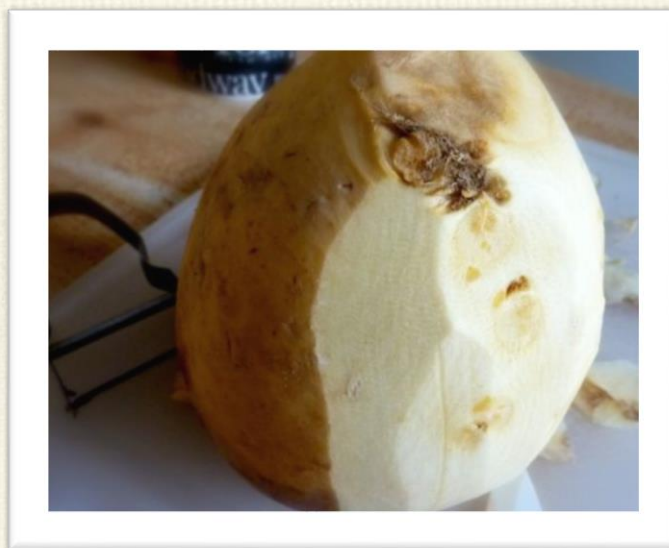


Livre de recettes de l'AMAPien perplexe voire désemparé



Recettes recueillies par Au Fil des Séounes

AMAP en Lot-et-Garonne

Vous souhaitez



consommer des produits frais de qualité, de saison et biologiques.





Vous pouvez rejoindre une AMAP lot-et-garonnaise !



Agen AMAP Florida
Contact : Alix Chevillot - 06 70 34 81 27 - amapflorida@gmail.com
Produits : légumes, fromages de chèvre, miel, porc, poulet
Distribution : mardi de 18h15 à 19h30 devant le Florida

Agen AMAP Pré vert
Contact : Guy Missud - 06 82 03 13 98 - 05 53 67 89 60 - amapagen@yahoo.fr
Produits : légumes, fromages de chèvre, fruits, poulets, œufs
Distribution : vendredi de 17h30 à 19h sur le parking de la Biocoop Pré Vert

Lafox AMAP des Séounes
Contact : Christiane Sigur - 05 53 87 02 52 / 06 74 85 46 09 - amap.seounes@gmail.com
Produits : légumes, fromages de chèvre, poulets, œufs, porc, miel
Distribution : jeudi de 18h à 19h au petit marché de Lafox

Marmande AMAP de Marmande
Contact : Sophie et Léandre Dubouilh 06 76 84 07 72 - cath.laur47@gmail.com
Produits : légumes
Distribution : jeudi de 18h à 19h

Nérac AMAP de la Baise
Contact : Pierre Benguigui - 06 25 69 15 19 - amapdelabaise@free.fr
Produits : légumes, miel, pain, pâtes fraîches
Distributions : de 18h à 19h le lundi à l'Espace d'Albret à Nérac et le vendredi à l'ancien cloître de Condom

Sainte-Colombe-en-Bruilhois AMAP du Pech
Contact : Brigitte Cauhapé - 06 81 60 30 53 - bcauhape@orange.fr
Produits : légumes, petits fruits, pain, pâtes fraîches, miel, vin
Distribution : mercredi de 18h à 19h en hiver et de 18h30 à 19h30 en été au Domaine du Pech

VilleneuveLot AMAP de Villeneuve
Contact : Louis Fasanino - 06 19 35 89 28 - louis1984@hotmail.fr
Produits : légumes, poulets, porc, produits laitiers, œufs
Distribution : mardi à 19h sur le parking de l'église d'Eysses

Vous pouvez aussi créer une nouvelle AMAP sur votre territoire, avec vos voisins, vos collègues, vos amis... !

Les relais AMAP 47
Au Fil des Séounes : 05 53 95 12 99
 info@aufildesseounes.fr - www.aufildesseounes.jimdo.com
Agrobio 47 : 05 53 41 75 03
 info@agrobio47.fr - www.agrobio47.fr

AMAP Aquitaine
 www.amap-aquitaine.org

MIRAMAP (Mouvement Inter-Régional des AMAP)
 http://miramap.org/





Sommaire des recettes

- Panier d'hiver



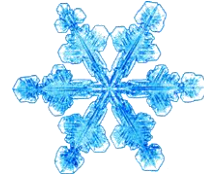
- Panier printemps-été

- Techniques de conservation





Panier d'Hiver



Betterave

Blette et Epinard

Carotte

Céleri rave

Chou (*blanc, fleur, vert, rouge*)

Chou rave

Cucurbitacées (*Citrouille, courge et potiron*)

Courge spaghetti

Navet

Poireau

Potimarron

Potiron

Radis noir

Rutabaga

Topinambour

Betterave



Tarte de betteraves à la ricotta

- Ingrédients : une pâte brisée , 4 betteraves rouges, 4 œufs, 400 g de ricotta, fines herbes.
- Plonger les betteraves dans l'eau bouillante et les faire cuire (45 mn à 1 H).
- Faire précuire la pâte brisée
- Couper les betteraves en dés. Battre les œufs, la ricotta et les fines herbes ; mélanger avec les dés de betteraves
- Mettre l'appareil sur la pâte brisée et faire cuire à four moyen 30min. Servir tiède

Recettes proposées par Colette

Betterave rouge au curry

- Ingrédients : 500g de betteraves rouges cuites, 200g de riz, 2 oignons, 4 tomates, 20cL de vinaigre balsamique, 100g d'amandes, 100 l d'huile, une pincée de curry, sel et poivre.
- Faire cuire le riz, les oignons hachés, les tomates et le curry dans 2,5 volume d'eau.
- Mélanger les dés de betteraves avec le riz tiède.
- Assaisonner avec huile, vinaigre, sel et poivre.
- Saupoudrer avec des amandes effilées.

Betterave



Salade de betterave et pissentli

- Ingrédients : 1 à 2 poignées de feuilles de pissenlit, 1 betterave rouge crue, 1 œuf par personne, 1 tasse de noisettes, des câpres, huile, vinaigre de cidre, sel, poivre, muscade.
- Nettoyer les pissenlits : trempage dans de l'eau vinaigrée puis les hâcher.
- Raper la betterave. Griller les noisettes puis les concasser.
- Faire cuire les œufs 5 min = Œufs mollets
- Mélanger le tout.

Recettes proposées par Colette

Salade de betterave et de pommes

- Ingrédients : 400g de betteraves cuites, 200g de carottes, 1 pomme, huile, jus de citron, vinaigre blanc, moutard, sel et poivre.
- Couper les betteraves en dés. Raper les carottes et les pommes.
- Bien mélanger dans un saladier, arroser d'une vinaigrette.
- Parsemer de persil ou d'aneth avant de servir.

Blette et Epinard



Salade de blettes à La Bastide

- Ingrédients : blettes ; Vinaigrette : oignons, moutarde, sel, poivre, un peu de sauce soja, vinaigre balsamique.
- Séparer les feuilles des côtes, éplucher et couper les côtes.
- Donner une avance de 5 mn aux côtes coupées jetées dans de l'eau bouillante très peu salée. Puis ajouter les feuilles et faire cuire juste ce qu'il faut.
- Egoutter et mélanger chaud à une vinaigrette faite d'oignons, moutarde, sel, poivre, un peu de sauce soja, vinaigre balsamique.
- Laisser refroidir et servir.

Recettes proposées par Aline

Soupe de blettes et lentilles

Ingrédients : 1 verre à eau de lentilles corail; 4 feuilles de blettes ; 2 ou 3 gousses d'ail ; 1 ou 2 citrons ; ½ verre à thé d'huile d'olive ; Gros sel

- Séparez les feuilles des côtes de blettes, lavez puis épluchez les côtes et les coupez.
- Faire cuire les côtes de blettes avec les lentilles corail dans 1,5L d'eau pendant 10-15 mn.
- Pendant ce temps, lavez et coupez en lamelles les feuilles de blettes puis ajoutez-les à la préparation. Faire cuire 10 à 15mn de + à feu doux.
- Pendant ce temps, pilez l'ail avec un peu de gros sel, pressez le ou les citrons. Mélangez dans un bol huile d'olive, jus de citron et pâte d'ail.
- Pour terminer, versez la sauce dans la casserole et faire bouillir quelques mn.

Blette et Epinard



Potage d'herbes fraîches

- Ingrédients : 1,5 L de bouillon, 500g de feuilles de blettes, 500g de feuilles diverses : épinards, bourrache, oseille, laitue, pissenlit, orties..., 1 bouquet de persil, 1 bouquet de menthe fraîche.
- Laver les « herbes » : les faire blanchir quelques minutes.
- Les hacher finement ou les mixer et les mettre dans un bouillon porté à ébullition.
- Hacher la menthe et le persil et les verser dans le bouillon juste avant de servir.

Route aux herbes

- Ingrédients : Pâte brisée, 500g de vert de blettes, un gros bouquet de persil, petit bouquet de cerfeuil, 100g d'épinard, un peu de fenouil, 100g de fromage râpé, 3 œufs, du beurre, 1 cc de cannelle, ½ cc de muscade 1 cc de 4 épices, sel et poivre.
- Etaler la pâte brisée dans un moule.
- Nettoyer tous les légumes : mettez les à fondre dans une sauteuse après les avoir hachés grossièrement.
- Dans une bol battez les œufs et le fromage
- Mettez les légumes cuits dans le moule à tarte ; versez le mélange oeufs-fromage ; faites cuire la tarte 30mn ; saupoudrez avec une partie du persil - cerfeuil que vous aurez réservé

Carotte

Soupe carotte, gingembre et lait de coco

- Ingrédients 500g de carottes coupées en rondelles; 150g d'oignons rouges émincés ; 1 petite gousse d'ail émincée ; 3 cm de gingembre frais ; 1 cube de bouillon de volaille ; 20cl de lait de coco ; 20g de beurre ; sel & poivre
- Dans une casserole, faire revenir les oignons et l'ail dans le beurre pendant 5 minutes. Ajouter les carottes et le gingembre râpé ou passé au presse-ail et faire revenir encore 5 minutes.
- Ajouter le bouillon de volaille dilué dans 75cl d'eau. Porter à ébullition puis laisser frémir doucement 20 minutes à couvert.
- Hors du feu, ajouter le lait de coco et mixer.
- Assaisonner et si besoin réchauffer la soupe avant de servir.

Recette proposée par Marie-Laure



Carotte au gingembre

- Ingrédients : 500g de carottes, 1 morceau de gingembre frais (2cm), jus d'un ½ citron et d'une ½ orange, 1 cc de miel, cumin, huile, ½ piment, sel et poivre.
- Râper le gingembre et mélanger avec le jus des agrumes ;
- Couper le piment et le hacher menu et incorporer avec le miel dans le mélange d'agrumes ; Ajouter le cumin ; saler poivrer et mettre au frais 1/2H .
- Verser cette préparation dans une sauteuse avec de l'huile et les carottes coupées en rondelles .
- Faire cuire à couvert et à feu doux 30min .

