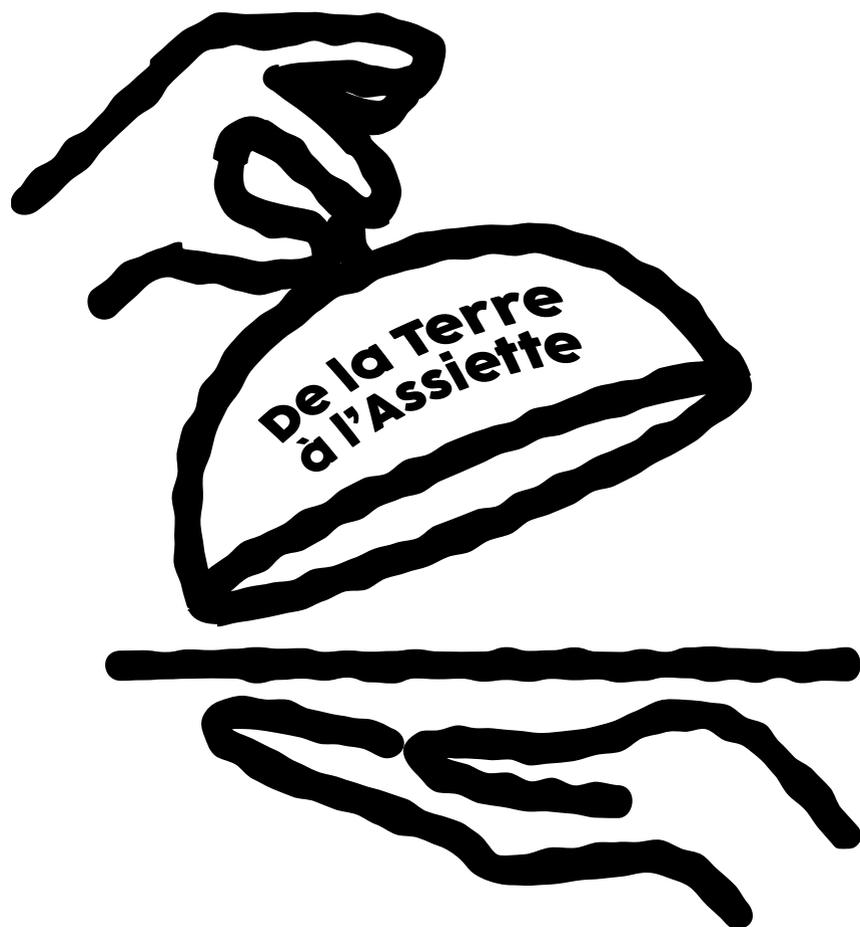


De la Terre à l'Assiette



Introduction



Bien manger est l'ingrédient de base de la santé. Depuis quelques années, plusieurs réseaux fournissent les Ulissiennes et Ulisiens en légumes et autres produits frais, locaux, bio, et de saison, «de la terre au panier». Ils sont produits dans la région, par des maraîchers, des éleveurs, des agriculteurs qui respectent la charte de **l'agriculture biologique** et n'utilisent pas de pesticides.

Le circuit court, sans intermédiaire, garantit la fraîcheur, les vitamines, et **un prix raisonnable**.

Les contrats annuels entre producteurs et consommateurs maintiennent une **agriculture paysanne** en Île-de-France. Une fois dans notre panier, nous devons apprendre à cuisiner ces légumes de saison. L'atelier cuisine «**De la Terre à l'Assiette**» a élaboré pour vous ce livre de délicieuses recettes. Chaque mois, durant presque deux ans, des cuisiniers bénévoles ont conçu des recettes à base de légumes de saison. Ces recettes ont été élaborées, partagées, dégustées dans l'atelier cuisine avec des Ulissiennes et Ulisiens. C'est un honneur aujourd'hui de les partager avec vous.

À chaque saison, cuisinons les produits disponibles localement, et retrouvons le plaisir de bien manger !

Ce livre de recettes a été élaboré par l'association Citoyens Écologistes et Solidaires, dans l'atelier cuisine «De la Terre à l'Assiette» créé en partenariat avec la MPT de Courdimanche, avec le soutien de la ville des Ulis et du Fonds de participation des Conseils Citoyens. Il se base sur les légumes de saison fournis chaque semaine par les maraîchers bio et locaux à la MPT de Courdimanche dans le cadre de l'association AMAPULIS, adhérente du réseau des AMAP d'Île-de-France.

