Les piquer pour voir s'ils sont prêts.

Attention à ne pas trop les cuire, ils se transforment vite en purée.

Une fois cuits, vous pouvez les accommoder à votre convenance, chauds ou froids, avec de la crème...

Soupe à la courge

- 1 kg de courge
- 1 carré de bouillon cube
- 1 cuillère de crème fraîche
- Eau

Epluchez la courge et coupez la chair en gros dés. Faites chauffer dans une cocotte-minute avec environ 1 litre d'eau. Laissez cuire 12 mn après la montée en pression. Ajoutez ensuite le carré de bouillon, la cuillère de crème et mixez le tout.

Soupe au chou par Véronique

- ¼ de chou
- 1 oignon
- 500g de carottes et de tomates
- Eau

Faites revenir des oignons dans la cocotte. Ajoutez les carottes, remuez et faites colorer puis les tomates et le chou. Couvrez d'eau et faites cuire 10 mn sous pression. Vous pouvez mélanger à cette soupe 2 petits suisses pour la rendre encore plus onctueuse.

Tapas de poivrons par Natacha

- 300g de poivrons
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- Huile d'olive

Mettez les poivrons entiers dans un plat au four. Faites cuire 45 mn à thermostat 5, en retournant 2 ou 3 fois. Mettez-les dans un sac en plastique à la sortie du four pendant environ 30 minutes. Les poivrons doivent être cloqués. Epluchez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, l'ail coupé finement et de l'huile d'olive jusqu'à ce que les poivrons soient recouverts. Laissez mariner une nuit et dégustez avec du pain.



Petits flans de potiron aux épices par Fabienne

- 500g de potiron
- 40 cl de lait
- 150g de sucre roux
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ½ zeste d'orange
- 3 œufs
- 20g de beurre
- ½ cuillère à café de sel fin

Epluchez le potiron, coupez-le en petits cubes et faites-les cuire 5 mn à la vapeur. Egouttez-les et réduisez-les en purée. Préchauffez le four sur 180° et beurrez 8 ramequins individuels.

Versez le lait dans une terrine, ajoutez le sucre, la cannelle, le gingembre et le sel puis ajoutez le zeste d'orange lavé et finement râpé.

Battez les œufs entiers en omelette et versez-les dans la terrine en mélangeant. Incorporez la purée de potiron à la préparation.

Faites cuire dans les ramequins pendant 40 mn pour que les flans soient fermes à cœur. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.

Soufflé aux radis noirs par Natacha

- 2 radis noirs
- 5 pommes de terre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 œufs
- Paprika, poivre et sel

Préchauffez le four à 210°C. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Epluchez les pommes de terre et les radis noirs puis coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 25 mn. Egouttez-les puis réduisez-les en purée et ajoutez la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Assaisonnez le tout.

Battez les blancs en neige ferme puis incorporez-les délicatement à la purée. Versez dans un moule et faites cuire 40 mn au four.

Croc céleri par Armelle

Lavez et coupez le céleri en petits tronçons. Tartinez-le avec du fromage type Boursin. Servez ces petits toasts à l'apéritif. C'est un régal !

Crique provençale

Pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes de terre
- 2 œufs
- Poivre et sel
- Persillade, huile d'olive

Râpez à cru les pommes de terre, cassez rapidement les œufs dessus, mélangez, assaisonnez avec du sel, poivre et persillade.

Faites chauffer une bonne cuillère d'huile dans une poêle qui n'attache pas. La crique ne doit pas être trop épaisse.

Faites bien dorer des deux côtés en retournant à mi-cuisson sur une assiette. Servez bien croustillante et bien chaude avec une salade à l'ail et un coulis de tomates.

Tarte aux poireaux

- 1 fond de tarte
- 500g de poireaux
- lardons
- 1 œuf
- 1 verre de bière
- crème fraîche
- gruyère râpé

Plongez les poireaux coupés en petits tronçons dans l'eau bouillante. Faites revenir les lardons avec les oignons. Ajoutez-y les poireaux pré-cuits avec un verre de bière, du sel et du poivre. Laissez mijoter jusqu'à évaporation. Versez le tout sur la pâte. Battez l'œuf avec la crème fraîche et versez le tout sur la préparation. Ajouter un peu de gruyère râpé et mettez à cuire au four une demi-heure Th 6 / 7.

Potiron surprise par Annick

- 1 potiron taille moyenne
- 300g de Beaufort
- 300g de Comté coupé en petits morceaux
- 300g d'Emmental
- 4 à 5 tranches de pain aillées
- 300g de crème fraîche
- 200g de lardons fumés
- sel et poivre

Retirez les pépins du potiron, mettez tous les ingrédients et refermez le potiron. Enfermez-le dans du papier d'aluminium. Mettez à four très doux environ 3 heures ou plus selon la taille (150°).

Certains potirons sont des variétés de petites tailles, 200/500gr par pièces. Pour ces courges en particulier, nous vous conseillons de les cuire entière pour éviter l'épluchage. On peut les cuire dans l'eau ou au four, extraire la chair après cuisson pour faire un gratin.

Soupe aux poireaux

- poireaux
- pomme de terre
- oignon
- beurre
- lait et eau
- crème fraîche
- sel, poivre

Faites revenir les poireaux (coupés en rondelles), les oignons et les pommes de terre avec un bon morceau de beurre. Couvrez et laissez « suer » 15-20 minutes. Recouvrez avec le lait+eau (moitié / moitié) et laissez cuire 30 minutes.

Assaisonnez et servez avec une cuillère de crème fraîche.

Gratin de Citrouille

- 1 kg de citrouille
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 100 g de gruyère

Faites cuire la citrouille, les pommes de terre et l'oignon dans de l'eau. Laissez-les égoutter puis écrasez-les en purée.

Incorporez le beurre et les 2/3 du gruyère.

Mettez dans un plat, recouvrez de chapelure et de gruyère râpé, mettez des noisettes de beurre.

Gratinez au four quelques minutes.

Épinards à la manière de Jean Vialon

- Épinards
- Œufs durs
- Crème

Cuisez les épinards à l'eau. Servez-les avec les œufs durs, de la crème et du pain frotté à l'ail.



Lasagne au chou par Natacha

- 1 chou
- Oignon
- sauce tomate
- Béchamel (environ 1 litre)
- pâte à lasagne
- fromage râpé

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive puis ajoutez le chou émincé. Laissez cuire environ 20 minutes. Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faites la béchamel. Lorsque c'est prêt, mélangez le chou avec la sauce béchamel.

Dans un plat à lasagne préalablement huilé, mettez une couche de pâtes à lasagnes, puis une couche de chou à la béchamel, puis une couche de sauce tomate, puis une couche de pâte à lasagne, et ainsi de suite.

Finissez par le fromage râpé.

Laissez reposer 30 minutes, puis mettez le plat au four thermostat 7 pendant 40 minutes.

Choux de Bruxelles à la Dijonnaise par Frédéric

- Choux de Bruxelles
- 2 cuillères à soupe de Moutarde de Dijon
- 25 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- Beurre

Nettoyez à l'eau et, si besoin, épluchez les choux de Bruxelles. Plongez-les dans de l'eau bouillante préalablement salée et laissez cuire un bon quart d'heure. Egouttez-les. Mélangez dans un bol 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (ou plus selon les goûts) avec environ 25 cl de crème fraîche et une cuillère à soupe de farine (vous pouvez également rajouter 1 cuillère à soupe de lait si la crème est très épaisse). Mélangez bien le tout. Faites ensuite revenir dans une poêle un oignon émincé dans du beurre. Une fois l'oignon coloré, il ne reste plus qu'à rajouter les choux de Bruxelles sur les oignons et à rajouter par-dessus la sauce à la moutarde. Laissez mijoter pendant 5 minutes et régalez-vous !

Compote de potiron de Catherine

- 1 kg de potiron
- 4,5 écorces d'oranges confites
- 1 cuillère à soupe d'amende en poudre
- 1 filet de citron
- cannelle en poudre
- poudre de gingembre (facultatif)
- sucre de canne roux en poudre

Faites comme pour une compote « classique » et adaptez les épices à votre convenance.

Parmentier de carottes

- Pommes de terre
- carotte
- sauce béchamel
- gruyère (facultatif)
- fines herbes

Faites une purée de pommes de terre (avec du beurre, lait, crème ou nature selon les goûts).

Faites cuire les carottes dans une eau parfumée de fines herbes (herbe de Provence ou thym seul ou autre)

Faites une purée de carotte et y incorporer le jus de cuisson.

Faites une sauce béchamel avec mi-lait et mi-jus de cuisson des carottes.

Dans un plat à gratin, mettre une couche de purée de pomme de terre, une couche de béchamel, une couche de purée de carotte, etc.

Finissez par du gruyère et faites gratiner au four.

Scorsonère par Natacha

- Scorsonère
- Farine
- Vinaigre
- Jus de citron
- Huile d'olive ou beurre
- Oignon, ail

Brossez la racine sous l'eau courante, épluchez-la, coupez-la en morceaux et plongez les racines dans de l'eau additionnée de farine, de vinaigre ou de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas. Faites-les revenir dans du beurre ou de l'huile avec de l'oignon et de l'ail ou cuisez-les à l'eau salée et servez-les en légume ou en salade. *Pour l'éplucher plus facilement, on peut blanchir la scorsonère à l'eau salée, puis la peler.*

Salsifis et scorsonères sont presque toujours confondus, on les prend pour des jumeaux, mais c'est une grosse erreur car nous sommes en présence de deux espèces végétales distinctes.

La scorsonère devient très fibreuse en se desséchant, il convient de les consommer lorsqu'elles sont parfaitement fraîches. Emballées dans du papier journal, les scorsonères se conservent deux à trois jours au réfrigérateur.

Poireau vinaigrette

- Poireaux
- Vinaigrette

Épluchez les poireaux, coupez les extrémités trop vertes (que vous pourrez utiliser dans une soupe), fendez-les dans la longueur et lavez-les bien.

Cuisez-les à la vapeur 15/20 minutes.

Laissez-les refroidir et servez-les avec une vinaigrette.

Petits chaussons au chèvre frais par Véronique

- feuilles de bettes
- fromage de chèvre frais
- chutney de tomates vertes

Étalez les feuilles bien à plat dans le bac de l'autocuiseur, faites-les cuire 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Posez au milieu d'une feuille cuite un peu de fromage de chèvre, du chutney de tomates vertes puis refermez le chausson.

On peut décorer avec de la tomate séchée.

A servir à l'apéritif ou en entrée.

Tarte au vert de Blettes

- Blette
- Oignons
- Lard fumé
- Féta
- crème fraîche
- Pâte brisée

Cuisez le vert de blette à l'autocuiseur (3 minutes quand ça siffle).

Faites revenir des oignons, ajoutez du lard fumé en lardons très fins.

Puis ajoutez le vert cuit ciselé grossièrement aux ciseaux.