Recette proposée par Colette

Carotte

Fondue de carottes et autres légumes

- Ingrédients 3 carottes, 1 panais, 2 patates douces, 2 oignons, 1 ail, le jus d'un citron, 1 cc de paprika, sel, poivre, 3 cc de sucre, huile.
- Peler les panais , les carottes , les patates et les oignons.
- Couper les carottes et les oignons en rondelles les panais et les patates en petits morceaux et écraser l'ail .
- Faire revenir les oignons et l'ail dans une sauteuse ; ajouter les légumes et cuire 5 mn en remuant.
- Verser le jus de citron , le sucre , le paprika et couvrir les légumes d'eau ; faire cuire à couvert 15 mn puis ôter le couvercle et poursuivre la cuisson 20mn.

Recette proposée par Colette



Fanes de carotte



Galettes de fanes

- Ingrédients 1 grand bol de fanes ciselées (mélanger des fanes de carottes avec les feuilles extérieures d'une salade),1 verre de flocons de pois chiches ou de sarrasin ou d'avoine, 1 petit verre d'un lait végétal, 2 cs d'huile, 1 pincée de cumin, sel, poivre, 1 œuf , 2 gousses d'ail écrasées , les fanes vertes de 2 oignons.
- Laver et ciseler les fanes
- Dans un saladier battre l'œuf avec l'huile et le cumin ; ajouter le lait, les flocons et les fanes et bien mélanger
- Faire cuire les galettes dans une poêle huilée 3 à 4 mn de chaque côté.

Recette proposée par Colette

Céleri Rave



Céleri Rave aux noix

- Ingrédients 100 g de noix, 1 céleri rave moyen, 2 citrons, 2 jaunes d'œuf, 3 cs d'huile d'olive, 2 cs de moutarde, 1 cs de câpres, 1cs de ciboulette, 1cs de vinaigre, persil et sel.
- Râper le céleri et l'arroser du jus d'un citron.
- Mettre les jaunes d'œuf dans le bol d'un mixeur avec le jus d'un citron le vinaigre le sel et la moutarde. Mixer à vitesse lente puis ajouter l'huile progressivement pour obtenir une émulsion ; enfin ajouter les herbes et les câpres tout en continuant de mixer.
- Verser la sauce sur le céleri râpé ; mettre au frais quelques heures. Sortir ½ h avant de servir et parsemer de noix concassées et grillées

Gratin de céleri rave au lard

- Ingrédients : 600g de célerie, 2 oignons, 200g de pommes de terre, 300g de lardons, 80g de farine, 30 cl de crème fraîche, lait, fromage rapé, beurre, muscade, sel et poivre.
- Emincez le céleri les pommes de terre et les oignons
- Faites suer le tout au beurre avec les lardons puis mettez dans un plat à gratin.
- Mélangez la farine le lait la crème et le fromage ; assaisonnez.
- Versez sur les légumes dans le plat à gratin et mettez à four chaud pendant au moins 45 min.

Recettes proposées par Colette

Chou

Chou rouge braisé aux pommes et aux pruneaux

- Ingrédient : 1 chou rouge de 1,2 kg, 100g d'oignons, 100g de pommes fruits, 8 pruneaux, 50g de noix, ½ cc de muscade, ½ cc de paprika, ½ cc de coriandre en poudre, menthe ou sarriette.
- Laver le chou le couper en fines lanières. Presser pour bien l'égoutter.
- Dans une grande sauteuse faire fondre l'oignon haché 1mn puis ajouter le chou et couvrir.
- Détailler les pommes en cubes, hacher les noix et les pruneaux. Ajouter les fruits à la sauteuse.
- Bien mélanger et faites cuire à feu doux 20 mn. Remuer régulièrement. Quand le chou devient tendre ajouter les épices et les herbes et poursuivre la cuisson sans couvercle 5 mn.
- Servez-le avec des petites pommes de terre rissolées.

Recette proposée par Colette



Chou à la noix de coco

- Ingrédient : 1 chou vert, 25 cl de lait de coco, 4 cs d'huile de sésame, 1 petit oignon rouge, sel.
- Couper le chou en fines lanières
- Emincer l'oignon et les faire revenir dans une poêle.
- Mettre les lamelles de chou dans la poêle et remuer jusqu'à ce qu'il soit cuit.
- Ajouter le lait de coco, saler et laisser cuire encore 5 mn.

Chou

Cake de chou rouge et de noisettes

- Ingrédient (pour 2 cakes) : 1/2 chou rouge, 2 oignons, 350g de farine blé, 150g de farine de sarrasin, 1 sachet de levure 6 œufs, 130/150g de noisettes en poudre, 300 ml de lait, 2 c d'huile sel poivre bouquet de persil
- Couper le chou en lamelles ainsi que les oignons et faire cuire au cuit-vapeur pendant 10 mn ; mixer le tout .
- Mélanger les farines et la levure ; ajouter les œufs , la poudre de noisette puis le chou, l'huile d'olive, le persil ; saler poivrer , bien mélanger
- Verser l'appareil dans un moule à cake et faire cuire 45 mn à four chaud (200°)



Pilaf de chou

- Ingrédients : 250g de boulgour, 500g de chou vert, 1 boîte de sauce tomate, 1 cs de concentré de tomate, 50 g de beurre, 50cl de bouillon de légumes, 1 bouquet de menthe ou de persil, 2 cs de pignon de pin, sel, poivre, 1 c de piment doux .
- Rincer le boulgour ; hacher l'oignon ; couper le chou en 4 ,ôter le trognon et couper en fines lamelles
- Faire revenir l'oignon avec le beurre ; verser le boulgour d'1 mn le chou et la sauce tomate.
- Laisser cuire 5 mn puis ajouter le bouillon . Porter à ébullition et assaisonner ; baisser le feu et faire cuire 15 mn à couvert .
- Remuer le boulgour pour l'aérer , laisser gonfler à couvert .

Chou



Brocolis au wok

- Ingrédient 500 g de brocolis, noix de cajou, sauce soja, huile de sésame.
- Nettoyer et faire blanchir les bouquets de brocolis dans de l'huile de sésame.
- Ajouter un peu d'eau, laisser cuire 5 min à couvert.
- Lorsqu'il n'y a plus d'eau, ajouter les noix de cajou et les laisser griller.
- Finir en ajoutant de la sauce soja.

Recette proposée par Pauline

Quiche de brocolis au fromage

- Ingrédients : une pâte brisée, 3 oeufs , 200g de fromage, 200g de brocolis, 20 cl de crème, sel et poivre.
- Dans un saladier, mettre les oeufs la crème fraîche, le sel et le poivre et bien battre;
- Ajouter le fromage râpé ou coupé en fines lamelles .
- Nettoyer les brocolis et couper les en petits bouquets
- Etaler la pâte dans un moule beurré ; et y verser la garniture et les brocolis
- Faire cuire à four chaud 40 mn en couvrant la quiche d'une feuille d'aluminium .

Recette proposée par Colette

Chou rave

Le chou-rave est à consommer cru râpé, cuit à la vapeur, en gratin ou en purée, sauté au wok avec des oignons. Les feuilles peuvent s'utiliser comme des épinards en omelette.



Chou rave poêlé à l'oignon et au sésame

- Ingrédients : 2 choux raves, 1 oignon, huile d'olive, 1 belle pincée de graines de sésame, sel et poivre.
- Rincer les choux raves, les éplucher et les couper en fines tranches. Couper chaque tranche en lamelles de la même épaisseur que les tranches.
- Éplucher l'oignon et le trancher aussi en fines lanières.
- Faire revenir les lanières d'oignon et de choux rave dans un filet d'huile d'olives pendant quelques minutes. Ajouter un ½ verre d'eau, couvrir et laisser cuire à feu modéré pendant 20min.
- Retirer le couvercle et faire cuire à feu vif pour les colorer et éliminer l'humidité. Assaisonner.
- Avant de servir saupoudrez de graines de sésame.

Recettes tirées de <http://papillesestomaquees.fr/>

Rösti à la pomme de terre, oignon et chou rave

- Ingrédients : 1 chou rave, 2 grosses pommes de terre, 1 oignon, huile d'olive, sel et poivre.
- Éplucher tous les légumes et les râper.
- Mélanger tous les ingrédients et assaisonner.
- Dans une grande poêle antiadhésive, verser un filet d'huile d'olive et le mélange de légumes râpés. Mélanger.
- Cuire à feu modéré pendant 15-20 min. Aplatir le mélange de légumes. Puis cuire à feu doux jusqu'à ce qu'une croûte dorée se soit formée dessous (30min).
- Retourner le rösti, cuire encore une trentaine de minutes ou jusqu'à ce que les légumes soient tendres et qu'une croûte dorée se soit formée sur la seconde face. Servir immédiatement!

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Curry de citrouille

- Ingrédients 500 gr de citrouille coupée en dés, 1/2 cs de curcuma, 1 oignon haché 1 piment épépiné et haché, 5 gousses d'ail écrasées 1 cc de gingembre poudre, 2 tomates coupées en morceaux, 2-3 clous de girofle, 3.5 dl de lait de coco, huile et sel.
- Faites bouillir la citrouille dans un peu d'eau pendant 15 mn ; égouttez.
- Faites chauffer l'huile avec le curcuma et le piment ; ajoutez l'oignon et faites revenir. Ajoutez l'ail, le gingembre, les clous de girofle et les tomates ; laissez mijoter 5mn en remuant
- Ajoutez la citrouille et laissez cuire doucement pendant 15 mn.
- Verser le lait de coco, saler ; réchauffez à feu doux.

A accompagner avec des céréales.

*Le lait de coco a pour fonction d'éteindre le feu du piment.
Vous pouvez doser le piment en mélangeant piment doux / piment d'Espelette*

Recette proposée par Colette

Millas

- Ingrédients : citrouille, sucre, œufs, farine, 1 pomme, sucre vanillé, eau de vie.
- Faire cuire dans de l'eau salée un morceau de citrouille. Égoutter
- L'écraser puis ajouter, le sucre, l'œuf, la farine jusqu'à ce que la consistance ressemble à celle d'une crème.
- Rajouter ensuite 1 pomme, le sucre vanillé et l'eau de vie,
- Beurrer le moule
- Cuire à four moyen (environ 200°) jusqu'à ce que se forme une croûte légèrement dorée.

Recette proposée par Pauline

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Purée de citrouille

- Ingrédient : Citrouille - Eau
- Laver la citrouille, la couper en 4 si elle est de taille correcte (en 6 voire en 8 sinon).
- La vider et déposer les quartiers sur la plaque de four puis enfourner à 180°C environ 45m jusqu'à ce que ce soit cuit (la pointe du couteau doit s'enfoncer facilement dans la chair).
- Laisser refroidir, peler ou prélever la chair à l'aide d'une cuillère. Mixer la chair en purée. Ajouter éventuellement un peu d'eau pour faciliter le travail. Réserver au frigo et/ou au congélateur selon vos besoins.

Muffins moelleux à la citrouille

- Ingrédients : 50g de farine blanche, 50g de poudre d'amande, 50g de rapadura , 1 cas d'arrow-root, 1 cc de levure chimique; 1 pincée de noix de muscade râpée, 150g de purée de citrouille, 1 cc de vinaigre de cidre, 3 cas d'huile d'arachide, 4 cas de lait végétal, sel.
- Mélanger ensemble tous les ingrédients secs : farine, poudre d'amande, rapadura, arrow-root, levure chimique, noix de muscade et sel.
- Intégrer la purée de citrouille.
- Ajouter tous les liquides (vinaigre, huile et lait) puis mélanger.
- Verser dans des moules à muffins et enfourner à 180°C jusqu'à ce que ce soit cuit. Laisser refroidir avant de déguster.