Les légumes par saison cuisinés à l'atelier

Hiver

**Pommes de terre - Poireaux - Choux de Bruxelles - Céleris-rave
- Potimarrons - Oignons - Butternuts - Carottes - Mâches -
Navets - Panais - Courges Shiatsu - Patates douces - Pourpier
- Potirons - Blettes - Courges spaghetti**

Printemps

**Pommes de terre - Poireaux - Choux fleurs - Radis rose
- Laitues - Carottes - Blettes - Choux blancs- Brocolis-
Courgettes - Cressons**

Été

**Carottes - Choux blancs - Oignons blancs - Courgettes -
Betteraves - Navets - Laitues - Tomates - Blettes -
Aubergines - Concombres**

Automne

**Blettes - Brocolis - Courgettes - Choux vert - Tomates - Pommes
de terre - Céleris rave - Betteraves - Carottes - Daïkon - Choux
fleur - Poireaux - Fenouil - Mâche - Butternuts - Aubergines -
Radis**

Les recettes

AUTOMNE

Cake courgettes-chèvre	10
Fenouils braisés à la provençale	12
Flan de courge butternut à la vanille	14
Flan blettes féta	16
Fondant de chou vert	18
Gratin de blettes et de pommes de terre	20
Gratin de pommes de terre	22
Muffins de légumes	24
Potage de fanes de radis	26
Purée de pommes de terre et céleri-rave	28
Salade de carottes au cumin	30
Salade mâche et radis bleu, sauce yaourt	32
Samossas poireaux, carottes et lait de coco	34
Soupe de légumes	36
Steak de radis Daïkon	38
Tarte aubergines, ricotta et noix	40
Tarte aux poireaux	42
Tatin de fenouil aux anchois	44
Tortilla aux blettes	46
Velouté de chou-fleur	48

HIVER

Gnocchis de butternut	50
Beignets de potimarron	52
Brownies de courge shiatsu	54
Cake au potimarron	56
Choux de Bruxelles au miel rotis au four	58
Colcannon (purée irlandaise)	60
Crème de potimarron	62
Flan léger aux poireaux et navets	64
Galette aux poireaux et mozzarella	66
Gâteau au potimarron et pommes reinettes	68
Gâteau aux carottes	70
Gratin de blancs de poireaux béchamel	72
Gratin de céleri-rave, pommes de terre et lait de coco	74
Gratin de courge shiatsu	76
Panais vinaigrette et aneth	78
Poêlée de pommes de terre sautées et chou vert	80
Poireaux sauce tartare	82
Salade de butternut à l'orange	84
Strudel au potimarron	86
Tartelettes de potimarron aux oignons	88
Velouté de potimarron aux épices et lait de coco	90
Risotto de blettes	92
Gâteau patates douces et chocolat	94
Gratin de courge spaghetti	96
Pizza butternut	98

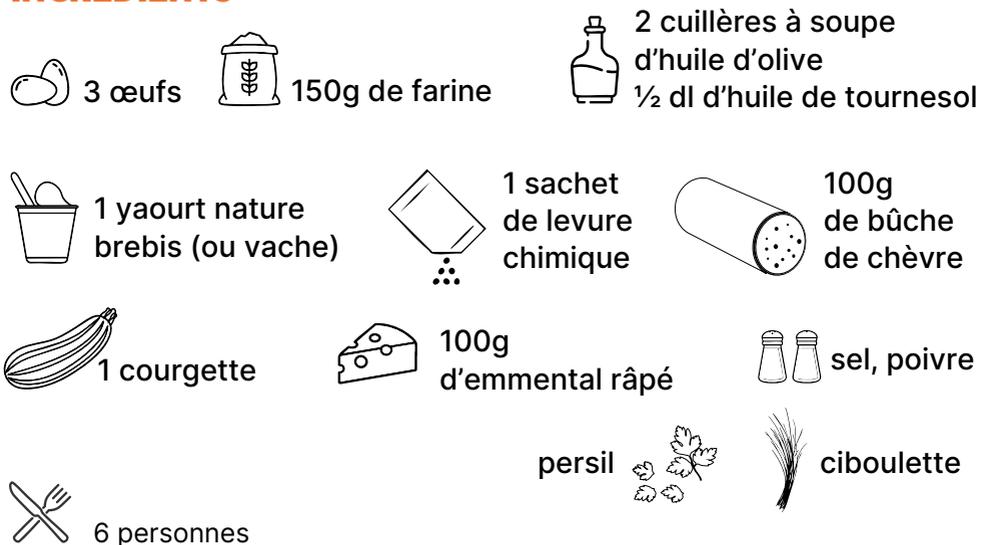
PRINTEMPS

Salade de radis, pommes, sauce yaourt	100
Fondu de poireaux lait de coco	102
Houmous de carottes	104
Naan radis	106
Rouleaux de printemps	108
Salade de blettes à la menthe	110
Taboulé de chou-fleur	112
Soupe de cresson	114
Poêlée d'udon, cresson et œuf	116
Houmous de cresson	118
Cake moëlleux au cresson et au chocolat	120
Cha Bonlaiï (Légumes wok)	122
Nems	124
Sendek krohorm	126
Verrine de betteraves	128
Cake poireaux, roquefort	130