Faites revenir, puis ajoutez de la féta coupée en petits morceaux et un peu de crème fraîche.

Mettez le tout dans un fond de tarte (pâte brisée) et cuisez au four 15-20 minutes thermostat 7.

Tarte aux poireaux

- poireaux
- Pâte à tarte
- 2 œufs
- crème liquide ou crème de soja
- Fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade

Coupez les poireaux en morceaux, faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Mélangez les œufs, la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Mettez les poireaux sur le fond de tarte, recouvrez-les avec le mélange. Mettez un peu de fromage râpé (facultatif) et faites cuire au four environ 30 minutes.



Soupe de fanes de radis par Véronique

- 2 échalotes
- les fanes d'une botte de radis
- les tiges d'une botte d'oignons blancs
- 1 poireau
- 4 grosses pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Pelez et ciselez les échalotes.

Lavez les fanes de radis et les tiges d'oignon, ciselez-les grossièrement.

Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles.

Épluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux

Dans une casserole, faites blondir les échalotes avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez un litre d'eau et le cube de bouillon de poule.

A ébullition, ajoutez les fanes de radis, les tiges d'oignons, le poireau et les pommes de terre.

Cuisez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes.

Mixez le potage. Rectifiez l'assaisonnement.

Versez-le bien chaud dans la soupière, ajoutez deux cuillères à soupe de crème fraîche, mélangez.

Plutôt que de jeter fanes et tiges, gardez-les pour ce potage. Mettez-les au congélateur en attendant de les utiliser.

Navets marinés à l'ail

- 1botte de navets
- 25 cl d'huile d'olive
- ¼ de gousse d'ail ciselé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel et poivre

Découpez les navets en tranches fines. Mélangez l'huile, l'ail et le vinaigre. Assaisonnez et ajoutez les navets. Laissez macérer au réfrigérateur et servez en entrée ou apéritif.

Fèves

Pour ceux qui ont des fèves, c'est un légume gousse à écosser, comme le petit pois. On peut le manger cru en salade (le faire blanchir 5min à la vapeur pour l'attendrir si on préfère) ou cuit comme un haricot graine. Ce légume rentre dans la composition de nombreux plats méditerranéens, soupes, purées,

Verrines de radis au chèvre frais par Véronique

(pour 4 personnes):

- 1 fromage de chèvre frais (type petit Billy)
- 1 botte de radis
- 1 briquette de crème liquide
- sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail

Dans un plat, mélangez le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.

Nettoyez les radis et coupez-les en fines rondelles. Mélangez les rondelles au mélange et réservez-en pour la décoration.

Mettez un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords. Terminez par quelques rondelles de radis et des tiges de ciboulette plantées.

Mettez au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortez 5 min avant de passer à table, puis plantez un gressin dans chaque verrine.

Arroche

- Poisson
- Arroches
- Beurre

Faites cuire du poisson dans une cocotte avec un peu de beurre, en fin de cuisson ajouter les arroches dans la cocotte, couvrir. Ajouter de la crème lorsque le tout est cuit. Servir avec du riz.

L'arroche est de la famille de l'épinard et se mange comme l'épinard. On mange les feuilles, crue en salade ou cuite. On peut par exemple les cuire à la vapeur ou à l'étouffé.

Gratin de laitue

(Pour 4 Personnes)

- 4 laitues
- huile d'olive
- Sel et poivre
- Épices au choix (piment, muscade, cannelle...)
- 20 g de parmesan râpé
- 1 Oignon

Ôtez le pédoncule des salades et les premières feuilles pour obtenir de petites salades bien serrées et entières. Nettoyez-les sous l'eau courante tête en bas pour ôter tout indésirable mais en les gardant bien entières. Séchez-les délicatement dans un torchon.

Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les salades, la pointe d'épice, le sel et le poivre. Couvrez. Faites-les cuire à feu doux, en les retournant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau si ça accroche.

Quand elles sont cuites (le cœur est tendre sous la pointe du couteau), placez-les dans un plat à gratin, saupoudrez de parmesan et faites gratiner 5 minutes.

Chou blanc à l'ancienne

- 1 chou blanc râpé (enlever le trognon)
- 300 g de blanc de poulet en dés
- 3 pommes en dés (type golden)
- 150 g de raisins secs
- 80 g de cerneaux de noix
- mayonnaise et curry

Concombre au beurre par Gaëtan

(Pour 4 personnes)

- 1 kg de concombres
- 40 g de beurre
- 1 petit bouquet de menthe
- sel et poivre

Épluchez les concombres, coupez-les en fines rondelles. Lavez, hachez la menthe.

Faites fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les concombres, salez poivrez et laissez cuire pendant 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres.

Parsemez de menthe et servez.

Les concombres ainsi cuisinés accompagnent l'agneau ou le mouton rôti.

Vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche en fin de cuisson et servez-les en accompagnement d'un poisson poché.

Purée de chénopode par Véronique

- chénopode
- crème fraîche
- sel poivre
- noix de muscade
- gruyère

Faites cuire les feuilles de chénopode dans de l'eau bouillante salée. Mixez bien et ajoutez de la crème, les épices et un peu de gruyère râpé.

Tomatillos

Ce légume se mange comme la tomate, c'est-à-dire soit cru en salade, soit cuit pour faire des tartes...

Il rajoute une touche sucrée sympathique aux ratatouilles.

On l'utilise beaucoup dans la cuisine mexicaine pour faire des sauces épicées.

Cake aux courgettes, poulet, mimolette

par Pierre Odienne

- 2 courgettes
- 3 oeufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 8 cl d'huile de tournesol
- 13 cl de lait
- 100 g de mimolette râpée
- 150 g de dés de poulet
- 2 cuillères à soupe de persil
- 1 échalote hachée
- sel et poivre
- huile d'olive

Préchauffez le four th 6 (180°).

Mélangez la farine, la levure. Faites un puits et cassez-y les œufs. Mélangez bien. Ajoutez l'huile de tournesol puis le lait peu à peu. Chauffez une minute dans le micro-onde puis ajoutez la mimolette râpée. Salez, poivrez, mélangez.

Coupez les courgettes en fines tranches et faites-les cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés de poulet, le persil et l'échalote hachés. Salez et poivrez. Mélangez avec la pâte. Versez dans le moule et cuisez 30 minutes.

Courgettes sauce au yaourt

par Théodora Ygrec

(Pour 6 personnes)

- 3 courgettes moyennes
- 3 cuillerées de farine
- Huile d'arachide ou de tournesol

Pour la sauce :

- 3 yaourts
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée d'huile d'olive
- Quelques brins d'aneth (ou de persil, de la ciboulette ou de la menthe)
- Sel et poivre

Coupez les courgettes en rondelles d'1/2 cm environ. Dans une assiette, mettez la farine. Passez les rondelles de courgette dans la farine de chaque côté. Dans une poêle, mettez l'huile d'arachide de tournesol (bien couvrir le fond de la poêle). Faites dorer les rondelles de courgette farinées de chaque côté, déposez-les sur du papier absorbant.

Pendant la cuisson des courgettes, préparez la sauce : dans un bol, versez les 3 yaourts, ajoutez les 3 gousses d'ail émincées, ajoutez l'aneth émincé (ou le persil, ou la ciboulette ou la menthe). Salez, poivrez. Ajoutez l'huile d'olive. Mélangez. Gardez au frais.

Au moment de servir, décorez avec un filet d'huile d'olive sur le dessus et quelques brins d'aneth ciselé (de persil, de ciboulette ou de menthe).

Servez bien frais. Servez les rondelles de courgettes frites tièdes ou froides, accompagnées de la sauce au yaourt bien fraîche. NB : Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant les courgettes par des aubergines ou préparer et présenter les deux en même temps.

Tarte au chèvre frais et tomates *par Annick*

- une pâte brisée
- environ 200 g de chèvre frais
- tomates (de quoi couvrir le fond de tarte)
- 25 cl de crème fraîche
- 4 œufs
- menthe ou ciboulette (selon votre goût)

Étaler le chèvre frais sur la pâte. Disposer les tomates en rondelles. Verser le mélange œufs / crème fraîche / menthe ou ciboulette / sel / poivre et muscade.

Recette Poivrons grillés *par Armelle*

Cuire les poivrons une bonne heure à four moyen jusqu'à ce que la peau se colore.

Les enfermer une dizaine de minutes dans un sac plastique pour les faire suer puis les peler.

Les découper en lanières. Une fois froids, les accommoder avec de l'ail, du sel et de l'huile d'olive.

Chutney de courgette et tomate *par Didier*

- 2 kg de courgettes
- 1 kg d'oignons
- 1 kg de sucre roux
- gros morceaux de gingembre frais
- ½ cuillère à café de poivre
- 1 litre de vinaigre (de Malt, de cidre, ...)
- 2 têtes d'ail
- 1 kg de tomates
- 1 cuillère à café de sel

Couper en morceaux les légumes et ajouter le vinaigre, le sucre et les épices.

Amenez doucement à ébullition en remuant de temps en temps.

Mettre à « popotter » 2 heures (remuer de temps en temps) puis mettre en pots.



Recette du mish-mash *(entrée ou plat léger)*

Pour 4 personnes :

- 1 poivron vert
- 1 poivron rouge
- 3 tomates
- 3 œufs
- du persil ciselé

Faire griller les poivrons (au four, sur une plaque électrique, sur un grill ou au barbecue), Enlever la peau des poivrons. Ebouillanter les tomates quelques secondes afin de pouvoir enlever la peau, Couper les poivrons en petits morceaux, Couper les tomates en petits dés,

Dans une poêle, faire chauffer 3 bonnes cuillerées d'huile d'olive (ou une noix de beurre), Faire revenir d'abord les tomates, puis ajouter les poivrons, Faire mijoter 5 à 10 minutes, Casser les œufs dans un bol et les mélanger (sans les battre).

Verser les œufs dans la poêle et mélanger avec les tomates et les poivrons. Parsemer de persil ciselé,

C'est prêt à déguster. Ce plat peut être servi chaud ou froid.

Courgettes râpées

Râper des courgettes préalablement épluchées. Les faire cuire à la poêle avec de l'ail et du thym (ou avec des épices : cumin, piment...), environ 15 minutes.

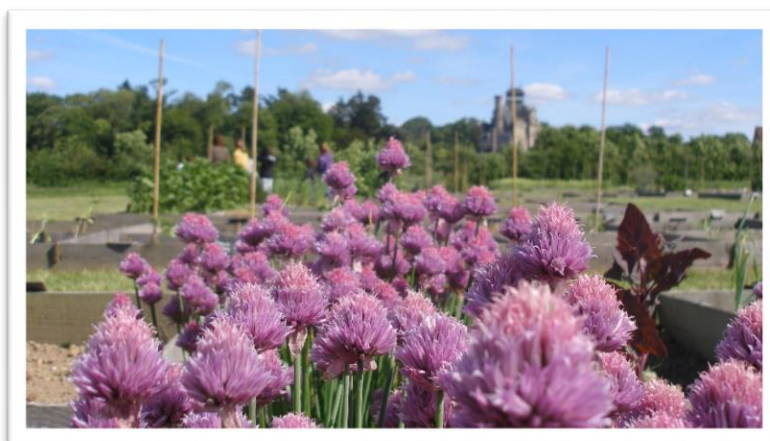
C'est prêt!