Cucurbitacée *Courges et potiron*



Tourte de courge d'après Platine en François 1505

- Ingrédient : 2 fonds de pâte brisée, 500g de courge, ½L de lait, 500g de beurre, 2 cs de miel ou 50g de sucre, 3 œufs, 1 morceau de gingembre, ½ cc de cannelle, un peu de safran.
- Epluchez la courge ; coupez-la en morceaux et faites la cuire dans le lait 15 mn. Egouttez et passez la au mixeur
- Ajoutez le miel, les œufs, le beurre, les épices, le gingembre râpé
- Mettre ce mélange sur un des fonds ; recouvrir avec le reste de la pâte et faites cuire 45 mn à four moyen ; au moment de servir aspergez d'eau de rose.

Tourte de courge

- Ingrédients : 1 kg de courge, 2 pâte feuilletée, 1 œuf, des lardons, 1 gousse d'ail, 20 cl de crème fraîche.
- Pelez puis débitez la courge en fines tranches
- Mettre une des pâtes dans un plat à manquer beurré
- Mettez une couche de tranches de potiron puis les lardons de l'ail pilé et du beurre. Mettez en place une 2ème couche identique
- Puis étalez la 2ème abaisse ; badigeonnez au jaune d'œuf ; faites une cheminée centrale
- Faites cuire 50mn à four thermostat 7 ; versez la crème fraîche dans la cheminée centrale et servez chaud.

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Millas de Catinou

- Ingrédient : 500g de courge, une poignée de raisins secs, 1 cs de rhum ou de fleur d'oranger, ½L de lait, 3 pommes, 3-4 œufs, 1 petite tasse de cassonade, 1 grande tasse de semoule.
- Faites cuire la courge coupée en morceau dans le lait ; écrasez à la fourchette ou mixez ; ajoutez la semoule et les raisins secs gonflés dans le rhum ; faites cuire à feu doux.
- Epluchez les pommes et émincez les ; battez les œufs en omelette avec la cassonade (la quantité varie selon votre goût et la qualité de la courge).
- Mélangez les 3 appareils et mettez dans un moule beurré ; faites cuire à four doux une bonne demi-heure ; saupoudrez de sucre glace et faites caraméliser.

Recette proposée par Colette

Tajine d'automne

- Ingrédients : 2 kg de potiron, 1 cc de curcuma, 300 gr de raisins secs, 1 cc de gingembre, 700 gr d'oignons, miel, 1 cs huile d'olive, sel et poivre.
- Faire tremper les raisins secs
- Eplucher les oignons, coupez-les en fines lamelles
- Dans une marmite versez l'huile d'olive ajoutez les épices, le miel et les oignons ; faites confire à feu doux pendant 20 mn ; salez et poivrez.
- Epluchez le potiron et coupez-le en gros dés ; égouttez les raisins. Jetez le potiron et les raisins dans la marmite ; remuez et versez un peu d'eau. Laissez mijoter à feu très doux pendant 20 à 30 mn.

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Cake au potiron

- Ingrédients : 150g de potiron, 150g de farine, 15 cl de crème fraîche, 125 g de sucre, 3 œufs, 75 g de raisins, 1 sachet de levure, sel, pincée de piment, beurre.
- Faites cuire le potiron et réduisez-le en purée.
- Dans un saladier, fouettez la crème et le sucre ; incorporez les œufs un par un puis la purée de potiron.
- Mélangez la farine le sel le piment la levure et les raisins secs. Mettez dans l'appareil et mélangez jusqu'à disparition des grumeaux.
- Versez dans un moule à cake beurré
- Faites cuire 10 mn à four chaud ; incisez la croûte puis faites cuire à four doux 40 à 50 mn.

Tarte au potiron

- Ingrédients : 1 pâte brisée, 600gr de potiron, 2 à 3 cs de sucre, crème fraîche ou lait, 3 œufs. Épices mélangées : 1 cc de cannelle, 1/2 cc de gingembre, 1/2 cc de muscade, 3 clous de girofle
- Après avoir fait cuire à la vapeur le potiron ; on le réduit en purée et on mélange avec tous les ingrédients.
- On garnit le fond de tarte avec le mélange obtenu et on fait cuire à four chaud pendant 3/4 d'heure.
- On peut selon son goût supprimer la crème, diminuer les épices.

Recettes proposées par Colette

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Gâteau de potiron aux pruneaux

- Ingrédients : 500 g de potiron, 300 g de sucre, 3 œufs + 4 jaunes, 400 g de farine, le zeste de 2 citrons, cannelle, 10 pruneaux, 1 sachet de levure chimique, huile d'olive, 15 cl armagnac.
- Faire cuire le potiron à l'eau, bien l'égoutter, puis le réduire en purée. Mélanger cette purée avec 1 œuf, 100 g de sucre et une pincée de cannelle.
- Dans un saladier battre au fouet les jaunes d'œufs + 2 œufs et 200 g de sucre jusqu'à obtenir le ruban. Incorporez la purée de citrouille, une pincée de sel, l'huile, la farine, la levure, les zestes et les pruneaux coupés en cubes et marinés dans l'armagnac.
- Faites cuire dans un moule à manquer à feu doux 3/4 d'heure

Purée de potiron au gingembre

- Ingrédients : 750 gr de potiron, 1 petit morceau de gingembre frais, 1 oignon, 3 cs d'huile, 3 gousses d'ail, sel et poivre.
- Faire revenir l'oignon dans 1/2 cs d'huile ; ajouter le potiron coupé en tranches et le reste d'huile
- Au bout de 5 mn, ajouter l'ail et le gingembre haché, le sel et le poivre.
- Faites mijoter doucement ; ajouter un peu d'eau si nécessaire. Servez quand le potiron s'écrase sous la fourchette.

Recettes proposées par Colette

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Lasagnes ou raviolis au potiron

- Ingrédients : 400 g de farine, 2 œufs, 1 cs d'huile, potiron, 1 échalote, gingembre frais râpé, raisins secs.
- Faites la pâte en travaillant la farine, les œufs, l'huile et un peu d'eau ; laissez reposer la pâte avant de l'étaler et de la découper en rectangles.
- Faites une purée de potiron que vous pouvez compléter avec 1 échalote, du gingembre frais râpé et des raisins secs. Mettez la purée sur une des abaisses de pâte en petits tas ; recouvrez et formez vos raviolis et faites les cuire 5 mn à l'eau bouillante salée.

Potiron à la libanaise

- Ingrédients : 1kg de potiron , menthe fraîche, 1 verre et demi de boulgour fin ou à défaut de couscous, 1 verre de pois chiches cuits ou de fèves, 1 oignon, piment doux, cannelle, huile et sel.
- Faire cuire à la vapeur le potiron et le réduire en purée. Incorporer le boulgour et le sel ; bien mélanger, laisser reposer.
- Hacher l'oignon et la menthe. Mélanger le hachis, les pois/fèves, la purée et les épices ; bien pétrir.
- Dans un plat à four huilé, étaler la pâte sur 2 cm ; huiler la surface et découper en losanges.
- Faire cuire à four chaud pendant une demi-heure. Manger chaud ou tiède.

Cucurbitacées *Courges et potiron*



Salade de potiron à la tapenade

- Ingrédients : 500gr de potiron, toasts de pain de campagne, 3 fonds d'artichauts cuits, 1 pot de tapenade, 1 petite chicorée , jus de citron, huile d'olive, sel et poivre.
- Épluchez et coupez le potiron en cube ; le faire cuire à la vapeur 15mn
- Coupez en tranche les cœurs d'artichauts et la chicorée lavée.
- Mélangez délicatement les 3 ingrédients
- Arrosez avec la vinaigrette. Servez avec des toasts tartinés de tapenade.

Crème de potiron

- Ingrédients : 600gr de potiron, 1,5l de bouillon, 200gr de pommes de terre, noix de muscade, cannelle, 2 blancs de poireau, crème fraîche ou lait, oignon et persil.
- Couper en dés potiron et pommes de terre, en lamelles les oignons.
- Faire revenir potiron, oignon, pommes de terre dans un peu d'huile, puis arroser de bouillon épicé.
- Faites cuire une demi-heure ; passer au moulin de légume ou au mixeur ; ajouter la crème ou le lait; rectifier l'assaisonnement
- Servir très chaud ; décorer avec du persil, des croûtons, du fromage râpé.

Recettes proposées par Colette

Cucurbitacées *Potimarron*



Gratin potimarron et quinoa

- Ingrédient : 100g de quinoa, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 verre de vin blanc, 300g de potimarron, 100g de pomme de terre, 1 œuf, 1 verre de lait, muscade, sel, poivre, huile d'olive et fromage râpé.
- Faites revenir l'oignon émincé, l'ail et le quinoa pendant 5 mn ; versez le vin blanc et poursuivez la cuisson puis mettez en attente.
- Faire cuire dans un peu d'eau les pommes de terre et le potimarron 20mn ; moulinez et ajoutez un œuf à la purée ainsi que le lait et la muscade.
- Dans un plat à gratin beurré mettez la quinoa puis la purée ; versez un filet d'huile d'olive, saupoudrez de râpé et mettez à cuire à four chaud 15 à 20 mn.

Recette proposée par Colette

Soupe de potimarron, noix et romarin

- Ingrédient : 1 potimarron de taille moyenne, 2 pommes de terre, 1-2 tiges de romarin frais, 1 cs de purée de noisette, 125 mL de lait végétal, 1 gousse d'ail, 1 à 2 poignées de noix broyées, sel et poivre.
- Après l'avoir nettoyé à l'eau, coupez le potimarron en deux, enlevez les graines, puis coupez-le en gros cubes (pas besoin de l'éplucher!).
- Déposez les cubes dans une grande casserole à fond épais. Ajoutez les pommes de terre coupées en quarts, ainsi que le romarin. Salez et poivrez. Couvrez d'eau sans dépasser la hauteur du potimarron. Menez à ébullition, puis baissez le feu et laissez mijoter à feu doux et à demi-couvert pendant 45 minutes jusqu'à ce que le potimarron soit tendre.
- Ajoutez le lait, l'ail et la purée de noisette, et mixez le tout. Ajoutez les noix et mélangez à la cuillère.

Recette proposée par Marie-Laure

Cucurbitacées *Potimarron*



Purée ou soupe de potimarron vert

- Ingrédient : 300g de potimarron par personne, gros sel, poivre. Ail et persil facultatif.
- Laver la peau du potimarron et couper le en deux, puis évider le. Couper ensuite le potimarron en gros morceaux de quelques centimètres **sans le peler**.
- Recouvrir les morceaux avec de l'eau froide, ajouter du gros sel et faites bouillir le temps nécessaire pour qu'un couteau pénètre facilement.
- Une fois la cuisson terminée, mettre de côté le jus de cuisson, et mixer le potimarron avec l'eau restante. Délayer avec le jus de cuisson pour obtenir la consistance souhaitée (pour la purée ou la soupe).
- Poivrer selon votre goût. Comme variante, vous pouvez ajouter à votre soupe une persillade (ail + persil).