ÉTÉ

Spaghetti au pesto de betteraves	132
Aloo Gobi revisité	134
Blettes aux herbes à l'étouffée	136
Brocolis panés au four	138
Caviar d'aubergines	140
Céleri rôti, sauce ail et coriandre	142
Chou blanc au curry	144
Coleslaw	146
Courgettes en salade	148
Mini-burgers aubergines féta, sauce tzatziki	150
Navets glacés	152
Ratatouille revisitée	154
Salade au chou chinois	156
Salade orientale	158
Tatin de courgettes et chèvre	160
Verrines de carottes et courgettes	162
Sauce tzatziki	164

INGRÉDIENTS



1. Couper en petits morceaux la bûche de chèvre.
2. Hacher le persil et la ciboulette.
3. Émincer la courgette, la faire revenir dans l'huile d'olive. Les morceaux doivent être légèrement croquants.
4. Dans un saladier, fouetter les œufs, l'huile de tournesol, le yaourt.
5. Ajouter la farine et la levure chimique tamisées, mélanger très rapidement à la spatule.
6. Ajouter l'emmental, courgette, chèvre, persil, ciboulette, sel, poivre. Mélanger.
7. À l'aide d'une spatule, verser la pâte dans un moule rond et haut beurré et fariné.
8. Enfourner dans un four préchauffé à 180°C et cuire 30 min environ.

NB : se déguste froid ou tiède, en apéritif ou accompagné d'une salade.

Cake courgettes chèvre



Fenouils braisés à la provençale



INGRÉDIENTS



4 bulbes
de fenouil



10 olives noires



1 oignon



1 gousse d'ail



thym émiété



persil haché



huile d'olive



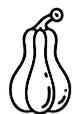
sel, poivre



4 personnes

-
1. Couper les fenouils en 4. Émincer les olives. Faire fondre ail, oignon émincé, dans l'huile d'olive.
 2. Ajouter fenouils et huile d'olive, thym, persil, sel et poivre.
 3. Couvrir et laisser mijoter 20min à petit feu.

INGRÉDIENTS



400g de purée
de courge butternut
cuite



4 œufs



100ml de lait



100 à 120g
de sucre roux



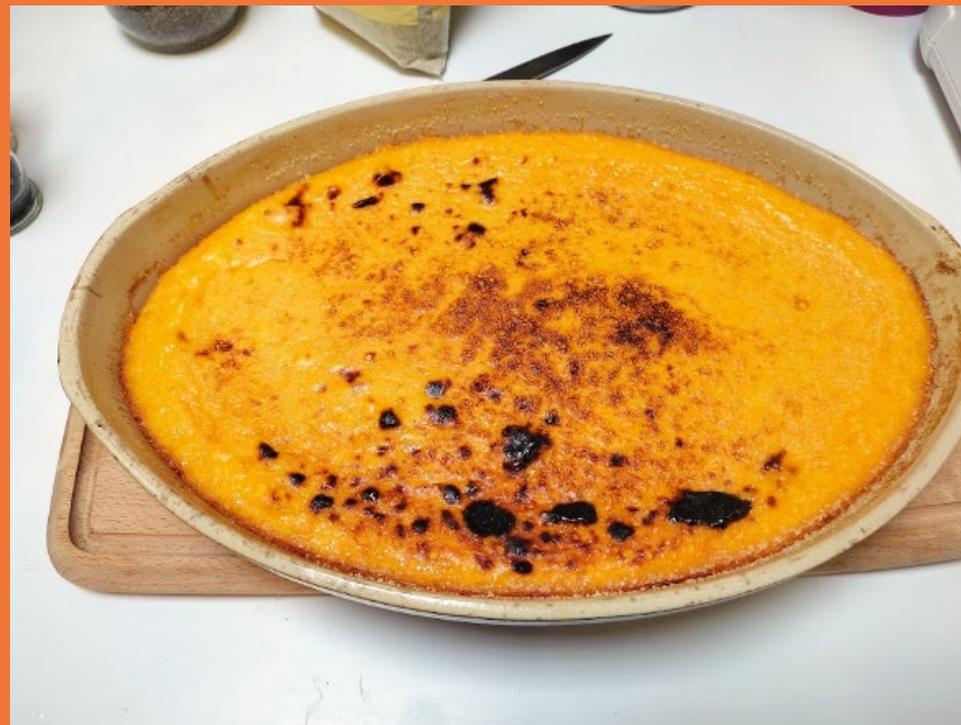
Vanille



6 personnes

1. Préchauffer votre four à 180°.
2. Peler et retirer les pépins de la courge. Couper-la en morceaux et faite la cuire à la vapeur. Égoutter-la bien et écraser-la avec une fourchette.
3. Dans un saladier, battre les œufs, le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajouter le lait et la purée de butternut et mélanger à nouveau.
4. Beurrer un moule allant au four. Verser la préparation et enfourner. Laisser cuire à 180°C pendant 30 à 40 min.