Courge spaghetti

Cuire la courge entière à l'eau (environ 30/40 minutes).

La couper en 2, enlever les pépins et la vider avec une cuillère.

La chaire se détache et ressemble à des spaghettis, qu'il suffit après d'assaisonner (saute tomate, crème, fromage, gratin...).



Caviar d'aubergine

- 300 g d'aubergines
- 1 cuillère à soupe de purée de sésame (tahin)
- jus de citron
- huile d'olive
- sel/poivre

Cuire les aubergines entières dans un plat au four, après les avoir piquées (pour ne pas qu'elles « explosent »).

Lorsqu'elles sont cuites, les éplucher et enlever les graines.

Mixer les aubergines avec les autres ingrédients.

Servir avec du pain pour l'apéritif.

Tarte aux navets

- 300 g de pâte brisée
- 500 g de navets
- 150 g de lardons
- 4 cuillères à soupe de crème
- 2 œufs
- 40 g de beurre ou de l'huile d'olive
- sel, poivre, persil, thym, ail
- vin blanc
- fromage râpé

Éplucher les navets et les couper en rondelles. Les faire revenir dans le beurre (ou de l'huile d'olive), ajouter le sel, le poivre, le vin, les herbes fines. Faire cuire à couvert 15 minutes.

Dorer les lardons à feu doux, y ajouter les navets. Cuire jusqu'à évaporation de l'eau de cuisson.

Pré-cuire la pâte 10 minutes.

Mélanger les œufs et la crème. Assaisonner et mettre le tout sur la pâte.

Ajouter du fromage râpé et faire cuire 30 minutes au four.

Chou rave, betterave...

Le chou rave est très bon cru, râpé (après l'avoir épluché). On peut aussi le manger cuit, dans des soupes, etc.

La betterave se mange crue râpée ou cuite. Elle se cuit à l'eau, à la vapeur ou au four. Le temps de cuisson dépend de la taille de la betterave (on peut couper les grosses pour qu'elles cuisent plus vite). En la piquant au couteau, on en peut vérifier la cuisson.

Beignets de tomates vertes *par Laurence*

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 12 minutes

- 90 g de farine
- ½ cuillère à café de poivre
- 1 cuillère à café de sel
- 35 g de semoule
- 1 œuf
- 185 ml de lait
- 4 tomates moyennes (environ 500 g)
- huile pour la friture

Tamiser la farine, le sel et le poivre dans une terrine. Ajouter la semoule. Faire un puits.

Mélanger l'œuf et le lait en le versant peu à peu. Battre jusqu'à ce que la pâte soit homogène, sans trop la travailler.

Couper les tomates en rondelles épaisses. Chauffer environ 1 cm d'huile dans la poêle.

Tremper les tomates dans la pâte et égoutter.

Faire frire 1 minute de chaque côté. Égoutter sur du papier absorbant et servir immédiatement.

Fricassée de chou *par Véronique*

- ½ chou cabus
- 1 oignon
- 6 pommes de terre
- 5 tranches de bacon
- 3 pommes
- 1 cuillère à soupe d'huile de tournesol
- 1 verre de vin blanc
- 1 verre d'eau
- sel, poivre saveur

Faire revenir dans une cocotte en fonte l'oignon émincé dans une cuillère d'huile. Ajouter le chou coupé en fines lamelles (enlever les côtes trop épaisses). Faire revenir l'ensemble quelques minutes.

Ajouter les pommes de terre coupées en morceaux, le sel, le poivre, les aromates selon les goûts : laurier, clou de girofle... et le vin blanc.

Faire cuire 15 minutes, ajouter de l'eau si nécessaire pour que le fond n'attache pas. Enfin, ajouter les pommes en morceaux et le bacon coupé en fines lamelles.

Cuire ce mélange jusqu'à ce que le chou soit fondant.

Tarte sucrée à la courge *par Natacha*

- pâte à tarte
- 500 g de courge
- 2 œufs
- 100 g de sucre
- 50 g de poudre d'amande
- cumin
- 1 pincée de sel

Éplucher la courge et la couper en gros morceaux. La cuire à la vapeur ou à l'étouffer pour en faire une purée (s'il reste trop de jus, ne pas hésiter à l'enlever). Faire une pâte à tarte, que l'on peu aromatiser au cumin. Mélanger avec la purée de courge, les œufs battus, le sucre, le sel et la poudre d'amande. Mettre sur le fond de tarte. Cuire au four à 180°C pendant environ 30 minutes.

Pâte à la sauce verte et aux petits légumes *par véronique*

- oseille (environ une dizaine de feuilles)
- petites carottes
- petits navets
- petits oignons
- crème fraîche

Faire revenir l'oignon émincé, ajouter les légumes puis un peu de bouillon et laisser cuire

Quand les légumes sont fondants, ajouter l'oseille et faire cuire.

En fin de cuisson, ajouter la crème

Verser sur les pâtes cuites.

Courge « pomme d'or » à la vinaigrette *par Natacha*

Cuire les courges « pomme d'or » 30 minutes à la vapeur (les piquer pour éviter qu'elles n'exploient !)

Les laisser refroidir.

Les couper en deux horizontalement, enlever les graines.

Mettre un peu de vinaigrette dans le creux et manger directement à la petite cuillère (comme un avocat).

Le goût de la « pomme d'or » se rapproche de l'artichaut.

Cette recette est spécifique à la pomme d'or, mais on doit pouvoir l'adapter à d'autres variétés de courges.

Salsifis

Avant de les cuire, il faut les peler, le mieux est de les gratter avec un couteau de cuisine pour enlever la peau qui est très fine, car à l'économe on en perd une grosse partie.

Les salsifis s'oxydent très vite, il est donc conseillé de les plonger dans de l'eau citronnée au fur et à mesure qu'on les épluche.

Les peler avec des gants car ils noircissent les mains.

Puis couper en tronçons de 5 à 6 cm de longueur et faire cuire dans de l'eau salée. Le temps de cuisson dépend de la taille des salsifis, les piquer pour voir s'ils sont prêts. Attention à ne pas trop les cuire, ils se transforment vite en purée.

Une fois cuits il est possible de les accommoder selon les convenances : chauds ou froids, avec de la crème,...

Les feuilles se mangent en salade.

Confiture de Noël *par Armelle*

- 1 kg de courge épluchée
- 3 oranges entières (environ 400 g)
- 1 kg de sucre
- 1 cuillère à café de cannelle
- ½ cuillère à café de gingembre

Couper les courges et les oranges en morceaux, les couvrir du sucre et des épices.

Laisser macérer 24 heures. Faire cuire environ 1 heure. Mixer au mixeur plongeant jusqu'à ne plus avoir de gros morceaux.

Mettre en pots.

Offrir la confiture à ses amis pour Noël...

Chou rave à la Bretonne *par Marion*

Éplucher le chou rave et le cuire en entier dans une casserole d'eau salée.

Lorsqu'il est cuit, le couper en petits dés et le faire revenir dans une poêle avec du beurre salé.

Assaisonner selon le goût de chacun : poivre, piment, curry...

On peut le servir pour accompagner du boudin blanc ou du poisson.

Aïoli *par Frédéric*

- Ail
- 2 jaunes d'œufs
- sel
- huile d'olive

Comme pour une mayonnaise tous les ingrédients doivent être à température ambiante.

Hacher l'ail et le broyer dans un pilon. Lorsqu'il est réduit en purée, ajouter le sel, les jaunes d'œufs et un petit peu d'huile d'olive.

Mélanger dans le pilon, toujours dans le même sens. Lorsque la sauce prend, ajouter petit à petit l'huile d'olive en continuant à tourner.

La quantité d'ail et la consistance de la sauce est à la convenance du cuisinier.

La sauce accompagne des légumes cuits ou crus et peut aussi être mangée en apéritif sur du pain.

Cake aux pignons et aux poireaux *par Véronique*

Pour : 8 personnes

- 4 œufs
- 480 g de farine
- 300 g de lait
- 1 g de muscade
- 1 g de gingembre
- 110 g de fromage bleu
- 1 g de sel
- 2 g de persil
- 50 g de noisettes
- 2 sachets de levure
- 45 g de beurre
- 200 g de poireaux

Emincer les poireaux en rondelles, les faire revenir 10 minutes dans une poêle.

Pour réaliser ce cake à la machine à pain, il suffit de mettre tous les ingrédients en commençant par le lait dans la cuve et de terminer en saupoudrant la levure sur le dessus.

Pour une cuisson au four, mélanger les œufs avec la farine et verser progressivement le lait. Ajouter les autres ingrédients, terminer en saupoudrant avec la levure.

Faire cuire à four chaud (T°6) environ 1h.

Soupe épicée au panais *par Annick*

Pour 6 personnes

- 750 g de Panais
- 3 belles pommes de terre
- 1 gros oignon blanc
- 3 gousses d'ail
- 1 c. à soupe de gingembre frais râpé
- 3 c. à café de graines de moutarde
- ½ piment oiseau
- 2 pincées de garam massala
- 1,5 l de bouillon de volaille
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 1 petit bouquet de coriandre
- sel

Éplucher les panais et les pommes de terre. Les couper en petits dés. Peler l'ail et l'oignon, les émincer finement. Éépiner et hacher le piment. Mettre l'huile à chauffer dans un faitout.

Faire revenir les graines de moutardes 1 min en remuant, puis ajouter le piment, le garam massala et l'oignon. Lorsque ce dernier est translucide, ajouter l'ail, le gingembre et les légumes. Mélanger pendant 1 minute avant de mouiller le tout avec le bouillon. Saler légèrement et poursuivre la cuisson 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Mixer finement la soupe et la remettre sur le feu doux et incorporer la crème fraîche. Donner 2 ou 3 minutes de cuisson, le temps de laver, sécher puis ciseler finement la coriandre.

Répartir la soupe dans les bols, parsemer de coriandre et servir aussitôt.

Gratin de pommes de terre

Éplucher les pommes de terre, les couper en lamelles très fines (à la râpe).

Les faire pré-cuire environ 10 minutes dans une casserole avec moitié eau salée, moitié lait.

Égoutter et garder le jus de cuisson.

Faire une béchamel : dans une casserole, faire fondre une grosse cuillère de beurre (ou de margarine). Lorsque le beurre est fondu, ajouter une grosse cuillère de farine et mélanger hors feu. Ajouter le liquide de cuisson des pommes de terre petit à petit. Faire chauffer à feu doux en mélangeant au fouet jusqu'à épaississement de la sauce. Assaisonner : sel, poivre, muscade.