Recettes proposées par Thierry

Omelette au potimarron vert

- Ingrédient : 200g de potimarron par personne, deux œufs par personne, ail, persil, huile d'olive, set et poivre.
- Laver la peau du potimarron et couper le en deux, puis évider le. Couper le en tranches fines (quelques millimètres).
- Faites revenir les morceaux dans une poêle avec de l'huile d'olive sur les deux faces.
- Ajouter la persillade dans la poêle et les œufs battus en omelette

Cucurbitacées *Courge spaghetti*



Dhal de courge spaghetti

- Ingrédients : 1 courge spaghetti, 2 à 4 échalotes, 1 cs de curry, de l'huile d'olive et 250g de lentille corail, crème végétale.
- Faire cuire la courge entière (mettre à l'eau froide et faire cuire 45 mn après ébullition). La laisser refroidir ; l'ouvrir et sortir avec une fourchette les filaments de courge
- Trancher 2 à 4 échalotes ; les faire revenir dans une cocotte avec de l'huile d'olive et le curry.
- Ajouter 200 g de lentilles corail et 40 cl d'eau et faire cuire à couvert et à feu très doux 20 mn .
- Ajoutez les filaments de courge et poursuivre la cuisson ; saler et mettre une crème végétale (coco , avoine) .

Recettes proposées par Colette

Courge spaghetti en sauce

- Ingrédients : 1 courge, 250g de coulie de tomate, 1 morceau de gingembre (2cm), 2 échalottes, 2 gousses d'ail, 1 pincée de paprika, sel, poivre et huile d'olive.
- Faire cuire la courge dans un faitout rempli d'eau pendant 45 mn. Laisser refroidir puis ouvrir pour retirer à la fourchette les filaments de spaghetti.
- Pour faire la sauce faire revenir les gousses d'ail écrasées dans un peu d'huile , ajouter le gingembre , le paprika et le coulis de tomate .
- Faire cuire à feu doux quelques mn ; mettre les filaments dans la sauce et servir chaud avec du riz ou du quinoa .

Navet



Navets au four

- Ingrédients : 500g de navet, 50g de fromage type cantal, du beurre.
- Faire cuire les navets à l'eau ou à la vapeur
- Les couper en tranches et les mettre dans un plat allant au four en intercalant des tranches de fromages, de beurre et de navet.
- Enfourner dans un fou bien chaud 15 min.

Palet de navet

- Ingrédients : 1 kg de navets, 300g de chair à farcir, 2 œufs, sel, poivre, persil, sauge et chapelure.
- Faire blanchir les navets dans l'eau salée 15 mn. Les égoutter et les passer au moulin à légumes.
- Dans une terrine placer la purée de navet, les oeufs la chair à farcie, la sauge hachée et bien mélanger.
- Faire des palets avec ce mélange et les passer à la chapelure .
- Dans une poêle faire frire doucement ces palets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés .
- Poser sur du papier absorbant ; saupoudrer de persil haché et servir chaud .

Fanes de navet



Potage de fanes de navets et de radis

- Ingrédients : les fanes d'une botte de radis et/ou de jeunes navets, 1L d'eau, ail et oignon écrasés, 2 cs d'huile d'olive, 1 petit pot de crème fraîche, 1 cube de bouillon ou un bouquet garni, sel et poivre.
- Laver soigneusement les fanes et les hacher .
- Emincer l'oignon et l'ail .
- Dans un faitout faire revenir les fanes et l'oignon dans l'huile d'olive . Ajouter l'eau et le cube de bouillon .
- Porter à ébullition et faites cuire 20 mn
- Mixer et mettre la crème .

Recettes proposées par Colette

Gougères vertes de fanes

- Ingrédients : un saladier de fanes, 250g d'eau, 125g de farine de petit épeautre, 100g de fromage râpé, 4 œufs, 50ml d'huile d'olive, 15 olives noire dénoyautées et hachées, sel et poivre.
- Laver les fanes et les faire cuire à la vapeur quelques minutes. Les égoutter et les hacher.
- Dans une casserole mettre l'eau salée et l'huile à chauffer. Verser d'un seul coup la farine et remuer énergiquement tout en poursuivant la cuisson jusqu'à ce que le mélange se détache de la casserole.
- Couper le feu , incorporer les œufs un par un . Ajouter les olives le fromage , les fanes .
- Huiler une plaque à four et déposer des petits tas du mélange en laissant un espace entre. Faire cuire à four chaud 25 mn.

Poireau



Gratin de poireaux au reblochon

- Ingrédients : une dizaine de gros poireaux, un reblochon, sel, poivre et huile d'olive.
- Retirer les racines et le haut des feuilles des poireaux. Laver les poireaux et émincer les en petit morceaux.
- Faites revenir le tout dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Salez, poivrez.
- Une fois les poireaux cuits, disposez les dans un plat à gratin. Coupez le reblochon dans sa longueur. Disposez les deux morceaux au dessus des poireaux avec la croûte du fromage au dessus.
- Enfouez dans un four grill à 150°C pendant 10-12mn le temps de faire griller le fromage.

Recettes proposées par Thierry

Poireaux vinaigrette

- Ingrédients : 4 ou 5 poireaux par personne, huile d'olive, vinaigre, aillet et un œuf dur (facultatif).
- Retirer les racines et le haut des feuilles des poireaux. Faites cuire à la vapeur les poireaux en entier après les avoir soigneusement lavé.

Le temps de cuisson est fonction de la grosseur des poireaux. En fin de cuisson, le blanc du poireau est devenu translucide.
- Préparer une vinaigrette dans laquelle vous pouvez ajouter de l'aillet finement émincé.
- Vous pouvez ajouter dans la vinaigrette un œuf dur que vous aurez au préalable émietté en petits morceaux

Poireau

Tarte aux poireaux et aux échalotes

- Ingrédients : pâte brisée, 4 poireaux, 60g de beurre, 300g d'échalotes, 20g de sucre, 20 cl de vin blanc sec, 20 cl de crème fraîche.
- Laver les poireaux couper les en lamelles et faites les étuver 15 mn dans un mélange huile - beurre.
- Epluchez les échalotes et faites revenir dans un mélange huile-beurre ; saupoudrer de sucre et laisser caraméliser ; verser 10 cl de vin blanc et laissez cuire à feu doux
- Etaler la pâte dans un plat à tarte. Dans un bol battre les œufs ; ajouter le reste du vin et la crème fraîche saler poivrer.
- Retirer la tarte du four ; la garnir avec les poireaux et les échalotes ; versez le contenu du bol et mettez à cuire 20 mn.

Recettes proposées par Colette



Poireaux porée blanche

Recette inspirée d'une recette médiévale

- Ingrédients : 1 kg de poireaux, 2 oignons, 50cl de lait, 50g de poudre d'amandes, beurre ou saindoux.
- Faire revenir les oignons dans une sauteuse avec le saindoux ; ajouter les blancs de poireaux émincés .
- Faites cuire à feu très doux
- Dans une casserole délayer la poudre d'amande dans le lait ; porter à ébullition en remuant.
- Basser le feu puis incorporer le mélange poireaux-oignon ; laisser mijoter 20mn en remuant de temps en temps

Radis noir

Le radis noir se consomme en crudités seul ou en association avec d'autres légumes comme la carotte par exemple.

Si vous le râper finement, vous pouvez l'utiliser en décoration sur une soupe, comme on le ferait avec du fromage râpé !



Salade de radis noir et pousses de soja

- Ingrédient : 1 radis noir, des pousses de soja, curcuma, huile de colza, persil.
- Râper le radis noir.
- Ajouter les pousses de soja, l'huile de colza et le curcuma. Mélanger.
- Servir avec quelques feuilles de persil.

Recette proposée par Marie-Laure

Velouté de radis noir et lait de coco

- Ingrédient : 1 radis noir, 1 pomme de terre, 50cL de bouillon de légumes, 25 cL de lait de coco, 2 cs d'huile d'olive, curry, sel et poivre.
- Laver le radis et le couper en fines tranches sans l'éplucher.
- Éplucher la pomme de terre et la couper en fines tranches.
- Mettre le radis et la pomme de terre dans une casserole avec l'huile d'olive.
- Faire revenir quelques minutes puis ajouter le bouillon. Recouvrir et laisser cuire 20 minutes.
- Ajouter le curry, le lait de coco, sel, poivre et passer au mixer.

Recette proposée par Célia

Radis noir



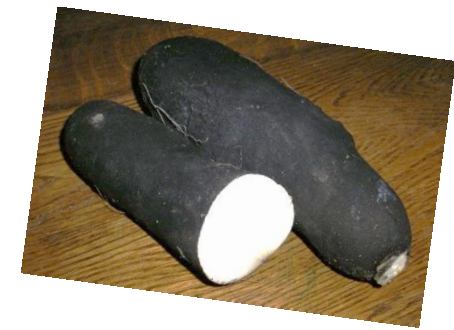
Rouleaux d'hiver aux radis noir et blanc

- Ingrédient : 100 g de nouilles de riz, 8 feuilles de riz, 1 radis, 100 g de tolu fumé, 8 feuilles de salade et de céleri, quelques feuilles de menthe.
Pour la sauce : 2 cs d'huile de sésame, 1 cf de purée de raifort ou de wasabi, 1 cs de jus de citron ou de vinaigre de riz.
- Faire cuire les nouilles ; les égoutter et les rafraichir. Brosser le radis et le râper ; râper le tofu. Couper finement les feuilles de menthe et de céleri.
- *Fabrication des rouleaux* : Tremper une feuille de riz dans un plat d'eau chaude. La déposer bien à plat. Déposer une feuille de salade puis un peu de nouille de tofu et de radis. Commencer à rouler de bas en haut. Replier les côtés gauche et droit jusqu'à ce qu'ils se touchent et continuer à rouler pour fermer le rouleau. Serrez bien.
- *Pour faire la sauce* : Mélanger les ingrédients.

Vous pouvez aussi utiliser de la sauce de soja ou du miso.

Recette proposée par Colette

Fanes de radis



Velouté aux fanes de radis

- Ingrédient : fanes de radis, pommes de terre, gingembre, noisette grillée.
- Trier les fanes de radis, les laver et les égoutter.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile. Ajouter les pommes de terre coupées en dés. Saler, poivrer. Laisser cuire 10 minutes.
- Ajouter les fanes de radis avec les pommes de terres. Couvrir avec de l'eau. Laisser cuire 20 minutes.
- Rajouter le gingembre et concasser une noisette grillée, disposer ces éclats de noisette sur le velouté.

Pesto de fanes

- Ingrédients : les fanes d'une botte de radis et d'une demi-botte de navets, 50-80g de parmesan ou de poudre d'amande, 4-6 cs d'huile d'olive, 1 gousse d'ail, sel.
- Laver essorer et hacher les fanes . Râper le parmesan ; écraser l'ail
- Mixer les fanes avec l'huile ; ajouter le parmesan ou la poudre d'amande
- Conserver bien tassé dans un bocal (l'huile doit recouvrir le pesto).
- Utiliser sur des pâtes ou des tartines.