Flan de courge butternut à la vanille



Flan blettes féta



INGRÉDIENTS



1 kg blettes



3 œufs



½ l de lait



100g de farine



50g d'emmental râpé



100g de féta



sel, poivre, muscade



4 personnes

-
1. Couper les côtes de blettes en petits morceaux et les mettre à cuire à l'étouffé 20 min.
 2. Hacher grossièrement le vert de blettes et le rajouter à mi-cuisson aux côtes. Dans un moule à tarte huilé, verser les blettes égouttées et la féta émiettée.
 3. Dans un saladier, mélanger : lait, farine, œufs, sel, poivre, muscade.
 4. Verser ce mélange dans le plat à tarte, saupoudrer de gruyère et mettre au four 45min. Th 7

INGRÉDIENTS

 2 œufs  3 oignons  3 gousses d'ail  Carrés frais

 1 petit chou vert  20cl de crème épaisse  2 cuillères à soupe de farine

 40cl de bouillon (de volaille ou de légumes)  sel, poivre

 3 personnes

-
1. Préchauffer votre four à 180°.
 2. Hacher le chou, en retirant les premières grosses feuilles et les nervures blanches.
 3. Faire blanchir le chou découpé. Changer l'eau et faire cuire dans l'eau bouillante pendant 10 min.
 4. Émincer les oignons et les faire suer dans une grosse casserole ou cocotte avec un peu d'huile d'olive. Ajouter l'ail haché.
 5. Faire revenir le tout une dizaine de minutes. Ajouter ensuite le chou et le bouillon de volaille. Saler, poivrer.
 6. Laisser mijoter pendant 15 min à couvert. Vider environ 1/3 du jus de cuisson.
 7. Verser la crème dans la cocotte et les petits fromages et bien mélanger. Laisser cuire encore 5 min à feu doux.
 8. Hors du feu, ajouter les œufs battus puis la farine à la préparation. Verser la préparation dans des ramequins individuels ou dans un grand plat. Enfourner pendant environ 40 min.

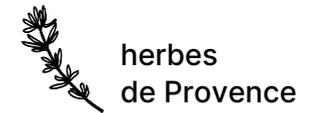
Fondant de chou vert



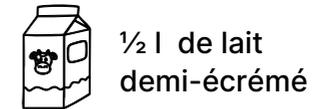
Gratin de blettes et de pommes de terre



INGRÉDIENTS



Sauce béchamel :



sel, poivre, muscade



1. Éplucher, laver et émincer les blettes. Cuire à l'étouffé avec des herbes de Provence, sel, poivre 20min.
2. Éplucher, laver, couper en cube les pommes de terre. Cuire à l'eau bouillante salée 15min.
3. Dans un plat à gratin, répartir en mélangeant pommes de terre et blettes cuites.
4. Réaliser la sauce béchamel : dans une casserole faire fondre à feu doux le beurre, ajouter d'un coup la farine en mélangeant au fouet. On obtient un roux blanc. Ajouter peu à peu le lait tout en mélangeant. Attendre l'épaississement et arrêter la cuisson. Assaisonner : sel, poivre, muscade.
5. Verser la béchamel sur les pommes de terre-blettes. Parsemer d'emmental râpé.
6. Mettre à gratiner au four 20 min 180°C.

INGRÉDIENTS



1.5 kg de
pommes
de terre



100g
de gruyère râpé



2 œufs



20cl
de crème
épaisse



20cl de lait



1 gousse d'ail



sel, poivre, muscade



6 personnes

1. Préchauffer votre four à 180°.
2. Peler, rincer et couper les pommes de terre en tranches très fines.
3. Éplucher, rincez et écrasez la gousse d'ail.
4. Batter les œufs, la crème et le lait dans un saladier.
5. Saler, poivrer puis ajouter la noix de muscade.
6. Prendre un plat à gratin, disposer dessus les rondelles de pommes de terre avec l'ail.
7. Arroser le tout du mélange de crème et d'œufs puis recouvrir de fromage râpé.
8. Mettre au four pendant 45 min (vérifier de temps en temps la cuisson).