Dans un plat à gratin, mettre les pommes de terre, recouvrir de béchamel et finir avec un peu de fromage râpé.

Faire gratiner 20 minutes au four.

Radis en vinaigrette avec ses fanes

Les fanes de radis, finement hachées servent de condiment à une salade de radis en vinaigrette.

Petits pois mange-tout

Les petits pois mange-tout, se mangent comme les haricots verts.

Mousse de betterave par Natacha

- 500 g de betteraves préalablement cuites
- 3/4 de pommes de terre
- un peu de persil,
- 10 cl de crème fraîche
- noix de muscade râpée, sel, poivre.

Éplucher et couper les pommes de terre en cubes. Les faire cuire à l'eau salée jusqu'à ce que la lame d'un couteau s'enfonce facilement (si les betteraves ne sont pas déjà cuites, ajouter les pommes de terre à mi-cuisson).

Éplucher et découper les betteraves en cubes. Passer les deux légumes à la moulinette (éviter le mixeur) afin d'obtenir une purée légère.

Dans une casserole, faire chauffer à feu moyen la crème fraîche. A ébullition, incorporer la purée et fouetter le mélange afin d'obtenir une mousse légère.

Ajouter de la noix de muscade, le sel et le poivre. Parsemer la mousseline de persil haché.

Cette mousse est très décorative par sa couleur.



Salade aux Pois Gourmands et au jambon de Serrano *par Mme Ygrec*

Pour 6 personnes :

- 1 gousse d'Ail
- 3 cuillères à soupe d'Huile d'olive
- 4 tranches de Jambon Serrano
- 1 oignon
- 1 pincée de piment rouge en Poudre
- 500 g de pois gourmands
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel

Laver les pois gourmands et les faire cuire 4 minutes dans de l'eau salée bouillante. Les passer sous l'eau bien froide ou mieux les mettre dans un saladier contenant des glaçons pour qu'ils restent bien verts. Les égoutter.

Peler, hacher l'ail et l'oignon. Faire chauffer l'huile dans une poêle. Ajouter l'ail et l'oignon. Faire revenir 5 minutes. Ajouter le jambon coupé en lamelles et le faire dorer 5 minutes.

Ajouter ce mélange aux pois déjà cuits. Verser le vinaigre, mettre une pincée de piment et saler légèrement. Remuer délicatement. Servir.

Il est possible de remplacer le jambon de Serrano par du jambon de Bayonne (ou autre jambon cru) et même par des lardons.

Salade de haricots verts au saumon fumé

(entrée ou plat principal le soir en été)

Pour 4 personnes :

- 750 g de haricots verts extra-fins
- 1,5 cuillère à soupe de jus de citron
- 150 g de saumon fumé
- 1,5 cuillère à soupe d'aneth hachée et qq brins d'aneth
- 4 cuillères à café d'huile
- 2 pincées de poivre de Cayenne
- 4 cuillères à café de vodka
- sel
- 8 cuillères à café de crème fraîche

Cuire les haricots, les égoutter et les laisser tiédir dans un saladier (ou refroidir au choix).

Couper le saumon en petites lanières.

Mélanger dans un bol les autres ingrédients. Verser sur les haricots, mélanger, décorer des lanières de saumon et des brins d'aneth.

On peut servir avec des tranches de pain grillé et des quartiers de citron

Fèves

Les fèves s'écosent, comme des petits pois. On peut les manger crues ou les faire blanchir dans de l'eau bouillante (ou en les mettant sur quelques minutes au cuit-vapeur). Ensuite la peau autour de la graine s'enlève facilement.

Les fèves se mangent en salade, en soupe, gratin, poêlée...

Mousse d'artichaut *par Natacha*

Cuire les artichauts à la vapeur (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Récupérer les fonds et gratter la chair des feuilles. Écraser le tout pour former une purée. Ajouter du sel, du poivre, un filet d'huile d'olive et une grosse cuillère de crème fraîche.

A manger sur du pain à l'apéritif.

L'épluchage des artichauts est un peu fastidieux mais le résultat en vaut la peine.

Fèves Carbonara *par Frédéric*

Écosser les fèves, puis enlever la petite peau.

Les plonger dans l'eau bouillante, et les cuire 5 à 10 minutes. Les passer aussitôt sous l'eau froide.

Faire revenir des lardons ou dés de jambon, ajouter les fèves, les faire revenir avec les lardons.

Ajouter de la crème fraîche.

Ajouter un jaune d'œuf juste avant de servir.

Sauce concombre *par Natacha*

- 1 concombre
- 1 yaourt (au lait de brebis si possible)
- menthe finement ciselée
- sel / poivre /huile d'olive

Râper le concombre et mélanger avec les autres ingrédients. Servir frais sur du pain.



Blettes à la thaïlandaise *par Annette*

Laver 1 kg de blettes et les couper en fines lamelles. Les faire cuire à feu doux dans un wok (ou sauteuse) avec un fond d'eau. Couvrir pendant ce temps.

Couper finement un piment (ou deux, suivant les goûts), un bâton de citronnelle, deux gousses d'ail. Couper deux tomates en petits cubes.

Après dix minutes de cuisson, ajouter les aromates, les tomates et du curcuma en poudre. Faire cuire encore dix minutes, toujours à couvert.

Saler, poivrer et ajouter de la coriandre ciselée juste avant de servir (la coriandre ne doit pas cuire, sinon elle perd son goût).

Salade de tomate, concombre et cacahouètes *par Armelle*

- 1 concombre
- 2 tomates
- ½ oignon rouge
- jus de citron
- huile d'olive
- poivre
- coriandre
- 25 gr de cacahouètes grillées et salées

Éplucher le concombre et le couper finement. Mélanger les tomates coupées en dés, le concombre et l'oignon émincé. Faire une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel, le poivre et les feuilles de coriandre hachées.

Piller les cacahouètes au mortier. Les ajouter juste avant de servir.

Gratin d'aubergines *par Armelle*

- 800 gr d'aubergines
- 5 tomates
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon haché fin
- 1 cuillère à café de 4 épices
- huile d'olive
- sel, poivre
- 2 cuillères à soupe de persil haché
- chapelure et gruyère râpé

Faire revenir dans un peu d'huile d'olives les aubergines coupées en petits dés pendant 5 minutes. Ajouter les oignons, l'ail, les 4 épices, sel et poivre et les tomates également coupées en petits dés et laisser revenir 5 minutes. Mettre les légumes dans un plat à gratin.

Recouvrir d'un mélange de gruyère, de chapelure et de quelques petits morceaux de beurre et laisser cuire 30 minutes au four.

Poulet Madras et ses petits légumes

Pour 2 personnes :

- 300 g de blanc de poulet
- 1 oignon
- 4 cuillères à soupe de fromage blanc nature
- 1 jus de citron
- 1 pomme râpée
- 20 g de noix de cajou
- 100 g de poivron
- 100 g de courgette
- 2 tomates
- sel, poivre
- coriandre fraîche, curry.

Émincer le blanc de poulet en petits morceaux réguliers.

Émincer finement l'oignon, le poivron, la courgette et la tomate.

Faire revenir le poulet dans une poêle avec le curry.

Sortir les morceaux de la poêle, réserver et les remplacer par l'oignon. Le faire cuire jusqu'à ce qu'il soit translucide.

Rajouter à nouveau les morceaux de poulet puis les différents légumes, ainsi que la pomme râpée et le jus de citron.

Couvrir la poêle et cuire 5 minutes à feu doux.

En fin de cuisson ajouter le fromage blanc et mélanger à un peu de curry. Bien enrober les légumes et le poulet de ce mélange.

Eteindre la plaque, laisser 2 minutes. Puis saler, poivrer et saupoudrer la coriandre fraîche.

Servir sans attendre.

Courgettes au Morbier *par Valérie*

Couper les courgettes en 2 ou 3 dans le sens de la longueur, en fonction de leur grosseur (épluchées ou non).

Huiler un grand plat à gratin et saupoudrer de semoule couscous.

Disposer une couche de courgettes.

Répartir les tranches de Morbier sur les courgettes, puis une nouvelle couche de courgettes et recouvrir de béchamel assaisonnée (sel, poivre, muscade).

Faire cuire au four environ 20 minutes pour des courgettes craquantes, plus longtemps si vous les préférez fondantes.

Coleslaw *par Véronique)*

- 1/2 chou blanc
- 4 carottes ou le même volume que le chou
- 4 cuillères à soupe de mayonnaise
- 4 cuillères à soupe de vinaigre
- 4 cuillères à soupe de sucre
- 4 cuillères à soupe de lait

Râper le chou et les carottes. Mélanger avec les ingrédients qui composent la sauce. Laisser macérer au frais une heure avant le repas.

Cette salade se marie bien avec les barbecues. On peut y ajouter des raisins secs et remplacer la mayonnaise par de la moutarde et du yaourt.

Confiture de tomates *par le cagouill'eure lors du festival*

- 1 kg de tomates rouges et oranges
- 500 g de sucre
- cannelle
- un jus de citron

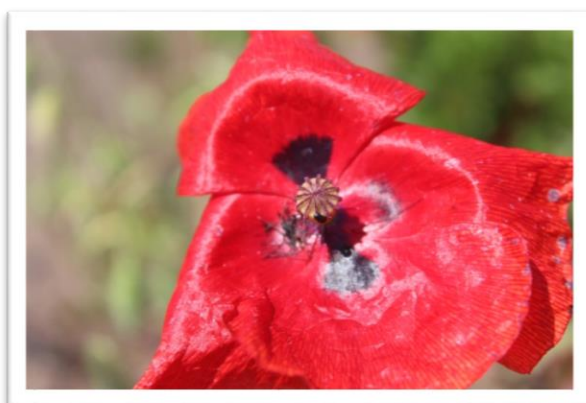
Couper sans les peler les tomates. Ajouter le sucre, le citron et la cannelle et faire compoter.

Caviar d'aubergine *par Valérie*

- 2 aubergines
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe de jus de citron
- 100 ml d'huile d'olive

Couper 2 belles aubergines dans le sens de la longueur et inciser la chair sans abimer la peau. Les placer dans un plat huilé, chair vers le bas au four pendant 25 minutes. Mettre 2 gousses d'ail non épluchées dans le four 5 minutes avant la fin (elles s'écraseront plus facilement). Laisser refroidir.

Prélever la chair des aubergines et mixer avec l'ail, le citron et du sel, puis verser l'huile en filet (comme pour une mayonnaise).



Gratin de légumes feuilles *par Annick*

- feuilles de blettes (ou d'autres légumes feuilles épinards, arroches, tétragones, chénopodes...)
- 1 bol de béchamel
- 3 œufs
- sel poivre muscade

Mélanger les feuilles cuites, bien égouttées et hachées grossièrement à la fourchette avec les œufs en omelette, la béchamel et sel, poivre, muscade.

Verser dans un moule beurré et mettre au four 15 mn. On peut saupoudrer de gruyère râpé.