Recettes proposées par Colette

Rutabaga

Le rutabaga se cuisine comme on le fait avec un navet. Il a cependant un goût plus prononcé que le navet, tout en ayant l'avantage de ne pas développer d'amertume. Il s'utilise couramment dans une soupe ou dans une poêlée de légumes d'hiver



Purée de rutabaga

- Ingrédient : 1,5kg de rutabaga coupé en dés, 2 pommes fruits pelées et tranchées, 1 oignon haché, 1 cs de beurre, 1 cs de miel, sel et poivre.
- Cuire le rutabaga 20 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée. Egoutter et réserver une partie du liquide de cuisson.
- Remettre le rutabaga à cuire avec les pommes et l'oignon. Couvrir du liquide de cuisson et faites cuire à couvert 20mn. Mixer.
- Ajouter le beurre et le miel, rectifier l'assaisonnement et servez chaud.

Rutabaga sauté

- Ingrédient : Rutabaga, miel, vinaigre.
- Couper le rutabaga en dés et le poêler comme des pommes de terre sautées.
- Vous pouvez le blanchir avant de le faire revenir et terminer la cuisson avec un peu de miel et une tombée de vinaigre.
- Vous pouvez le préparer avec d'autres légumes comme des navets ou des pommes de terres.

Rutabaga



Galette de rutabaga

- Ingrédient : 300g de rutabaga, 200g de pommes, 2 légumes au choix, 1 cs d'huile végétale, sel et poivre.
- Eplucher et râper les deux légumes de votre choix. Dans une poêle faire chauffer 1cs d'huile et verser vos légumes. Couvrir et faire à feu doux 20 mn. Salez et poivrez.
- Répartir les légumes pour former une galette, la retourner et faire cuire la seconde face 5 mn.
- Servir avec une salade.

Tourte de légumes racines sucrée-salée

- Ingrédient : 1 rutabaga, 1 petite panais, 1 poireau, ¼ de potimarron, 1 pomme fruit, 1 cs de raisins secs.
- Nettoyer et préparer les légumes séparément. Couper potimarron rutabaga et panais en dés et le poireau en lamelles.
- Dans une cocotte , alterner les couches de légumes dans l'ordre suivant rutabaga poireau potimarron panais ; arroser de 3 cs d'huile d'olive ; ajouter les raisins secs et la pomme tranchée. Saler poivrer. Faire cuire au 20mn à four moyen.
- Etaler une pâte brisée sur une plaque .
- Disposer les légumes au milieu de la pâte ; la replier sur les légumes sans les recouvrir complètement
- Placer au four et faire cuire 30mn.

Rutabaga



Minestrone alla caslinga

- Ingrédients : 100 g de haricots blancs trempés la veille, 2 à 3 tranches de lard, 2 oignons émincés, 2 gousses d'ail, 2 carottes, 2 pommes de terre, 1 rutabaga, 2 branches de céleri, 250g de chou vert, 4 tomates pelées, 50 g de macaroni, sel, poivre, marjolaine et thym, parmesan.
- Commencer par faire revenir le lard et les oignons puis ajouter 2 l d'eau et tous les légumes et faites cuire 2 h.
- 10 mn avant la fin mettez les macaronis et le parmesan au moment de servir.

Recette proposée par Colette

Topinambour

Le topinambour se cuisine comme on le fait avec une pomme de terre (en purée, en soupe...). Il possède un goût très proche de celui de l'artichaut.



Aiguillettes de canard avec topinambours et rutabaga

- Ingrédients : topinambours, rutabaga, 1 oignon, 3cm de gingembre frais; aiguillettes de canard, 1 verre de vin rouge, 2 CS de sauce soja, sel et poivre.
- Couper les rutabagas en cubes et les topinambours en lamelles
- Faites revenir dans une sauteuse un oignon et du gingembre frais râpé ; ajouter les topinambours et les rutabagas et faites les cuire 25 à 30 mn à couvert en surveillant la cuisson
- Faites revenir vos aiguillettes déglacer au vin rouge (1 verre) et à la sauce de soja salez poivrez mettez du gingembre moulu et remettez les aiguillettes faites cuire 10 mn

Cake aux topinambours

- Ingrédients : 250 g de farine, 220 g de sucre, 3 œufs, 20 cl d'huile de noix, 1 topinambour râpé, 100 g de noix concassées, 1 pincée de sel, 25g de cumin 20g de poivre vert.
- Battre les œufs et le sucre ajoutez la farine puis les topinambours, puis l'huile le sel les noix et les épices
- Faire cuire à four moyen 45mn.

Recette proposée par Colette

Attention : certaines personnes sensibles des intestins peuvent avoir des difficultés à digérer le topinambour. C'est pourquoi il est recommandé de toujours le consommer le plus rapidement possible après sa récolte.



Panier Printemps – Eté



Aillet
Artichaut
Asperge
Aubergine
Concombre
Courge
Courgette
Fèves
Haricot vert
Melon
Pastèque
Pâtisson
Petits pois
Poivron
Tomate

Aillet



Tapenade à l'aillet

- Ingrédients : aillets, huile d'olive, sel et poivre.
- Faire revenir doucement à la poêle l'aillet coupé en petites rondelles, avec un filet d'huile d'olive.
- Une fois cuit, mixer le tout en rajoutant progressivement de l'huile d'olives jusqu'à ce que la consistance forme une pâte. Salez et poivrez à votre goût.
- Cette tapenade à un goût assez doux et s'accommode parfaitement avec des radis ou tel quel.

Recette proposée par Pauline

Omelette à l'aillet

- Ingrédients : botte d'aillets, 4 œufs, sel et poivre.
- Laver les aillets que vous coupez en petit morceaux, y compris les feuilles.
- Faites revenir les morceaux dans une poêle une à deux minutes.
- Ajouter les œufs battus en omelette, avec sel et poivre.

Recette proposée par Thierry

Aillet



Soupe à l'aillet

- Ingrédients : 1 botte d'aillet, un jaune d'œuf, un peu de jus de citron, sel et poivre.
- Laver les aillots que vous coupez en petit morceaux, y compris les feuilles. Faites revenir les morceaux dans une poêle une à deux minutes.
- Couvrir d'eau, ajouter sel et poivre et laisser cuire une dizaine de minutes en couvant.
- Mixer le tout.
- Séparer le blanc du jaune de l'œuf. Ajouter quelques gouttes de citron au jaune d'œuf.
- Après cuisson, verser votre préparation sur le jaune d'œuf, en battant continuellement.

Recette proposée par Thierry

Artichaut



Artichauts à l'orientale

- Ingrédients : 8 artichauts, 1 citron, une botte de ciboule, thym, laurier, 15 cl de bouillon de légumes
- Coupez les feuilles des artichauts au 2/3 et enlevez le foin avec une petite cuillère. Les faire cuire 15 mn dans en grande casserole d'eau bouillante salée
- Dans une grande sauteuse faire dorer la ciboule coupée en rondelles ; ajouter les artichauts, le bouillon de légumes, le thym et le laurier et poursuivre la cuisson 15 mn
- Mettre le jus de citron peu de temps avant la fin de la cuisson et laissez refroidir dans la sauteuse
- Avant de servir décorez de zeste de citron

Artichauts fricassés

- Ingrédients : 18 artichauts poivrade, 100g de beurre, 2 clous de girofle, jus de citron, muscade, sel et poivre.
- Verser 1L d'eau citronnée dans 1 saladier ; ôter les feuilles extérieures des artichauts ; ép pointer les et retirer le foin , puis les plonger dans l'eau 15min.
- Egoutter, couper en quartiers et les faire revenir dans une sauteuse dans le beurre chaud.
- Ajouter les clous de girofle, le sel et le poivre et faire cuire à couvert à feu moyen .
- Arroser les légumes de jus de citron et les servir encore croquants .

Recettes proposées par Colette

Asperge



Spaghettis aux asperges

- Ingrédients : 500 g d'asperges, 2 grosses tomates, 1 bouquet de basilic, 10 cl de bouillon de volaille, 10cl de vin blanc, 3 cs d'huile d'olive, 400 g de spaghettis et 75g de râpé.
- Nettoyer et préparer les asperges en les coupant en tronçons obliques. Peler les tomates et les couper.
- Dans une poêle profonde faire chauffer l'huile puis ajouter les asperges et les tomates ; faire revenir 2 mn. Saler et poivrer les légumes et arroser avec le bouillon de volaille et le vin ; faire mijoter 10 mn.
- Faire bouillir une grande casserole d'eau salée ; y plonger les spaghettis et faire cuire " al dente "
- Mettre les spaghettis égouttés dans la poêle, saupoudrer de basilic et de râpé ; bien mélanger et laisser reposer 2 mn avant de servir

Recettes proposées par Colette

Epeautre aux cèpes et aux asperges

- Ingrédients : 150 g d'épeautre, 1L de bouillon de volaille, 20g de cèpes séchés, 2 cs de crème fraîche, 500g d'asperges, 30 g de parmesan, 20g de beurre.
- Verser l'épeautre en pluie dans le bouillon et faire cuire pendant 30min.
- Mettre les cèpes à tremper dans de l'eau tiède. Egoutter les cèpes ; hacher et ajouter à l'épeautre avec leur eau de trempage et cuire 20-30 mn .
- Eplucher les asperges et les faire cuire 10/12 mn dans l'eau bouillante. Les égoutter et les poser sur un torchon plié .
- Faites chauffer un plat creux ; mettez y l'épeautre égoutté ; ajoutez la crème fraîche et le parmesan ; mélangez délicatement
- Faites fondre le beurre dans une poêle ; y passer les asperges et les déposer sur l'épeautre et servir

Asperge



Risotto d'asperges

- Ingrédients : 300g de riz à grain rond, 500g d'asperges, 1,5 l de bouillon de volaille, 4 oignons nouveaux avec les tiges, 25 cl de vin blanc sec, 50g de beurre, 1 gros bouquet de basilic, sel poivre, et huile d'olive .
- Peler les asperges ; coupez les pointes et réserver . Couper les tiges en tronçons de 2 à 3 cm .
- Porter le bouillon à ébullition ; jeter les tronçons d'asperges et laisser cuire 12 mn. Retirer les . Plonger les pointes quelques minutes dans le bouillon et retirer les.
- Laver les oignons et les couper les en fines rondelles ainsi que le vert. Faites revenir les oignons dans de l'huile chaude ; puis ajouter le riz et faites revenir 3 mn ; ajouter le vin et dès qu'il est absorbé mettre 1/3 du bouillon ; baisser le feu. Ajouter le 2^o puis le 3^o tiers du bouillon au fur et à mesure de l'absorption .
- Ajouter les tronçons d'asperges et le beurre en fin de cuisson. Retirer du feu , couvrir et laisser reposer
- Couper le basilic en lanières , mélanger avec les pointes d'asperges et mélanger avec le risotto .
- Rectifier l'assaisonnement et servir .