Gratin de pommes de terre



Muffins de légumes



INGRÉDIENTS

-  100g de poivrons rouge, orange, jaune
-  50g d'aubergines coupées en dés
-  50g de courgettes coupées en dés
-  1 sachet de levure chimique
-  2 œufs
-  250g de farine
-  70g d'emmental râpé
-  6 cuillères à soupe d'huile d'olive
-  1 gousse d'ail écrasée
-  25cl de lait
-  2 cuillères à soupe de basilic ciselé
-  sel, poivre
-  6 personnes

1. Faire revenir les dés d'aubergines, de courgettes et de poivrons dans 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, puis laisser tiédir.
2. Dans un saladier, mélanger la farine avec la levure. Casser 2 œufs, saler, poivrer et délayer avec le lait et 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail écrasée, le basilic et l'emmental râpé.
3. Mélanger bien et répartir dans 12 moules à muffins.
4. Enfourner 20 min à 180°C (thermostat 6). Attendre 5 min avant de démouler.

INGRÉDIENTS



1. Éplucher et ciseler l'oignon, laver les pommes de terre et les carottes et les couper en petits dés. Éplucher l'ail. Couper les fanes et les laver.
2. Faire revenir à feu doux, dans l'huile d'olive avec un peu de sel, l'oignon et les pommes de terre sans coloration.
3. Ajouter de l'eau jusqu'à 2 fois la hauteur des légumes ainsi qu'une gousse d'ail, le thym et le laurier.
4. Faire cuire pendant ¼ d'heure à couvert et à feu doux.
5. Lorsque les pommes de terre sont cuites, retirer le laurier, le thym puis ajouter les fanes de radis, saler et poivrer. Cuire pendant 5 min à couvert. Mixer, saler et poivrer.

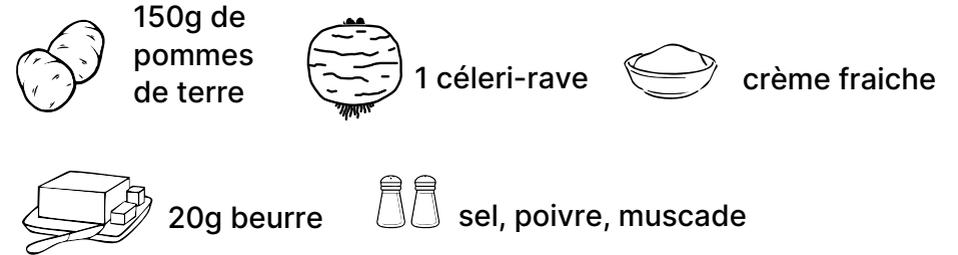
Potage de fanes de radis



Purée de pommes de terre et céleri-rave

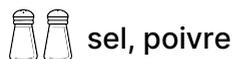
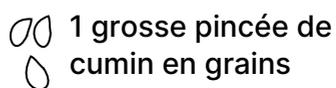
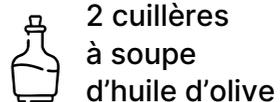
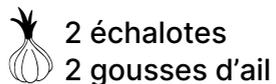


INGRÉDIENTS



1. Éplucher 200 g de céleri-rave (ou radis noir) et 3 ou 4 pommes de terre, rincer et couper en morceaux.
2. Faire cuire les légumes dans une grande quantité d'eau salée et parfumée avec 2 branches de thym pendant 25 min (départ à l'eau froide).
3. Les égoutter en conservant l'eau de cuisson. Les écraser à l'aide d'un presse-purée ou d'une fourchette. Ajouter 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, le beurre et un peu de bouillon de cuisson des légumes (si nécessaire, selon la consistance voulue).
4. Saler, poivrer et servir chaud.

INGRÉDIENTS



1. Éplucher les carottes ; les couper en tronçons de 3cm, puis chaque tronçon en bâtonnets de moins d'1/2 cm d'épaisseur.
2. Éplucher ail et échalotes et les hacher.
3. Faire revenir dans l'huile le cumin en grains, puis ajouter l'ail et les échalotes et les faire revenir légèrement.
4. Ajouter les carottes avec un peu d'eau et faire cuire à l'étouffé (couvercle fermé), à feu doux en ajoutant de l'eau de temps en temps si nécessaire. Arrêter la cuisson alors que les carottes sont encore un peu fermes.
5. Assaisonner avec le citron, le sel et le poivre et laisser refroidir. Décorer avec le persil ou les olives au moment de servir

Salade de carottes au cumin



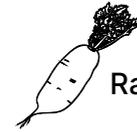
Salade mâche et radis bleu, sauce yaourt



INGRÉDIENTS



Mâche



Radis bleu



Noix



Carrés frais

Pour la sauce :



1 yaourt nature
(vache ou brebis)



1 cuillère à soupe
d'huile d'olive,
vinaigre balsamique



1 cuillère
à café de
moutarde
à l'ancienne



sel, poivre



Ail



4 personnes

1. Casser les noix, hacher grossièrement.
2. Éplucher, laver, essorer la mâche.
3. Éplucher, laver le radis. Couper une partie en petits dés. Couper l'autre partie en rondelles de 0,5 cm d'épaisseur, puis chaque rondelle en 4.
4. Réaliser la sauce au yaourt : mélanger les ingrédients en proportions variables selon vos goûts. Réserver au frais.
5. Dans un saladier : mettre la mâche, ajouter les dés de radis, mélanger avec la sauce au yaourt. Saupoudrer de noix hachées.
6. Tartiner les quarts de tranches avec le carré frais et les épices, décorer le dessus de la salade. Mettre au frais.