Tétragone

La tétragone, aussi appelée « épinard de Nouvelle-Zélande », est un légume feuille qui se consomme comme les épinards. On mange les feuilles et les petites branches.

Navarin d'agneau

- 18 morceaux de collier d'agneau
- 6 navets
- 1 gros oignon
- 12 petites carottes
- 10 brins de persil
- 1 feuille de laurier
- 2 gousses d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile
- 3 cuillères à soupe de concentré de tomates
- 1 cuillère à soupe de farine
- 300 g de haricots verts
- 1 cuillère à café de gros sel

Saler et poivrer la viande. Éplucher les carottes et les couper en tronçons de 3 cm. Éplucher et émincer l'oignon. Éplucher les navets.

Dans une cocotte, faire dorer la viande dans l'huile. Retirer et réserver au chaud. Dans la même cocotte, mettre les carottes et les oignons, et faire dorer 3 minutes en remuant avec une cuillère en bois.

Remettre la viande dans la cocotte. Saupoudrer de farine, remuer sans laisser roussir. Couvrir d'eau.

Ajouter le concentré de tomates avec les queues de persil et une feuille de laurier.

Éplucher l'ail et l'écraser avec le plat d'un grand couteau. L'ajouter dans la cocotte dès que l'eau bout avec 1 cuillère à café de gros sel et 8 tours de moulin à poivre. Remuer et ajouter les navets.

Cuire à feu doux pendant 1 heure, cocotte ouverte.

Faire cuire les haricots verts 10 minutes à l'eau bouillante et les ajouter dans la cocotte 10 minutes avant la fin de la cuisson.

Chou nouveau braisé au curcuma

- 1 chou nouveau,
- 3cm de cannelle en bâton,
- 1 oignon,
- 1 petit tubercule de curcuma râpé (ou à défaut 1 C.A.C. de curcuma en poudre),
- sel, poivre,
- huile d'olive ou beurre

Lavez le chou et coupez les feuilles en morceaux en supprimant les plus grosses côtes.

Dans une sauteuse, faites revenir l'oignon haché. Ajoutez le curcuma, la cannelle, sel, poivre. Faites chauffer une minute en remuant bien. Ajoutez le chou, puis 5 cl d'eau. Remuez bien et laissez cuire à couvert pendant environ 20mn, ou jusqu'à ce que le chou soit bien tendre. Rectifiez l'assaisonnement en sel. Servez avec éventuellement du riz blanc pour un repas végétarien ou en accompagnement d'une viande.

Tarte aux navets et aux lardons

Faites revenir les navets dans du beurre, ajoutez sel, poivre, un peu d'eau et une petite cuillère de sucre, Couvrez et faites cuire 15 mn à feu doux.

A part, faites dorer les lardons, ajoutez-les aux navets et faites évaporer l'eau à découvert.

Disposez ce mélange sur une pâte brisée, couvrir avec un appareil à quiche (œufs-crème) et mettre à four chaud 35 mn environ,

Pommes de terre nouvelles au thym et laurier

Pour 4 personne(s)

- 800 g de pommes de terre nouvelle
- 6 gousses d'ail
- 1 brin de thym, 1 feuille de laurier
- 1 bouquet de persil plat ciselé
- 3/4 cuillères d'huile d'olive
- sel et poivre

Rincer les pommes de terre, bien les essuyer, ne pas les peler. Dans une grande cocotte en fonte verser l'huile d'olive. Mettre les pommes de terre et l'ail avec leur peau.

Saler, poivrer, ajouter le thym et le laurier

Couvrir et laisser cuire à feu doux en les tournant très souvent pendant environ 40 minutes (vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau).

Rajouter le persil haché et servir avec une viande rôtie.

Pour les gourmands : quand elles sont presque cuites ajouter 300 g de foie ou gésiers de volailles et laisser cuire 5 à 7 minutes.

Quiche au chénopode géant

- une pâte à tarte brisée,
- 4 ou 5 échalotes,
- une grosse poignée de feuilles de chénopode,
- 1 fromage frais de chèvre 200 à 250 gr,
- 1 courgette,
- 1/2 fromage de chèvre mis-sec,
- une branche de romarin

Abaissier la pâte dans un moule à tarte, et disposer les ingrédients suivants par couches, dans l'ordre : les échalotes émincées en lamelles, le chénopode, le fromage frais émietté, la courgette découpée en fines tranches, quelques morceaux de fromage chèvre mis sec, des aiguilles de romarin, saler, poivrer, et cuire au four 40 minutes environ, chaleur comme une tarte.

Tomates farcies chaudes en nid

Préparation : 20min - Cuisson : 6min

Pour 4 personnes : 4 grosses tomates, 4 œufs 15g de beurre, sel et poivre

Décalotter les tomates et retirer les chapeaux.

Avec une petite cuillère, enlever les graines et presser légèrement la tomate pour enlever l'eau de végétation.

Casser un œuf dans chaque tomate, saler et poivrer légèrement, poser par-dessus une petite noix de beurre et cuire 6 min au four préchauffé à 230°C.

Remettre les chapeaux sur les tomates avant de les servir.



Saumon mariné, fenouil et avocat *par Véronique*

Pour 4 personnes :

- 1 pavé de saumon
- 1 avocat
- 1 fenouil
- Le jus de deux citrons jaunes
- 1 cuillère à café de graines de sésame
- 1 cuillère à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive + 1 cuillère à café
- Aneth ciselée
- Sel et poivre du moulin

Prenez 3 petits saladiers. Dans le premier, mélangez le fenouil émincé à un jus de citron, additionné de deux cuillères à soupe d'huile d'olive, d'un peu de sel, de poivre et d'aneth ciselée.

Dans le deuxième, mélangez l'avocat épluché et coupé en petits cubes avec le jus d'un demi-citron et une cuillère à café d'huile d'olive.

Dans le troisième, mélangez le saumon (sans peau) coupé en petits cubes avec le reste de jus de citron, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de sauce soja et les graines de sésame. Laissez mariner le tout au frais pendant 1 heure minimum.

Au moment de servir, dressez les assiettes en déposant tout d'abord du fenouil, puis de l'avocat, et finir par le saumon au centre. Décorez le sommet avec une herbe fraîche de votre choix, et servez sans attendre.

Pain de courgettes express

Ingrédients :

- 2 courgettes râpées
- 100gr de Roquefort
- 4 œufs battus
- poivre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Mélanger tous des ingrédients avec le Roquefort émietté.

Verser dans un moule à cake tapissé de papier sulfurisé et faire cuire 30 minutes au four, thermostat 6.



Chou rouge à la flamande *par Jérôme*

Préparation :10min - Cuisson :1h20min.

Pour 4 personnes

- 1 chou rouge,
- 40g de beurre,
- 1c. à soupe de vinaigre,
- 4 pommes acidulées,
- 1c. à soupe de cassonade,
- sel et poivre.

Préparer le chou et l'émincer en lanières. Faire fondre le beurre dans une cocotte, y mettre le chou, saler, poivrer, arroser de vinaigre, couvrir et cuire à petit feu. Eplucher les pommes, les couper en quatre, les épépiner et les tailler en lamelles. Les ajouter dans la cocotte. Au bout de 1h de cuisson, poudrer de cassonade, couvrir à nouveau et cuire encore 20min. Servir dans la cocotte.

Gratin de courgettes et saumon *par Jérôme*

Couper les courgettes en rondelles épaisses, environ 1 cm.

Les cuire dans une cocotte à feu doux à l'étouffé avec un petit fond d'eau.

Cuire le saumon frais au four.

Faire une béchamel et émietter le saumon dans la béchamel.

Dans un plat à four, faire une couche de courgette, une couche de béchamel au saumon, une couche de courgette, etc. et finir avec du fromage râpé.



Pommes de terre farcies à la ratatouille

Temps de préparation : 20 min

Temps de cuisson : 45 min

Le jus des légumes qui se mêle à la chair fondante de la pomme de terre... un régal !

- 4 pommes de terre nature (cuites à l'eau),
- 1 gousses Ail,
- 1 Echalote,
- 1 Poivron,
- 1/2 poivron vert,
- 1 Courgette,
- 1 Aubergine,
- 4 Tomates,
- 4 cc Huile de colza
- 1 pincées Sel
- 1 cuillère à café de Poivre,
- Thym,
- 40 g Parmesan

Préchauffer le four th.7 200°C. Laver les pommes de terre, les rincer et les couper dans le sens de la longueur aux 3/4 pour constituer un chapeau. Les reconstituer et les mettre, individuellement, dans du papier aluminium. Cuire environ 40 minutes dans le four chaud.

Préparer la ratatouille : éplucher et hacher l'ail et l'échalote. Laver les légumes et les couper en morceaux.

Les faire revenir dans l'huile d'olive avec l'ail et l'échalote pendant 5 minutes à feu vif dans une cocotte.

Saler, poivrer, saupoudrer de thym.

Cuire ensuite 20 minutes à feu doux. Evider délicatement les pommes de terre cuites et incorporer la chair à la ratatouille. Remplir les pommes de terre avec ce mélange, saupoudrer de parmesan et remettre au four chaud pendant 5 minutes pour que le fromage soit gratiné. Accompagner d'une salade croquante.

Chou chinois en lasagne

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 chou chinois
- 300 g de viande hachée
- sel et poivre
- 1 oignon haché
- 1 échalote hachée
- 1 gousse d'ail hachée
- sauce tomate ou ketchup (ou les 2 !)
- herbes aromatiques à volonté
- parmesan ou fromage râpé

Blanchir le chou 2 mn à l'eau bouillante salée. Le passer sous l'eau froide et l'égoutter. Mélanger tous les ingrédients avec la viande.

Dans un plat, étaler une couche de chou, puis une couche de viande, une de chou, une de viande et ainsi de suite jusqu'à épuisement des ingrédients, en terminant par le chou.

Saupoudrer de parmesan ou de gruyère râpé et enfourner pour une dizaine de minutes.

Concombres farcis

Pour 4 personnes :

- 2 concombres moyens,
- 5 brins de persil,
- 2 carottes,
- 1 oignon,
- 20g de beurre, 3
- dl de bouillon de volaille,
- 20g de beurre,
- 20g de farine,
- sel et poivre.

Pour la farce :

- 2 petit oignons,
- 200g de lardons fumés,
- 200g de mie de pain,
- sauge en poudre,
- thym,
- sel, poivre.

Peler les concombres, les ouvrir en deux et retirer les graines. Hacher 2 oignons. Dans une poêle, faire revenir les lardons, puis ajouter les oignons et cuire doucement. Hors du feu, incorporer la mie de pain jusqu'à absorption totale de la graisse. Saler, poivrer et assaisonner de sauge en poudre et de thym. Hacher le persil.