Recette proposée par Colette

Aubergine

Caviar d'aubergine

- Ingrédients : 1 kg d'aubergines, ail, jus d'un citron, huile de sésame, sel et poivre.
- Faire griller les aubergines entières - mais fendues - soit au four soit sur le grill.
- Quand la peau est devenue noire les passer à l'eau froide et enlever la peau .
- Mettre la pulpe dans un mortier et écraser très finement (au mixeur ou au moulin à légumes)
- Préparer la sauce en mélangeant le jus de citron l'ail écrasé et l'huile. Verser sur la purée d'aubergines ; bien mélanger saler et laisser au frais au moins 2 h .

Recettes proposées par Colette



Assiette froide d'aubergine

Recette médiévale arabe

- Ingrédients : 2-3 grosses aubergines, 300g d'oignons, 75 ml de vinaigre de vin blanc, 2 cc de sucre, 25h d'amandes en poudre, 1 cc de curcuma, graine de carvi, 3 cc d'huile d'olive, 1 cc de cannelle.
- Faire cuire les aubergines coupées en tranches à l'eau pendant 15min. Faire revenir les oignons coupées en tranches dans l'huile de sésame
- Mélanger la poudre d'amande le curcuma la cannelle et le sucre le vinaigre et les graines de carvi .
- Verser ce mélange dans un plat peu profond. Déposer les tranches d'aubergines, couvrir d'oignons frits et si besoin ajouter un peu d'huile. Servir froid

Aubergine

Tian d'aubergine

- Ingrédients : 500g d'aubergine, 2 poivrons (vert et rouge), 2 oignons, ail, 2 œufs, 2 yaourt, sel, poivre, cumin, huile.
- Faites revenir dans l'huile les légumes préparés
- Dans un plat à gratin déposez les aubergines et le mélange tomates -poivrons faites cuire 15 mn et versez les oeufs battus avec les yaourts et les épices.
- Remettre le plat au four 15 mn
- Servir tiède

Recettes proposées par Colette



Caponata

A préparer la veille

- Ingrédients : 500g d'aubergines, 2 oignons blancs, 2 branches de céleri, 4 tomates, 50g d'olives noires, 2 cc de câpres, huile d'olive, vinaigre et 1 cc de sucre.
- Couper les aubergines en dés, hacher les oignons, éplucher et hacher les tomates, couper le céleri.
- Mettre l'huile à chauffer et faire revenir l'oignon y ajouter le céleri puis le sucre ; incorporer enfin les tomates, les câpres et les olives et laisser mijoter le tout 15 mn.
- Pendant ce temps faites frire les dés d'aubergines. *Si vous craignez le " gras " vous pouvez les faire cuire à la vapeur : il faudra simplement faire mijoter la caponata plus longtemps pour éliminer l'eau.*
- Incorporer les aubergines aux autres légumes, relever avec le vinaigre et poursuivre la cuisson au moins 15mn . Laisser tiédir mettre au frais et consommer le lendemain.

Aubergine



Aubergine au yaourt

- Ingrédients : 1 aubergine pelée et coupées en cubes, 1 oignon haché, 1 tomate concassée, 2 piments frais hachés, huile, graine de moutarde noire, piment en poudre, feuilles de coriandre, 1 yaourt.
- Faire chauffer l'huile avec les graines de moutarde, puis ajoutez les oignons, piments, les aubergines et les tomates.
- Assaisonner avec les épices, verser un verre d'eau et laissez mijoter pour obtenir une purée . Servir froid après avoir mélangé la purée avec le yaourt et les feuilles de coriandre .

Ce plat de l'Inde du sud est très épicé et pimenté, on peut utiliser des piments doux des Landes ou un poivron , remplacer le piment poudre par du paprika.

Recettes proposées par Colette

Chakchouka

- Ingrédients : 5 oignons frais, 1 aubergines, 2 poivrons, 2 courgettes, 4-5 tomates, ail, coriandre, cumin, 1 œuf par personne, huile , sel et poivre.
- Coupez les oignons en rondelles et les aubergines les courgettes et les tomates pelées, les poivrons en dés.
- Faites blondir les oignons dans une sauteuse, puis ajoutez les légumes en terminant par les tomates. Assaisonnez et laissez mijoter à feu doux 15 min .
- Avec une cuillère creusez 4 puits et cassez un oeuf dans chaque et poursuivez la cuisson 5 min. Parsemer de feuilles de coriandre avant de servir avec du yaourt .

Aubergine



Tarte à la fondue d'aubergines

- Ingrédients : 1 pâte brisée ou feuilletée, 4 aubergines en purée, 4 œufs, tapenade, huile d'olive, thym et ail.
- Faire de la purée d'aubergine comme pour le caviar (voir recette précédente), assaisonner.
- Mélanger la purée avec les jaunes d'œufs. Etalez ce mélange sur la pâte à tarte.
- Faire cuire pendant 30mn à four chaud
- Mélanger dans un bol la tapenade avec 2 c d'huile d'olive et lustrer la tarte avec ce mélange.

Vous pouvez aussi ajouter aux aubergines des olives dénoyautées et des anchois dessalés

Recettes proposées par Colette

Moussaka

- Ingrédients : 500g d'aubergines, 300g d'oignons, 500g de tomates, 2 poivrons, un bulbe de fenouil, 4 œufs, 20cl de lait, 1 cs de graines de sésame, 1 cc de thym, 3 cc de marjolaine, huile d'olive, sel et poivre.
- Couper les tomates, les aubergines, les poivrons, le fenouil et les oignons en fines lamelles et écraser l'ail.
- Faire revenir les oignons puis les poivrons et les aubergines et laissez cuire 5 min. Assaisonner avec les herbes pilées salez poivrez .
- Huiler un plat à gratin ; mettre les légumes revenus puis une couche de tomates en dés ; et ajouter un mélange d'oeufs et lait battu
- Faire cuire au four 30min.

Aubergine

Nougat d'aubergine et chèvre frais aux pruneaux d'Agen



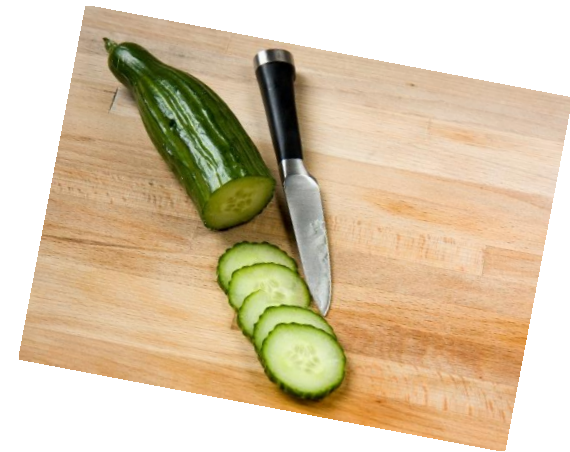
- Ingrédients : 2 aubergines, 200g de chèvre frais, 1 cs d'huile d'olive, 20g de pistache, 20g de noisette, 40g de pruneaux secs dénoyautés, sel et poivre.
- Préchauffer le four à 200°C. Couper les aubergines en lanières de 2 mm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Etaler les tranches sur du papier sulfurisé. Badigeonner à l'huile d'olive. Assaisonner de sel et de poivre du moulin. Cuire au four 20 minutes environ pour les colorer légèrement
- Malaxer le chèvre frais avec l'huile d'olive, saler poivrer. Tailler les pruneaux en petits dés puis mélanger au chèvre frais. Etaler les tranches fines d'aubergines sur un film alimentaire en superposant les bords.
- Faire un boudin de 4 à 5 cm de diamètre avec la masse de chèvre et le déposer au centre des lamelles d'aubergines. Rouler délicatement les aubergines sur le boudin tout en refermant le papier film et en serrant bien.
- Glisser une heure au froid ou davantage. Servir en tranchant ce nougat à la sortie du frigo. Accompagner d'une salade.

Concombre

Soupe au yaourt

- Ingrédients : 250g de yaourt, 1 gros concombre, 2 oignons frais, 1 piment rouge frais, ail, sel, poivre, jus de citron, cumin, bouquet de menthe.
- Couper le concombre épluché en dès.
- Couper en lamelles les oignons le piment ; effeuiller la menthe.
- Passer l'ensemble au mixeur avec le yaourt ; ajouter le cumin le sel le poivre et le jus de citron
- Mettre 2H au frigo
- Avant de servir fouetter vivement pour retrouver un aspect mousseux ; décorer avec quelques feuilles de menthe

Recettes proposées par Colette



Gaspacho

- Ingrédients : 1 kg de tomates, 1 concombre, 2 poivrons, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 6 tranches de pain de mie rassis, huile d'olive, vinaigre ou jus de citron, jus de tomate, sel et poivre.
- Peler et hacher les tomates ; peler le concombre et couper en fines rondelles ; faire de même avec les poivrons et l'oignon
- Faire tremper 4 tranches de pain dans l'eau ou dans un bouillon de légumes froid .
- Mélange les légumes hachés le pain trempé, l'huile d'olive, le jus de tomate, le vinaigre sel et poivre. Mixer et mettre au frigo 2h.
- Faire griller les 2 tranches de pain restantes ; couper en dès et servir avec le potage très frais et des olives.

Concombre

Taboulé

- Ingrédients : 100g de boulgour fin (ou couscous), 2 bouquets de persil, 2 branches de menthe, 2 oignons blancs, 4 tomates, 1/2 concombre, jus de 2 citrons, huile d'olive ou huile de sésame, sel et poivre.
- Faire gonfler le boulgour dans l'eau salée.
- Eplucher les tomates et le concombre ; couper en petits dés ; faire de même avec les oignons , le piment ; hacher les 2 bottes de persil et la menthe.
- Egoutter le boulgour ; mettre dans un saladier et mélanger les différents ingrédients ; assaisonner avec un mélange de jus de citron et d'huile ; laisser macérer 2h.
- Vérifier l'assaisonnement et servir frais.

Recette proposée par Colette

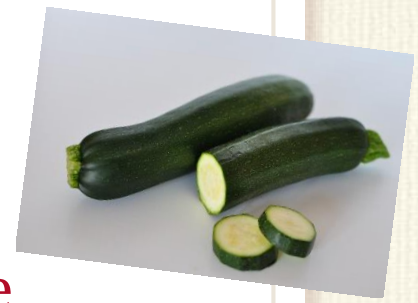


Courgette

Spaghetti de courgette à la menthe

- Ingrédients : 300g de pâtes spaghetti, 2 grandes courgettes, ½ gousse d'ail, 5 branches de menthe fraîche, huile d'olive, parmesan, pignons de pin, sel et poivre.
- Avec un économiseur ou un couteau, faire des spaghetti de courgettes. Faire blanchir ces spaghettis 2min dans l'eau bouillante salée.
- Mixer l'ail, les feuilles de menthe, les pignons, le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et du parmesan.
- Faire cuire les pâtes. Une fois égouttées, les mélanger avec les spaghetti de courgette. Ajouter le pesto et bien mélanger.
- Au moment de servir ajouter un filet d'huile d'olive et du parmesan.