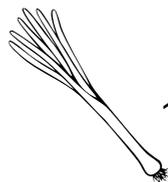
INGRÉDIENTS



8 feuilles
de brick



2 carottes



1 poireau



2 petites
pommes
de terre



20 cl
de lait
de coco



1 cuillère à soupe
de curry en
poudre



2 cuillères à soupe
d'huile neutre



sel, poivre



4 personnes

1. Éplucher et râper les carottes et les pommes de terre à l'aide d'une râpe à légumes. Nettoyer et émincer finement le blanc et le vert du poireau.
2. Faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile neutre. Y faire revenir le poireau émincé pendant 2 min. Incorporer ensuite les carottes et les pommes de terre râpées, puis poursuivre la cuisson pendant 1 à 2 min en mélangeant bien. Ajouter le lait de coco et le curry en poudre, puis saler et poivrer selon les goûts et bien mélanger. Laisser cuire à feu doux pendant 5 min jusqu'à ce que le lait de coco soit absorbé.
3. Préchauffer le four à 180°C ou sur th. 6.
4. Découper en deux les 8 feuilles de brick afin d'obtenir 16 demi-cercles. Déposer une cuillère à soupe du mélange de légumes à une extrémité de chaque demi-cercle, puis plier les demi-cercles jusqu'à obtenir de jolis triangles. Badigeonner d'huile neutre restante un plat allant au four, puis y déposer les samossas. Enfourner dans le four préchauffé et laisser cuire pendant 15 à 20 min, en retournant les samossas à mi-cuisson, jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Servir chaud.

Samossas poireaux, carottes, lait de coco



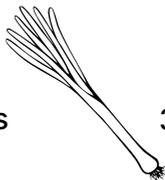
INGRÉDIENTS



1 petit
chou vert



3/4 carottes



3 poireaux



3 pommes
de terre



1 oignon



sel, poivre



2 cuillères
à soupe d'huile d'olive



6 personnes

-
1. Mettre un oignon émincé dans une casserole avec un peu d'huile d'olive, faire revenir.
 2. Dès que c'est un peu doré y ajouter de l'eau $\frac{3}{4}$ de la casserole, saler et poivrer.
 2. Laver, éplucher et découper tous les légumes puis les mettre dans la casserole, laisser cuire 30 min
 4. Passer la soupe au mixeur. C'est prêt...

Pour les gourmands, ajouter un peu de crème liquide, de crème fraîche ou même un peu de Vache-qui-rit.

Soupe de légumes



Steak de radis Daïkon



INGRÉDIENTS



8 tranches
radis daïkon



2 cuillères
à soupe
d'huile
de sésame



22cl
d'eau chaude



1 cube de bouillon
de légumes



2 cuillères
à soupe
de soja



1 cuillère
à soupe
de vinaigre
de riz



Coriandre
et ciboule



1 cuillère
à soupe
de sucre roux



1 cuillère
à soupe
de miso blanc



4 personnes

1. Peler et couper les radis en rondelles de 1 cm d'épaisseur.
2. Arrondir les bords au couteau économe.
3. Strier les rondelles sur les 2 faces avec la pointe d'un couteau.
4. Huiler la poêle et mettre les rondelles de radis à rissoler doucement.
5. Pendant ce temps préparer la sauce, en mélangeant tous les ingrédients.
6. Ciseler la ciboule et la coriandre.
7. Quand les tranches de radis sont dorées, ajouter la sauce. Laisser mijoter 3 min pour évaporer le vinaigre et couvrir pour une cuisson douce une vingtaine de minutes.
8. Servir bien chaud. Napper de sauce et décorer de ciboule et de coriandre avec du riz vapeur.

INGRÉDIENTS



-
1. Préchauffer le four à 180°.
 2. Émincer l'ail, laver puis couper les extrémités de l'aubergine, puis trancher la en fines lamelles, concasser les noix avec un gros couteau, en garder 3 ou 4 pour la déco. Dans un récipient, mélanger la ricotta, l'ail, les noix concassées, 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre.
 3. Étaler la pâte et disposer les rondelles d'aubergines, ajouter le parmesan, et quelques noix concassées, saler, poivrer. Replier les bords et ajouter un filet d'huile d'olive.
 4. Enfourner à 180° pendant 40 min.