Eplucher les carottes et oignon et les couper en dés. Préchauffer le four à 225°C. Beurrer un plat allant au four. Recouvrir le fond avec carotte et oignon, et parsemer d'un peu de persil haché. Saler, poivrer. Garnir les demi-concombres de farce et les ranger dans le plat. Verser le bouillon de volaille aux deux tiers de la hauteur. Porter à ébullition sur le feu, puis cuire 35 min au four. Couvrir d'une feuille aluminium dès que le dessus de la farce commence à sécher.

Dresser les concombres farcis sur le plat de service et tenir au chaud. Passer le jus de cuisson et le faire réduire d'un tiers. Dans une casserole, mélanger 20g de beurre avec 20g de farine que vous incorporerez à la réduction en fouettant bien. Verser cette sauce sur les concombres et servir très chaud.



Soupe au fenouil

Ingrédients pour 4 personnes :

- 2 bulbes de fenouil,
- 4 petites pommes de terre,
- 1 fromage frais (une dose individuelle) ou 2 selon l'envie,
- sel, poivre,
- noix de muscade en poudre,
- eau,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Temps de préparation : 15 min

Cuisson : 15-20 min en cocotte-minute, plus en casserole.

Découper les fenouils en petites tranches et les pommes de terre en petits cubes de taille à peu près égale (cuisson plus homogène).

Dans une cocotte, faire revenir les tranches de fenouil dans l'huile d'olive, couvrir, pendant 2 à 3 minutes en remuant de temps en temps (pour ne pas laisser brunir le fenouil).

Ajouter les pommes de terre, et ajouter l'eau jusqu'à ce qu'elle recouvre les légumes.

Fermer la cocotte-minute et cuire 15 minutes. Ouvrir la cocotte et mixer les légumes. Ajouter le fromage frais et mélanger. Assaisonner (sel, poivre, muscade)

Pain de sucre en gratin

- une salade pain de sucre
- 2 oignons
- parmesan
- 3 tranches de jambon cuit
- une brique de crème liquide
- une cuillère à soupe de farine
- une cuillère à soupe de moutarde
- sel
- huile d'olive

Préchauffer le four à 190°C

Couper finement les oignons. Les faire revenir légèrement dans un peu d'huile d'olive. Couper en lanières les feuilles de la salade pain de sucre. Les rincer rapidement. Les ajouter aux oignons revenus. Faire cuire à feu doux en salant jusqu'à ce que toute l'eau soit évaporée.

Mélanger la farine, la moutarde, la crème et le sel.

Couper le jambon en lanières.

Dans un plat à gratin mettre la moitié de la préparation salade + oignons. Saupoudrer de parmesan râpé. Recouvrir de la moitié de la crème assaisonnée. Ajouter une couche de la moitié des lanières de jambon. Recommencer d'alterner les couches avec les ingrédients restants. Bien tasser la préparation avec une fourchette pour que la crème recouvre le tout.

Mettre à four chaud pendant 30 mn.

Chou-fleur à la polonaise

- 1 chou-fleur
- 2 œufs durs
- 60 g de beurre
- 100 g de chapelure
- 2 c. à soupe de persil haché
- Le jus d'un citron
- Sel, poivre

Épluchez le chou-fleur en enlevant les feuilles trop vertes et en égalisant le trognon. Lavez-le et faites-le cuire entier, dans de l'eau bouillante salée, pendant 10 à 15 minutes ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Égouttez-le et tenez-le au chaud.

Entre-temps, épluchez les œufs, séparez les jaunes des blancs, passez les jaunes au tamis et hachez finement les blancs. Faites fondre le beurre dans une petite casserole, ajoutez la chapelure, faites cuire jusqu'à ce qu'elle soit croquante, retirez du feu, ajoutez le persil haché et assaisonnez de sel, de poivre et de jus de citron (selon goût).

Disposez le chou-fleur dans un plat de service chaud et décorez avec la chapelure, les blancs et les jaunes d'œufs.

Papillote de poisson au chou

Ingrédients :

- filet de poisson (au choix: saumon, merlan, julienne...)
- feuilles de chou
- crème
- curry
- raisins secs

Préparation : faire blanchir les feuilles de chou dans l'eau bouillante 10 minutes. Couper le poisson en fins pavés.

Garnir les feuilles de chou, saler, poivrer, ajouter un peu d'aneth, refermer les feuilles et les placer dans un plat allant au four. Faire cuire 10 minutes.

Pendant ce temps, faire gonfler les raisins dans un peu d'eau chaude ou de thé. Ajouter de la crème, du curry, saler et poivrer à convenance. Laisser infuser la crème quelques minutes avant d'en recouvrir les feuilles de chou.



Pâtisson persillé

Pour 6 personnes :

- 1.5kg de jeunes pâtissons,
- 1 verre d'huile d'olive vierge,
- 2 noix de beurre,
- sel, poivre,
- 5 à 6 gousses d'ail,
- 1 bouquet de persil.

Lavez les pâtissons, coupez-les en dés. Faites-les sauter avec l'huile d'olive dans une grande poêle ; remuez souvent afin de bien les faire dorer.

Egouttez-les et dressez-les dans un plat à four légèrement beurré ; salez et poivrez, puis saupoudrez d'un hachis composé de l'ail et du persil.

Mettez au four chaud pendant 15 minutes.

Servez chaud.

Vous pouvez utiliser des courgettes ou toute variété de jeunes courges

Quiche au brocoli et au chou-fleur et au chèvre *par Véronique*

Pour la pâte :

- 200g de farine pour 100g de beurre
- graines de sésame
- eau

Pour la garniture :

- bouquets de chou-fleur et de brocoli crus
- 3 œufs
- Crème
- sel, poivre

Préparer la pâte et la laisser reposer une heure au frais.

Disposer la pâte dans le moule à tarte, piquer avec une fourchette. S'il s'agit de légumes congelés, parsemer le fond de tarte de semoule fine pour qu'elle absorbe le jus de cuisson des légumes.

Disposer les bouquets de choux, répartir par-dessus le mélange œufs/crème et enfin les rondelles de chèvre.

Cuire à four chaud à 180°C pendant 20 à 30 minutes.

Pomme de terre au céleri branche

Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 1 pied de céleri branche
- 4 ou 5 belle pommes de terre
- 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive
- sel

Lavez le céleri branche, épluchez-le (bien enlevez les fils) et coupez-le en tout petit dés.

Épluchez les pommes de terre (de préférence une espèce qui se tient bien) et coupez-les également en petit dés.

Prendre une sauteuse avec couvercle, et qui n'attache pas de préférence, versez l'huile, y faire revenir les légumes. Dès que cela grésille, ralentir mais pas trop que ça continue de rissoler légèrement.

Salez et mouillez avec un peu d'eau, 1 cuillère à soupe environ, couvrir et laissez cuire ½ heure.

Gratin de bettes

Pour 4 personnes :

- 1kg de bettes,
- 1 citron,
- 4dl de crème fraîche,
- 40g de fromage râpé,
- 10g de beurre,
- sel et poivre.

Préparer les bettes. Retirer la partie verte des bettes, puis casser les côtes pour ôter les filandres. Diviser ces cardes en tronçons de 6 à 8 cm de long et les laver. Cuire les cardes à l'eau salée avec un jus de citron pendant 20 à 25 min. Laver les parties vertes, les blanchir 5min à l'eau bouillante, salée ou non, les égoutter, les passer immédiatement sous l'eau froide, les égoutter et les éponger.

Préchauffer le four à 220°C. Bien presser le vert, puis le hacher grossièrement. Le mélanger avec les cardes, puis avec les trois quarts de la crème. Verser dans un plat à gratin beurré, couvrir avec le reste de crème, puis parsemer de fromage râpé. Faire fondre le beurre et en arroser la préparation. Gratin au four pendant 10 à 15 min.



Gratin de céleri rave

Ingrédients :

- 300 g de céleri rave,
- 100 g de pommes de terre,
- 100 g de patates douces,
- 150 g de gruyère râpé,
- 2 gousses d'ail écrasées,
- 150 g de crème fraîche,
- 30 g de chapelure,
- 25 g de beurre,
- huile d'olive,
- muscade et sel, poivre.

Laver et peler les céleri rave. Les couper en rondelles épaisses de 2 cm et les cuire à l'eau 10 mn environ avec les pommes de terre et les patates douces non épluchées. Une fois cuites, éplucher les pommes de terre et les patates puis, les couper en rondelles. Huiler un plat à gratin et y déposer les rondelles de céleri, de patate douce et de pommes de terre en couches alternées en y intercalant entre chaque couche un peu de gruyère râpé et d'ail en purée. Saler et poivrez entre chaque couche. Napper de crème fraîche et recouvrir du reste de fromage puis de chapelure. Ajouter par-dessus quelques noisettes de beurre et une pincée de muscade. Faire gratiner environ 20mn.



Purée de courge musquée et nage de crustacés *par Véronique*

Ingrédients :

- 1 courge (ici un potimarron)
- 2 carottes
- un blanc de poireau
- 2 pommes de terre
- crème fraîche
- crustacés (pour cette fois-ci des moules)

Eplucher les légumes et les couper en gros dés, les faire cuire jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Compter environ 20 minutes de cuisson douce.

Passer les légumes au mixer. Saler et poivrer.

Faire réduire le bouillon, y faire réchauffer les moules. Ajouter de la crème fraîche.

Répartir la purée dans des ramequins. Au centre, déposer une bonne cuillerée de moules à la crème. Décorer de persil.

Salade d'endives aux noix et jambon fumé *par Jérôme*

- 4 endives
- raisins secs
- fromage type maasdam
- jambon fumé
- noix
- 1 cuillère à café moutarde
- 6 cuillères à soupe huile
- 2 cuillères à soupe de vinaigre de Xérès
- sel et poivre
- curry

Préparer la sauce : mélanger l'huile et le vinaigre avec la moutarde. Ajouter sel, poivre et curry selon vos goûts.

Dans un grand saladier, mélanger les endives coupées grossièrement (vous aurez ôté au préalable la partie amère du centre), le jambon coupé en lamelles, les cubes de fromage, les raisins que vous aurez fait gonfler dans l'eau et les cerneaux de noix.

Ajouter la sauce et remuer pour bien imprégner tous les aliments. Ajuster l'assaisonnement si nécessaire. Servir avec un pain aux noix frais ou toasté

Raviolis de mâche et potiron à la ricotta, sauce à la mâche

- 200g de mâche
- 12 lasagnes fraîches
- 150 g de ricotta
- 200 g de potiron (coupés en gros dés)
- 1 gousse d'ail
- 100 g de fromage blanc
- 100 g de crème liquide
- huile d'olive
- sel et poivre

Verser les dés de potiron dans une casserole d'eau chaude salée. Couvrir et porter à ébullition pendant 10 minutes.

Égoutter les dés de potiron, les mettre à feu doux pour les faire sécher. Mouliner les dés de potiron avec 100 g de mâche et la ricotta. Ajouter la sauge coupée et mélanger doucement.