Recette proposée par Pauline

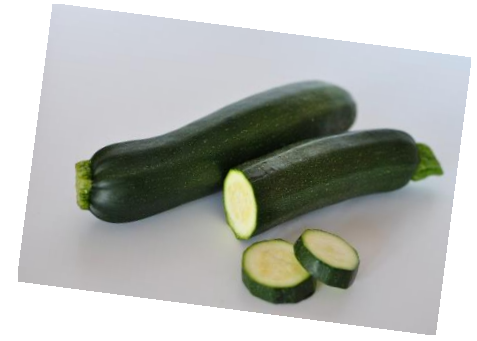


Gratin de courge au fromage blanc

- Ingrédients : 1 kg de courgettes, 1 botte d'oignons, 1 bouquet de persil, 250 de fromage blanc, 100g de fromage râpé, 3 œufs, 10 cl de crème fraîche, huile d'olive, beurre, chapelure, sel et poivre.
- Couper les courgettes en tranches dans le sens de la longueur et les faire cuire 5-7 min dans une casserole d'eau bouillante ou à la vapeur
- Hacher les oignons et le persil et les faire revenir dans l'huile.
- Chauffer le four. Beurrer un plat à gratin et disposer la moitié des courgettes.
- Mélanger la crème, les œufs, le fromage blanc et le râpé et verser la moitié sur les courgettes. Disposer ensuite le reste des courgettes et du mélange et les oignons.
- Saupoudrer de chapelure et faire gratiner 30min au four.

Recette proposée par Colette

Courgette



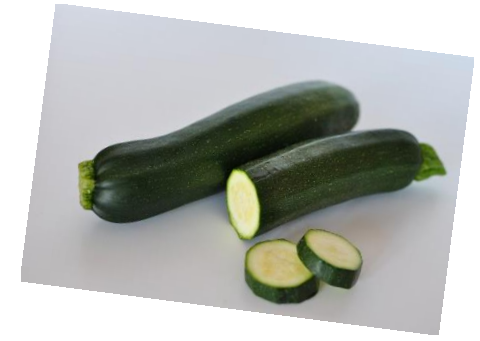
Courgettes farcies

- Ingrédients : 6 courgette, 100 g de riz ou boulgour, 250 g de viande hachée (facultatif), menthe, 1 oignon, ail, coulis tomate.
- Fendre les courgettes en 2 et les évider
- Mélanger la pulpe de courgette , le riz
- le coulis de tomate et garnir les courgettes
- Mettre les courgettes dans un plat à four et arroser avec 50 cl d'eau bouillante ; recouvrir d'une feuille de papier alu et faites cuire à four moyen 30 mn

Croquettes de courgettes

- Ingrédients : 200 g de courgettes, 1 oignon, 1 bouquet de menthe, 1 bouquet de persil, 70 g de fromage de chèvre, 2 œufs, 50 g de chapelure, sel poivre, huile pour friture.
- Râper les courgettes et laisser dégorger 20mn. Hacher l'oignon le persil et la menthe ; râper le fromage de chèvre.
- Dans une terrine mélanger les courgettes , le fromage , les œufs, la chapelure et les herbes ; saler poivrer et laisser reposer.
- Faire chauffer l'huile dans une sauteuse ; façonner les croquettes en prenant la pâte avec une cuillère à soupe . faire frire 2mn en les retournant ; égoutter sur du papier absorbant et servir .

Courgette



Macaronis à la grecque

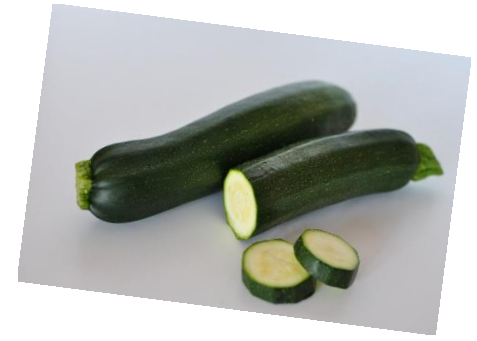
- Ingrédients : 400g de macaronis, 750g de courgettes, 100g d'échalottes, 2 gousses d'ail, 4 tomates, du persil, huile, sel et poivre.
- Hacher les échalotes , couper les courgettes et les tomates épluchées en dés
- Faire revenir l'ail et les échalotes dans une sauteuse ; ajouter les courgettes et quand elles sont dorées les tomates ; couvrir et faites mijoter à feu doux .
- Faire cuire vos macaronis les égouttez et les mettre dans les légumes. Laisser cuire 2/3 mn.
- Servir les pâtes saupoudrées de persil

Salade de courgettes

- Ingrédients : 8 petites courgettes, des câpres, jus de citron, ail, 1 cs de crème fraîche, huile d'olive, 150g de fromage bleu.
- Détailler les courgettes en fines lamelles dans le sens de la longueur. Les faire griller ou dorer à la friture.
- Mélanger les câpres avec le jus de citron et la crème fraîche .
- Mettre les courgettes dans un plat et napper de sauce. Laisser mariner 2h au frigo
- Emiettez le fromage et ajouter aux courgettes .
- Vous pouvez remplacer le bleu par du fromage de chèvre à faire dorer sous le grill.

Recettes proposées par Colette

Courgette

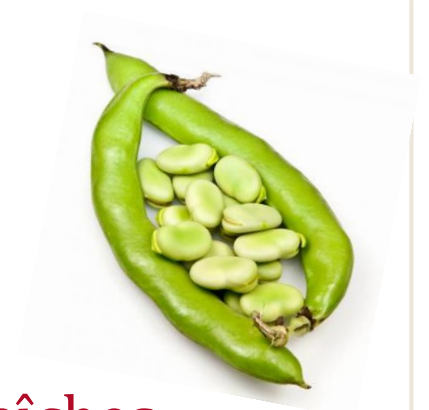


Flan de courgette

- Ingrédients : 1 kg de courgettes, 4 oeufs + 2 jaunes, 150 g de fromage rapé, 100 g d'olives noires dénoyautées, 1 bouquet de persil, 75 g de beurre, 25 cl de lait, 2 c de noisettes poudre, sel, poivre, noix de muscade.
- Couper les courgettes en rondelles et les faire revenir à la poêle dans le beurre
- Hacher le persil , couper en dés les olives
- Réduire les 3/4 des courgettes en purée ; ajouter 4 oeufs à la purée ; bien mélanger ; incorporer le persil les noisettes , la muscade , les olives .
- Beurrer un moule rectangulaire et disposer en alternance une couche de purée et une couche de rondelles de courgettes ; terminer par une couche de rondelles de courgettes. Mettre le moule au bain marie et faire cuire 50mn à four moyen
- Préparez une sauce avec le lait , le reste du beurre et le fromage ; faire chauffer à feu doux ; y incorporer les 2 jaunes d'oeuf sans laisser bouillir .
- Démouler le flan et servir avec la sauce .

Recette proposée par Colette

Fèves



Jardinière de fèves fraîches

- Ingrédients : 1 kg de fèves fraîches, 3 oignons, 4 carottes, 2 côtes de céleri, 500 g de tomates fraîches, 2 ciboules, ail, sel, poivre, huile d'olive, 1 citron.
- Ecosser les fèves ; les faire blanchir 5 mn et enlever la peau qui entoure chaque graine.
- Presser l'ail , couper l'oignon le céleri et les carottes en lamelles.
- Mettre l'huile à chauffer ; faire blondir l'oignon puis revenir l'ensemble des légumes 3mn ; saler poivrer , couvrir d'eau froide et ajouter les fèves ; laisser mijoter 15 mn.
- Ajouter les tomates épluchées et coupées en morceaux ; poursuivez la cuisson 10mn .

Recettes proposées par Colette

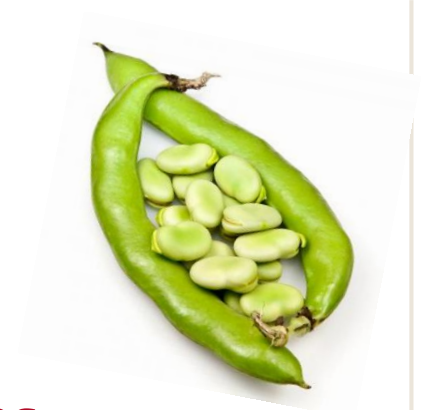
Checkchoula de fèves fraîches

- Ingrédients : 500 g de fèves, 500g de blettes-feuilles, 1 gros oignon, 2 artichauts, huile, purée de tomate, coriandre, poudre piment, sel.
- Mettre à blondir l'oignon émincé dans un faitout.
- Ajouter la purée de tomate délayée le piment et la coriandre ; faire revenir et mettre les feuilles de blettes coupées.
- Lorsqu'elles sont flétries y mettre les fèves écosées les artichauts coupés en 4 et laisser cuire à feu doux en remuant et ajoutant de l'eau si nécessaire .

Fèves

Couscous aux fèves fraîches

- Ingrédients : 1 kg de couscous moyen, 1 épaule de mouton coupée en morceaux (ou poulet), 2 kg de fèves fraîches, 2 oignons, 3 tomates concassées, huile, poivre, piment, sel, ras el hanout.
- Faire gonfler le couscous dans un grand plat pendant 1 h en l'aspergeant d'eau froide salée et en la remuant. Puis le faire cuire.
- Faire revenir dans un faitout les oignons et la viande ; assaisonner et recouvrir d'eau ; faire cuire 1h puis ajouter les fèves écosées blanchies.
- Beurrer le couscous et servir en mettant la viande au centre.



Fèves fraîches en gosses

- Ingrédients : 1 kg de fèves, 2 poireaux (partie verte), bouquet de coriandre, cumin, huile d'olive, sauce soja.
- Faire cuire les fèves entières dans une grande casserole d'eau bouillante . Egoutter et laisser refroidir
- Dans une cocotte faire cuire doucement le poireau émincé dans l'huile d'olive .
- Piler et hacher le cumin et la coriandre ; mélanger au poireau ; saler avec la sauce soja .
- Faire revenir les fèves dans l'huile d'olive ; saler avec la sauce .soja s'y nécessaire

Haricot blanc



Minestrone alla casalinga

- Ingrédients : 100g de haricots blancs trempés la veille, 2-3 tranches de lard, 2 oignons émincés, 2 gousses d'ail, 2 carottes, 2 pommes de terre, 2 branches de céleri, 250g de chou vert, 4 tomates pelées, 50g de macaroni, sel, poivre, marjolaine, thym et parmesan.
- Commencer par faire revenir le lard et les oignons puis ajouter 2 L d'eau et tous les légumes et faites cuire 2h.
- 10 mn avant la fin mettez les macaronis et le parmesan au moment de servir.

Recette proposée par Colette

Haricot vert



Salade d'haricots à l'échalote, pignons et fêta

- Ingrédients : 500 g d'haricots verts, 150 g de fêta, 1 petite échalote, 50 à 75 g de pignons, 1 petite gousse d'ail, 2 c. à soupe de jus de citron, ciboulette, persil, menthe, sel et poivre, gros sel.
- Cuire les haricots à la vapeur pendant 10 à 15 min. Les rincer à l'eau froide pour stopper la cuisson.
- Faire griller les pignons à sec dans une petite poêle. Réservez. Hacher la ciboulette et le persil. Émietter la fêta.
- Dans un petit bol, mélanger la fêta, l'huile d'olive, la ciboulette et le persil. Assaisonner.
- Déposer les haricots dans une assiette, verser la vinaigrette de fêta. Répartir les pignons grillés et servir avec quelques feuilles de menthe.