Tarte aubergines, ricotta et noix

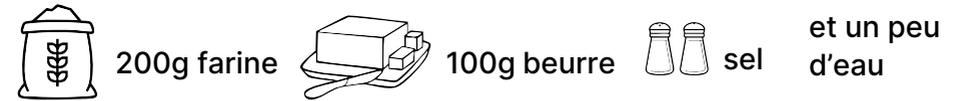


Tarte aux poireaux



INGRÉDIENTS

Pâte brisée minute :



La garniture :



1. Dans un récipient hermétique, mettre la farine, le beurre fondu, le sel et un peu d'eau. Fermer le récipient et agiter vigoureusement quelques instants. La pâte est prête, en faire une boule que l'on met à refroidir au frigo. Étaler ensuite avec un rouleau et la disposer dans le moule à tarte, préalablement beurré.
2. Nettoyer soigneusement les poireaux, en gardant une grande partie du vert (selon les goûts), et les couper en petits morceaux. Les faire cuire à l'étouffé à feu doux.
3. Préparer une béchamel sans matière grasse : dans une casserole, mettre le lait froid, la farine tamisée, sel, poivre, muscade. Faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition. Hors du feu, on peut ajouter un œuf, en remuant.
4. Étaler les poireaux cuits – sans jus- sur la pâte à tarte, puis la béchamel et parsemer de gruyère râpé. Mettre à four chaud 40 minutes.

INGRÉDIENTS



800g
de fenouil



2 cuillères
à soupe
d'huile d'olive



60g d'anchois
en saumure



60g
d'olives noires
dénoyautées



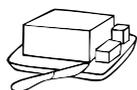
2 cuillères à
café de miel



250g
de mozzarella



200g farine
et 50g de semoule
de blé fine



80g de
beurre



Sel



6 personnes

1. Réaliser la pâte : travailler du bout des doigts le mélange farine, semoule, beurre coupé en lamelles, huile d'olive et sel, jusqu'à obtenir un mélange à l'aspect sableux. Incorporer de l'eau (60 à 70 g) et pétrir jusqu'à obtenir une pâte homogène qui ne colle pas. Laisser reposer 20 min au réfrigérateur.
2. Éplucher, laver et couper en deux le fenouil dans le sens tige-racine. Émincer finement.
3. Dans une poêle faire revenir le fenouil dans l'huile d'olive, couvrir et laisser cuire à feu doux avec un peu d'eau pendant 10 min.
4. Émincer finement les olives. Rincer les anchois à l'eau courante. Les couper en petits morceaux.
5. Ajouter au fenouil, le miel, les olives et les anchois. Laisser cuire 10 min. Verser la préparation avec son jus dans un moule à manqué. (moule rond à bord assez haut). Recouvrir de mozzarella coupée en rondelles.
6. Étaler la pâte et recouvrir la préparation avec cette pâte. Bien fermer les bords de la pâte et percer une petite cheminée au centre pour éviter qu'elle ne gonfle. Cuire au four préchauffé à 180°C pendant 30 min environ. Démouler et servir immédiatement.

Tatin de fenouil aux anchois



Tortilla aux blettes



INGRÉDIENTS



3 pommes de terre



2 oignons



1 botte de feuilles de blettes



3 œufs



sel, poivre,



1 verre d'huile d'olive



4 personnes

1. Couper en tranches fines pommes de terre, oignons et feuilles de blettes. Mettre à cuire 10min dans une poêle avec un 1/2 verre d'huile d'olive.
2. Dans un saladier, battre 3 œufs, sel et poivre. Verser les légumes. Mélanger.
3. Dans une poêle mettre 1/2 verre d'huile, verser le mélange faire dorer 3min de chaque côté.

INGRÉDIENTS



1 chou-fleur



3 pommes
de terre



1 cube de bouillon
de légumes



40 cl de lait



sel, poivre



6 personnes

-
1. Ôter les feuilles et les grosses côtes du chou-fleur. Laver les fleurs et égoutter-les.
 2. Éplucher et laver les pommes de terre. Les Couper grossièrement.
 3. Mettre dans une cocotte les fleurs du chou, les morceaux de pommes de terre, le cube de bouillon de volaille et mouiller avec le lait.
 4. Ajouter sel, poivre à convenance.
 4. Laisser cuire environ 30 min à petite ébullition puis mixer au blender.