Rectifier l'assaisonnement et ajouter une gousse d'ail mixée. Placer 6 lasagnes fraîches sur un plan de travail fariné.

Chaque lasagne permet de faire 2 raviolis.

Placer 2 cuillères à soupe du mélange sur chacune des 6 lasagnes, en prenant soin de bien les espacer. Les recouvrir avec les lasagnes restantes, appuyer sur les bords pour les fermer. Séparer les raviolis et fermer tous les bords. Mettre les raviolis dans une casserole d'eau salée bouillonnante avec un filet d'huile d'olive pendant 2-3 minutes. Les égoutter et les garder au chaud.

Mettre à chauffer à feu doux le fromage blanc, la crème liquide, quelques gouttes d'huile d'olive, sel et poivre pendant 2-3 minutes. Au dernier moment, ajouter 100 g de mâche hachée et faire chauffer encore une minute

Purée de chou rave

- 1 chou rave,
- 1 bouillon de légumes,
- 1 filet d'huile d'olive,
- sel, poivre, noix de muscade

Lavez et épluchez le chou rave, coupez-le en morceaux de taille moyenne. Faites chauffer un filet d'huile dans une poêle et faites revenir les morceaux de chou rave. Ajoutez le bouillon de légumes et laissez cuire 15min à feu moyen.

Quand les morceaux sont tendres et que le bouillon est évaporé en majeure partie, mixez le chou pour en obtenir une purée.

Ajoutez sel / poivre / noix de muscade à votre convenance.

Tarte aux betteraves

- 400 g de pâte brisée,
- 4 betteraves moyennes crues ,400 g de ricotta,
- 3 œufs,
- 1 blanc d'œuf,
- quelques brins de ciboulette et de coriandre,
- Sel et poivre.

Lavez soigneusement les betteraves Ne les pelez pas. Faites-les cuire à la vapeur ou à l'eau. Sa peau s'enlève alors très simplement en tirant dessus sans qu'il soit besoin de la peler. Coupez les betteraves en tranches épaisses.

Dans un bol, battez les œufs et la ricotta. Salez et poivrez et ajoutez les herbes fraîches finement hachées.

Préchauffez votre four à 200 °C.

Dans un moule à tarte, placez la pâte brisée et percez-la. Faites blanchir la pâte au four 1/4 d'heure. Sortez la pâte du four et nappez-là de blanc d'œuf. Disposez les tranches de betteraves sur la pâte. Recouvrez du mélange à la ricotta.

Remettez l'ensemble au four pour 30 mn à four moyen (environ à 180 °C).

Laissez refroidir avant de servir.

Pommes de terre farcies au four

Pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes de terre,
- 1cuil. à soupe d'huile,
- 1cuil. à café de cumin moulu,
- 400g de pois chiche égouttés,
- 1cuil. de coriandre en poudre,
- 4 cuil. à soupe de coriandre fraîche ciselée,
- 150ml de yaourt nature allégé.

Préchauffer le four à 200°C. Nettoyer les pommes de terre à la brosse et les essuyer avec du papier absorbant. Les piquer avec une fourchette et les enduire d'huile à l'aide d'un pinceau. Assaisonner.

Mettre les pommes de terre au four sur une plaque et faire cuire 1h à 1h30 jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Laisser refroidir 10 minutes.

Écraser les pois chiches avec une fourchette ou un presse-purée. Ajouter en remuant les épices et la moitié de la coriandre fraîche. Couvrir et réserver.

Couper en deux les pommes de terre cuites Les creuser sans percer la peau. Écraser la chair dans un récipient jusqu'à obtenir un mélange homogène. Incorporer doucement dans la purée de pois chiches, ainsi que le yaourt. Bien assaisonner.

Garnir les pommes de terre de ce mélange. Les remettre à cuire au four 10 à 15 minutes afin de les réchauffer. Les servir parsemées du reste de coriandre ciselée et accompagnées de salade fraîche

Soupe de mâche

- 250 g de mâche,
- 3 pommes de terre,
- 1 oignon,
- 2 échalotes,
- 4 tranches de poitrine fumée,
- 40 g de beurre,
- 10 cl de crème fraîche,
- 3 tranches de pain de mie

Émincer oignon et échalotes, et les faire blondir dans le beurre, ainsi que la mâche lavée et essorée. Laisser environ 5 min.

Pendant ce temps, peler les pommes de terre et coupez-les en dés. Au bout des 5 min, rajouter les pommes de terre à la mâche et aux oignons. Y verser 1,5 litres d'eau bouillante. Cuire à feu très doux 30 min.

Pendant que la soupe cuit, faire frire de petits morceaux de poitrine fumée à la poêle, et dans une autre poêle, de petits morceaux de pain de mie dans du beurre pour en faire de petits croûtons.

Ajouter la crème fraîche à la soupe en fin de cuisson et assaisonner, puis mixer le tout. Servir avec les croûtons et les lardons.

Omelette aux épinards *par Jérôme*

Pour 4 personnes

- 450g d'épinards frais,
- 2cuil. à café d'eau,
- 4 œufs battus,
- 2cuil. à soupe de crème fraîche liquide,
- 2 gousses d'ail écrasées,
- 50g de maïs,
- 1 branche de céleri émincé,
- 1 piment rouge haché,
- 2 tomates épépinées et coupées en dés,
- 2cuil. à soupe de beurre,
- 2cuil. à soupe d'huile d'olive,
- 25g de cerneaux de noix,
- 2cuil. à soupe de parmesan râpé .

Dans une casserole couverte, faire cuire les épinards 5 minutes dans 2 cuillerées à café d'eau. Égoutter et éponger sur du papier absorbant. Battre les œufs dans un saladier et incorporer épinards, crème fraîche, ail, maïs, céleri, piment et tomates jusqu'à obtenir un mélange homogène.

Faire chauffer l'huile et le beurre dans une poêle à fond épais de 20cm.

Verser le mélange d'œuf dans la poêle et ajouter les noix de pécan, les fromages et le paprika. Laisser cuire de 5 à 7 minutes à feu moyen, sans remuer, jusqu'à ce que le dessous de l'omelette soit brun. Placer une grande assiette sur la poêle et retourner l'omelette avant de la remettre dans la poêle.

Laisser cuire encore 2 à 3 minutes. Servir directement depuis la poêle ou bien dans un plat.

Pommes de terre en papillote

- 4 grosse pomme de terre
- 4 cuillère a café de ciboulette
- 4 cuillère a soupe de crème fraîche

Préchauffer le four à 200°C. Laver et brosser les pommes de terre. Les sécher puis les envelopper dans une feuille d'aluminium et les enfourner pendant 1 heure. Ouvrir les pommes de terre en deux, parsemer de ciboulette êtes ainsi, accompagnées de crème fraîche.

Gratin de topinambours, carottes et pommes de terre façon dauphinois

Pour 6 personnes :

- 2 grosses carottes
- 8 belles pommes de terre

500 g de topinambours

75 cl de crème liquide

sel, poivre

Éplucher tous les légumes, les tailler en fines tranches au couteau ou au robot. Mettre la moitié des rondelles de pommes de terre dans le fond d'une terrine, saler et poivrer.

Étaler ensuite les rondelles de topinambours, saler et poivrer. Faire de même avec les rondelles de carottes, saler et poivrer. Finir avec le reste de rondelles de pommes de terre, saler et poivrer.

Enfin verser dans la terrine la crème liquide, couvrir d'aluminium et mettre au four à 180°C (thermostat 6) pendant 1 heure. Retirer l'aluminium et laisser cuire encore 30 min.



Velouté aux fanes de radis

- 1 Botte de Radis
- 1 petit oignon
- 2 Pommes de terre
- Gros sel
- Poivre
- Crème fraîche

Séparer les fanes des radis. Enlever les feuilles éventuellement abîmées et couper les autres feuilles en morceaux dans une casserole.

Éplucher les pommes de terre et les couper en morceaux dans la casserole. Ajouter l'oignon coupé en quatre. Remplir d'eau juste au-dessus des légumes. Ajouter 2 pincées de gros sel. Faire cuire à petit bouillon pendant 20 minutes après ébullition.

Mixer ensuite les légumes avec un peu de jus de cuisson. Remettre le tout dans une autre casserole, ajuster le jus pour que la soupe ne soit pas trop liquide. Poivrer.

Ajouter 4 petites cuillères de crème fraîche. Tourner en faisant réchauffer le velouté.

Mettre 3 ou 4 radis en rondelles dans le velouté, et en conserver également pour la présentation dans les assiettes.

Soupe froide de radis

- 1 botte de radis
- 1 belle tomate ou deux petites
- 1 yaourt nature velouté
- sel et poivre
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de ciboulette ciselée
- 1 cuillère à café de persil ciselé

Nettoyer les radis et ôter les fanes (les réserver pour une utilisation ultérieure). Laver les radis, puis les couper en rondelles (en garder quelques-unes pour le service). Laver la tomate, enlever le pédoncule, la peler, puis la couper en cubes.

Mettre les rondelles de radis, les cubes de tomate, le yaourt, du sel, du poivre, le vinaigre balsamique, le persil et la ciboulette dans un récipient ou le bol d'un robot et mixer le tout. Rectifier l'assaisonnement si besoin.

Servir frais parsemé de rondelles de radis dans des verres ou bols transparents. Accompagner de gressins ou de tranches de pain toastées.

Saumon à l'oseille

- 325 g d'oseille
- 40 g de beurre
- 2 échalotes émincées
- 4 cuillères à soupe de vin blanc sec
- 15 cl de crème fraîche
- sel, poivre
- 4 pavés de saumon
- 2 cuillères à soupe d'huile

Hachez grossièrement l'oseille au couteau. Chauffez le beurre dans une sauteuse. Faites-y revenir les échalotes 3 mn. Ajoutez l'oseille. Laissez-la fondre 4 mn à couvert. Versez le vin. Laissez réduire 3 mn environ, puis ajoutez la crème. Salez et poivrez. Laissez mijoter à couvert le temps de cuire le saumon. Salez et poivrez les pavés de saumon. Poêlez-les 5 mn de chaque côté dans l'huile chaude. Servez-les nappés de la sauce à l'oseille.

Salade de navets nouveaux

Couper en tranches fines de 2 mm des navets nouveaux ronds sans les éplucher, (1 botte).

Dans un saladier mettre 1/4 de litre d'huile d'olive mélangée avec 1/4 de gousse d'ail haché fin et 3 cuillères à soupe de vinaigre de vin rouge, sel et poivre.

Mélanger cet assaisonnement avec les navets et laisser mariner une nuit au réfrigérateur.

Se sert comme entrée ou à l'apéritif.



Tarte tiède à la courge

PÂTE SUCRÉE :

- 500g de beurre,
- 250g de sucre glace,
- 100g de poudre d'amandes,
- 1 pincée de sel,
- 1kg de farine,
- 3 œufs.

GARNITURE :

- 1 quartier de courge ou 300g de pulpe,
- 150g de beurre,
- 5 jaunes d'œufs + 2 œufs entiers,
- 60g de sucre,
- rhum,
- zeste de citron.