Soupe très vertes aux haricots et aux feuilles de pissenlit

- Ingrédients : 300-500g de feuilles de pissenlit, 200g de haricots verts, 200g de haricots blancs secs, 1 botte d'oignon ver (ou 1 poireau), 1 branche de sauge, 1 botte de persil, 1 botte de ciboulette, 250g de fromage blanc, 250g de petites pâtes, sel et poivre.
- Rincer toutes les feuilles de pissenlit et les herbes aromatiques. Éplucher les oignons. Les déposer dans une casserole avec les fèves. Couvrir d'eau et amenez doucement à ébullition. Couvrir, réduire le feu et laisser cuire à feu doux pendant environ 1h. Mixer. Assaisonner. Ajouter les haricots coupés en tronçons et les petites pâtes et laissez cuire 10-15min.
- Servir avec une bonne grosse cuillère à soupe de fromage blanc et de la ciboulette ciselée.

Recettes tirées de : <http://papillestomaquees.fr/>

Melon



Melon insolite

- Ingrédients : ½ melon par personne, jus de citron, 150g de yaourt, feuilles de menthe.
- Coupez le melon en 2 parties et enlevez les graines et mettre 1/4 de cuillère de jus de citron dans chaque moitié.
- Batre le yaourt avec le reste du jus de citron ; saler et poivrez ; garnir les moitiés de melon du mélange et mettre au frais .
- Avant de servir mettre quelques feuilles de menthe

Gaspacho de melon

- 1 melon, 1 poivron, 1 oignon, 1/2 concombre, 300 g de mie de pain, 10cl d'huile d'olive, 1 branche de thym, 1 bouquet d'aneth, 2 grosses c de gaines d'anis vert et de graines d'aneth concassées
- Mélangez l'ensemble des ingrédients après avoir coupé en cubes le melon et le pain. Recouvrez d'eau et laissez mariner une bonne journée.
- Passez l'ensemble au presse purée ou au mixeur ; rectifiez l'assaisonnement et ajoutez selon votre goût crème fraîche ou jus de citron .
- Servir très frais .

Pastèque



Salade de l'été

- Ingrédients : une demi pastèque, du fromage frais type Feta, 2 tomates, huile de noix, vinaigre balsamique, basilic, sel.
- Découper la pastèque et les tomates en dés. Emitter le fromage. Mélanger le tout.
- Ajouter la vinaigrette : huile de noix, vinaigre, sel.
- Terminer par le basilic cisailé.

Smoothie hydratant pastèque-concombre à l'Ylang-Ylang

- Ingrédients : une demi pastèque, un demi concombre, 2 cs de sirop d'agave, 1 goutte d'huile essentiel d'Ylang-Ylang complète.
- Couper en morceaux le concombre et la chair de pastèque pelée et épépinée.
- Mélanger le sirop d'agave avec l'huile essentielle.
- Mixer le tout et servir bien frais.

Surtout, ayez la main légère : une seule goutte d'huile essentielle suffit !

Pâtisson

Gratin de pâtisson

- Ingrédients : 1 gros pâtisson, 150g de gruyère râpé, 10 cl de crème fraîche légère, 2 pommes de terre cuites vapeur, sel et poivre.
- Eplucher le pâtisson et couper la chair en dés. Faire cuire les dés 7 min dans une cocotte minutes.
- Passer au mixeur : le pâtisson, la crème et les pommes de terre. Puis 100 g de gruyère râpé, sel et poivre. La purée ne doit être ni trop épaisse, ni trop liquide.
- Beurrer un plat à gratin. Verser la purée dans le plat. Parsemer des 50 g de gruyère restant et de quelques noisettes de beurre.
- Enfourner 30 minutes sur thermostat 7-8 soit 210°/230°C.

Recette proposée par Colette



Petit pâtisson et sa farce de brebis frais

- Ingrédients : 2 pâtissons de petit calibre (200g), ½ oignons, huile d'olive, 100g de fromage de brebis sel, poivre, ail, quelques feuilles de basilic frais.
- Couper le chapeau et évider la chair du pâtisson, saler. Les mettre dans un four chaud à 180°C pendant 15min.
- Faire revenir l'oignon dans l'huile d'olive, ajouter la chair des pâtissons. Laisser cuire compoter à feu doux. Assaisonner.
- Mélanger la compote de pâtisson et le fromage. Ajouter l'ail et les feuilles de basilic ciselées.
- Farcir ensuite les pâtissons refroidis de ce mélange. Recouvrir des chapeaux et remettre au four 20 min.

Recette proposée par Pauline

Petits pois



Tourte de petits pois

- Ingrédients : 2 fonds de tarte brisée, 750g de petits pois, 125g de mozzarella, 30g de parmesan, 2 œufs, persil, menthe, cannelle, muscade, girofle, 1 cs de vinaigre de cidre, 1 cube de bouillon, sel et poivre.
- Faire cuire les petits pois 10 mn dans le bouillon. Les égoutter et les mélanger avec la mozzarella, le parmesan, les herbes, les oeufs battus, et le vinaigre .
- Garnir le premier fond de tarte avec ce mélange et fermer avec le second .
- Faire une petite cheminée et laissez cuire à four moyen 35 à 40mn .

Crétonnée de pois

- Ingrédients : 1,2 kg de pois frais, 80g de pain rassis, 1 dl de lait, 500g de poule cuite, 4 œufs, 4 cs de saindoux ou de beurre, gingembre, safran, sel et poivre.
- Ecosser les pois puis étuvez les 30 mn. Emietter le pain et le tremper dans le lait avec le safran et le gingembre
- Emincer la poule et faire revenir dans le saindoux
- Passer les pois au moulin à légumes et faire revenir la purée dans le saindoux ; ajouter le pain trempé et la volaille saler et réchauffer.
- Hors du feu ajouter 4 jaunes d'œufs.

Le plat doit avoir une belle couleur jaune

Recettes proposées par Colette

Petits pois



Potage de pois verts

- Ingrédients : 500g de pois frais, 1 l de bouillon de viande, 4 tranches de jambon sec, 1 bouquet de persil, feuilles de menthe, poivre.
- Faites cuire les pois dans le bouillon à feu doux ; ajoutez le persil et la menthe et passez le tout au mixeur
- Servez avec le jambon coupé en lanières et des tranches de pain légèrement grillées et frottées d'ail .

Brouet de pois

- Ingrédients : 300g de pois, ½L de bouillon de poule, 1 cœur de laitue, persil, menthe, croûtons aillés.
- Faites cuire les pois pendant 35 min dans le bouillon de poule.
- En fin de cuisson ajoutez une petite laitue et quelques brins de persil ;
- Passer le tout au mixeur et servez avec des croûtons grillés.

Poivron



Tarte aux trois poivrons

- Ingrédients : de pâte brisée, 3 poivrons rouges , 3 verts , 3 jaunes, olives câpres sel poivre.
- Découper les poivrons en fines lamelles et les faire revenir à la poêle à feu très doux ou les mettre sous le grill au four 30min (ne pas oublier de les tourner!) ; les éplucher et les découper en lamelles
- Faire cuire “ à blanc “ votre fond de tarte ; y déposer les poivrons ; arrosez d’huile parfumée et ajouter des câpres et des olives en miettes.
- Mettre dans un four chaud et éteint ; servez tiède .

Poivrons farcis

- Ingrédients : 3 poivrons, 1 oignon, 2 gousses d’ail, 2 oeufs durs, 1 boîte de 250 g de thon au naturel, persil, 2 oeufs battus, chapelure, sel, poivre et huile.
- Couper les poivrons en deux et les mettre dans un plat allant au four .
- Faites revenir l’ail et l’oignon émincé 2 mn .
- Dans un saladier mettez le thon et les oeufs durs émiettés le persil haché, oignon-ail les oeufs battus sel poivre .
- Farcir les poivrons de cette préparation ; recouvrir de chapelure ; enfourner à four moyen laisser cuire 1/2 h servir chaud .

Poivron



Œufs brouillés navarais

- Ingrédients : 3 pommes de terre coupées en dés, 3 tomates pelées et coupées en morceaux, 2 oignons émincés, 2 courgettes coupées en dés, 2 poivrons coupés en morceaux, 2 gousses d'ails, 8 œufs, 10 cl de lait.
- Faire sauter les pommes de terre dans une poêle ; saler et remuer ; les retirer du feu quand elles sont cuites et garder au chaud.
- Dans une grande poêle faire revenir tous les autres légumes à feu doux ; saler et remuer souvent .
- Dans un saladier battre les oeufs et le lait .
- Ajouter les pommes de terre aux autres légumes et verser le mélange lait-oeufs dans la poêle et faire cuire à feu moyen .
- Quand le mélange commence à prendre retirer du feu et servir .

Recette proposée par Colette

Tomate

Gratin de tomates et pommes de terre

- Ingrédients : 800g de pommes de terre, 500g de tomates, 100 d'olives noires, ails, thym, laurier, sel, poivre et huile.
- Eplucher les pommes de terre et les couper en fines rondelles ; peler les tomates et coupez les en rondelles. Dénoyauter les olives et hachez les grossièrement ; émietter le laurier et le thym ; peler et écraser l'ail.
- Huiler un plat à gratin ; mettre une couche de rondelles de pommes de terre , en alternant avec des rondelles de tomates . Verser 10 cl d'eau ; saupoudrer avec les olives l'ail le thym et le laurier .
- Enfournerez et faites cuire 1 h ; vérifiez la cuisson des pommes de terre ; Le dessus doit être doré



Riz à la tomate et à l'ail

- Ingrédients : ½ tasse de riz, 3 grosses tomates, 2 oignons, de l'ail écrasé, 2 tiges d'ail hachées, huile, coriande, graine de moutards, 2 cs de lentilles.
- Faites blanchir les tomates ; les réduire en purée ; ajouter de l'eau pour arriver à 4 tasses de liquide .
- Versez dans une casserole, ajoutez le riz et le sel et faites cuire à feu doux .
- Dans une poêle faites frire les graines de moutarde et les lentilles puis les oignons ail et poudres . Mettez ce mélange avec le riz et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'il devienne moelleux .

Technique de conservation



Lacto-fermenter des légumes

Vous avez trop de légumes et vous voulez les conserver :

- Bien-sûr vous pouvez les congeler après les avoir préparés et blanchis
- Vous pouvez aussi faire des conserves : coulis de tomates , ratatouille, haricots...
- Vous pouvez aussi tenter la **lacto-fermentation** :

Comment faire ?

- Nettoyer et râper les radis noirs , les choux , les navets , les carottes le céleri rave la courge butternut.
- Dans un bocal muni d'un couvercle alterner des couches de votre préparation et de sel
- Bien tasser ; fermer le bocal et conserver dans le noir .
- Au bout d'une semaine vérifier votre préparation : du jus doit s'être formé et doit recouvrir votre mélange;
- Bien tasser , ajouter un peu d'eau conserver encore 2 à 3 semaines avant de consommer

Vous pouvez les manger crus avec une salade , cuits comme une choucroute , ou bien les utiliser comme condiment.