SAUCE AU CARAMEL :

- 100g de sucre,
- 10cl d'eau,
- 15cl de crème fraîche,
- 1cuil. à thé de café moulu très fin.

Pour la pâte, mélangez le beurre et le sucre, puis ajoutez la poudre d'amandes, le sel et la farine. Sablez rapidement l'ensemble en l'effritant entre vos doigts, puis incorporez les œufs. Formez une boule et laissez reposer 1 heure. Étalez la pâte sur 5mm d'épaisseur et disposez-la dans 2 moules à tarte de 20cm de diamètre.

Mettez une feuille de papier d'aluminium garnie de noyaux sur la pâte et faites cuire à 200°C environ 15 minutes.

Placez la courge, sans la peler, dans un couscoussier, et faites-le cuire environ 30 minutes. Prélevez 300g de pulpe. Faire fondre la pulpe dans le beurre quelques minutes.

Battez au fouet les jaunes d'œufs et les œufs entiers, le sucre, le rhum et les zeste de citron de façon à obtenir la consistance d'un sabayon (crème fluide et onctueuse). Incorporez délicatement, mais rapidement, ce mélange à la courge.

Garnissez le fond de tarte et faites cuire à 200°C pendant 8 minutes très précises ; l'intérieur ne doit pas être tout à fait cuit. Pour la sauce, faites caraméliser le sucre avec l'eau. Quand la couleur devient caramel foncé, déglacez avec la crème fraîche. Remuez avec un fouet, ajoutez le café et laissez refroidir.

Servez la tarte tiède avec cette sauce.

Crevettes sur velouté de laitue *par Jérôme*

- 12 crevettes
- Une belle laitue
- 2 échalotes
- 1 oignon
- 125 g de pomme de terre
- 500 g de bouillon de légumes
- 20 g de beurre

Décortiquez les crevettes et réservez-les.

Dans une sauteuse, faites suer dans le beurre les échalotes et l'oignon ciselés.

Ajoutez les pommes de terre en dés, puis le bouillon de légumes.

Laissez cuire pendant 15 minutes sur feu doux. Ajoutez la laitue et terminez la cuisson pour 3 minutes. Mixez et réservez.

Faites cuire les crevettes dans une poêle anti-adhésive très chaude pendant 3 minutes et servez sur le velouté.

Pois mange-tout à la paysanne

- 800 g de pois mange-tout
- 4 oignons
- 150 g de lard
- 20 cl de bouillon
- 30 g de beurre

Nettoyez et rincez les pois mange-tout, faites-les cuire 15 minutes à l'eau bouillante salée.

Égouttez. Émincez les oignons, découpez le lard en lardons et ébouillantez-les 2 min.

Faites fondre le beurre dans une cocotte, mettez-y les oignons et les lardons et laissez suer.

Rajoutez les pois mange-tout, mouillez avec le bouillon et couvrez.

Laissez mijoter 15 min à feu moyen.

Salade de pois mange-tout et vinaigre de vin

- Vinaigrette,
- 1 oignon haché,
- ½ citron, en jus,
- 2 c. à soupe vinaigre,
- 1 c. à café miel liquide,
- 2 c. à soupe huile d'olive,
- 1 gousse d'ail, écrasée,
- 1 c. à soupe basilic frais,
- poivre noir,
- 100 g amandes hachées,
- 500 g pois mange-tout.

Dans une casserole, mélanger l'oignon, le jus de citron, le vinaigre et le miel.

Ajouter au mélange, l'huile, l'ail, le basilic et le poivre. Fouetter.

Incorporer les amandes hachées.

Dans une casserole, faire cuire les pois mange-tout, 1 minute. Égoutter, passer sous l'eau froide et assécher. dans un saladier, déposer les pois mange-tout et verser la vinaigrette.

Petits navets nouveaux confits au caramel de gingembre

- 6 petits navets nouveaux,
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive,
- 20 g de beurre,
- 1 cuillère à soupe de vinaigre balsamique,
- 1 cuillère à soupe de miel liquide,
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- Sel, poivre

Lavez bien vos navets sans trop les frotter. Faire bouillir une casserole d'eau salée et plongez les navets avec la peau, 5 min pour les blanchir. Égouttez-les. Dans une cocotte, mettre le beurre et l'huile d'olive à frémissement, ajoutez alors les navets et faites-les colorer tout doucement en les arrosant régulièrement du mélange huile/beurre, couvrez. Au bout de 15 min, ajoutez le mélange de vinaigre balsamique, miel et gingembre et à nouveau, faites confire tout doucement vos navets en les arrosant. Salez, poivrez et continuez la cuisson 35 min à couvert. Servir chaud.

Duo avocat / betterave rouge

Préparation à l'avocat :

- 2 avocats
- 1/4 d'oignon
- 3 cuillères à soupe de jus de citron
- coriandre
- sel

Préparation à la betterave rouge :

- 2 betteraves rouges cuites moyennes
- 1 échalote
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin à l'échalote
- sel
- fleur de sel

Mixer ensemble la chair des avocats et l'oignon. Ajouter le jus de citron, la coriandre et le sel. Réserver cette préparation au frais.

Mixer les betteraves rouges épluchées, l'échalote et la crème. Ajouter le vinaigre de vin et le sel. Dans des verres, disposer un fond de préparation à l'avocat, puis mettre une couche de préparation à la betterave. Décorer avec une petite pointe de crème et un peu de fleur de sel (facultatif). Mettre au frais et servir frais.

Gratin de sorcière

- 1 à 1,2 kg de pommes de terre
- feuilles de chénopode (une grosse poignée)
- environ 3/4 litre de lait entier
- sel, poivre, un nuage de muscade
- 1 tête d'ail frais émincé
- 20 grammes de beurre

Éplucher les pommes de terre, les couper en tranches très très fines Dans un plat à gratin frotté d'ail, disposer une couche fine de pommes de terre, de l'ail, saler, poivrer, rajouter très peu de muscade. Poser dessus une couche fine de feuilles de chénopode Recommencer ces 2 opérations 3 ou 4 fois, terminer avec une couche de pommes de terre ; garder les plus jolies pour la couche du dessus.

Verser dessus le lait, qui doit affleurer à la surface. Attention à ne pas trop remplir le plat, sinon cela va déborder dans le four.

Disposer dessus quelques miettes de beurre. Mettre au four préchauffé à 250° 10 minutes, puis baisser le four à 220°, et cuire en tout environ 1 heure, voire plus selon le four et la taille du plat.

Fèves à la française

- 50g de beurre,
- 500g de fèves,
- 1 cœur de laitue,
- 10 petits oignons,
- 1 bouquet de sarriette,
- sel et poivre.

Faites fondre 50 g de beurre, ajoutez 500 g de fèves fraîches écosées, 1 cœur de laitue, 10 petits oignons nettoyés et un bouquet de sarriette. Mouillez de 1 dl d'eau, salez, poivrez et laissez cuire 30 mn. Ajoutez alors 1 c à soupe de crème fraîche pour lier la sauce et laissez chauffer 15 mn encore.

Si les fèves sont grosses. Il faut enlever la pellicule qui les entoure après les avoir écosées.

Salade cuite aux pommes de terre et lardons

- 3 grosses salades type laitue ou batavia
- 200 g de lardons ou poitrine fumée
- 6 belles pommes de terre

Laver et essorer les salades, séparer les feuilles. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés.

Faites revenir les lardons ou les dés de poitrine fumée. Ajouter ensuite les feuilles de salades. Lorsque les feuilles ont rendu leur eau mettre les pommes de terre. Saler, poivrer et couvrir.

Laisser cuire à feu moyen jusqu'à cuisson complète.



Gâteau invisible aux courgettes *par Annick SIX*

ACCOMPAGNEMENT
DU LÉGUME

POUR 4 À 5 PERSONNES ■ PRÉPARATION 15 MINUTES ■ CUISSON 40 MINUTES

• 750 g de courgettes moyennes • 2 œufs • 10 cl de lait • 70 g de farine • 20 g de beurre • 1 sachet de levure chimique • 1 c. à café de sel • poivre • noix de muscade



1. Préchauffez le four à 200 °C.
2. Pelez les courgettes, en enlevant une lanière sur deux. Coupez-les en tranches fines, au robot ou à la mandoline.
3. Faites fondre le beurre.
4. Dans un saladier, mélangez les œufs, le lait, la farine, la levure chimique et le beurre fondu. Ajoutez sel, poivre et noix de muscade.
5. Ajoutez les courgettes émincées et enrobez-les de pâte.
6. Beurrez et farinez un moule 20 x 20 cm et versez la préparation. Egalisez.
7. Vous pouvez la saupoudrer de parmesan ou de gruyère râpé.
8. Enfournez 40 min. Couvrez si nécessaire en cours de cuisson.
9. Servez chaud ou froid, après un passage au réfrigérateur pour une découpe facilitée.

À SAVOIR On l'appelle gâteau invisible, car les tranches de courgettes sont cuites dans très peu de pâte. Un bon moyen de faire manger des légumes aux enfants !

VARIANTE SUCRÉE Vous pouvez aussi réaliser un gâteau invisible avec des pommes ou des poires. Dans ce cas, ajoutez 50 g de sucre à la pâte et supprimez sel, poivre et muscade.

Conseils d'Annick : Voici une recette que je n'ai pas inventée mais à laquelle j'y ajoute parfois quelques fois des tomates séchées et le fais dans un moule type « flexipan » pour le démouler facilement.

Houmous de betterave *par Lily*

- 1 gousse d'ail
- 400 g de betterave rouge cuite coupée en morceaux
- 1 boîte de 265 g de pois chiches
- 1 yaourt à la grecque
- 1 citron
- ½ cuillère à café du cumin en poudre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Mettre dans un mixer l'ail, la betterave, les pois chiches égouttés, le jus du citron, le yaourt, le cumin, l'huile d'olive, sel et poivre si nécessaire puis mixer 1 mn. Faire des petites verrines servies avec des gressins ou du pain Pita.



Crumble de tomates *par Lily*

- 1,5 kg de tomates coupées en 4
- thym
- romarin
- huile d'olive
- 100 g de farine
- 100 g de beurre salé
- 100 g de chapelure grossière
- 75 g de parmesan
- 30 g de pignons de pin

Faire cuire ¾ d'heure au four les tomates, le thym, le romarin et l'huile d'olive.

Préparer la pâte à crumble en mélangeant la farine, le beurre salé, la chapelure, le parmesan, les pignons de pin.

Déposer la pâte sur les tomates cuites et remettre au four 30 mn ou plus environ

Association 1001 Légumes

**Le Potager de Beaumesnil - 7, Rue des Forges – Beaumesnil
27410 MESNIL-EN-OUCHE**

www.1001legumes.com - info@1001legumes.com

Tel: 02 32 46 02 54 - 06 84 67 93 21