Velouté de chou-fleur



Gnocchis de butternut



INGRÉDIENTS

-  300g de farine de blé semi-complète  600g de butternut
-  1 œuf  100g de parmesan  Huile d'olive
-  sel, poivre, muscade

 4 personnes

1. Découper le butternut et couper la chair en gros cubes.
2. Faire bouillir de l'eau dans une casserole puis plonger les cubes de butternut dans l'eau bouillante et laisser cuire 10 minutes.
3. Une fois cuits, écraser les cubes de butternut dans un saladier en ajoutant la noix de muscade, du sel et du poivre. Ajouter ensuite l'œuf, la farine, le parmesan et mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Mettre la pâte dans une poche à douille ou un sac congélation dans lequel on découpe un petit trou dans un coin du sac. Découper ensuite les gnocchis à l'aide d'un couteau ou d'un ciseau puis rouler les gnocchis à la main un par un en saupoudrant de farine.
5. Faire bouillir de l'eau dans une casserole puis plonger les gnocchis dans l'eau bouillante salée pendant environ 10 minutes, les gnocchis sont cuits quand ils remontent à la surface.
6. Éssorer les gnocchis dans une passoire puis les faire revenir 10 min dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Servir en saupoudrant le plat d'un peu de parmesan ou accompagner d'une sauce tomate ou pesto !

INGRÉDIENTS



600g
de potimarron



50g de farine
30g de maïzena



1 cuillère
à café
de levure



7 cl
d'eau
gazeuse



sel, poivre, piment



Huile
pour friture



4 personnes

1. Éplucher et couper le potimarron d'une épaisseur d'environ 0,5 cm en forme triangulaire.
2. Dans un saladier, mélanger farine, maïzena, levure, sel, poivre et un peu de piment et ajouter progressivement environ 7cl d'eau gazeuse (la texture de la pâte doit être nappante mais fluide).
3. Faire chauffer l'huile de friture (la température est bonne quand une goutte de pâte jetée dans le bain remonte à la surface en trois secondes).
4. Tremper 5 ou 6 morceaux de potimarron dans la pâte et les déposer délicatement dans le bain de friture pendant environ 4 min.
5. Les déposer ensuite sur du papier absorbant pour retirer l'excédent de gras. Poursuivre la cuisson des beignets jusqu'à épuisement des ingrédients.
6. Les accompagner de la sauce de votre choix.

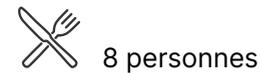
Beignets de potimarron



Brownies de courge shiatsu



INGRÉDIENTS



1. Éplucher, vider et détailler la courge en cube.
2. Faire cuire la courge à la vapeur 20 min puis la mixer en purée.
3. Prélever 150 g de purée, ajouter le beurre salé et mélanger pour le faire fondre. Réserver.
4. Faire fondre le chocolat, ajouter la purée de courge et mélanger. Ajouter les œufs un à un, la poudre d'amande, le sucre glace, la cassonade et mélanger avec un fouet.
5. Concasser grossièrement les noisettes torréfiées et en incorporer les 2/3 à la pâte. Verser la pâte dans un grand moule haut, beurré et fariné ou tapissé de papier cuisson.
6. Répartir le restant des noisettes sur le dessus. Enfourner 20 min. Laisser refroidir puis parsemer de noisettes torréfiées concassées grossièrement et d'une pincée de fleur de sel.

INGRÉDIENTS

 210g de farine de blé

 100g d'huile neutre
(par exemple huile de pépins de raisin)
ou de margarine fondue

 150g de sucre de canne

 1 sachet de levure

 200g de potimarron

 1 cuillère à soupe d'un mélange d'épices d'automne : cannelle, muscade, girofle, vanille (mélange 4 épices)

 250g de yaourt de soja nature

 50 à 100g de pépites de chocolat et/ou de noix concassées

 6 personnes

-
1. Faire la purée de potimarron : inutile de l'éplucher, couper le potimarron en gros morceaux, enlever les pépins et faire cuire à la vapeur 20min puis passer au mixeur.
 2. Mélanger les ingrédients secs ensemble dans un saladier de taille moyenne, y rajouter ensuite les ingrédients humides : huile, yaourt et purée de potimarron. La pâte, assez liquide, doit être lisse, sans grumeau. Rajouter ensuite les pépites de chocolat et/ou les morceaux de noix.
 3. Verser le mélange dans un moule à cake graissé. Enfourner 45 min dans un four préchauffé à 180°C. Et voilà c'est déjà prêt !

Je vous conseille d'attendre que le cake refroidisse avant de le sortir du plat, pour qu'il se tienne mieux.

Cake au potimarron



Choux de Bruxelles au miel rotis au four

INGRÉDIENTS



900g
de choux
de Bruxelles



4 cuillères
à soupe
de vinaigre
de cidre



4 cuillères
à soupe d'huile
de tournesol
ou d'olive



4 cuillères
à soupe rases
de miel

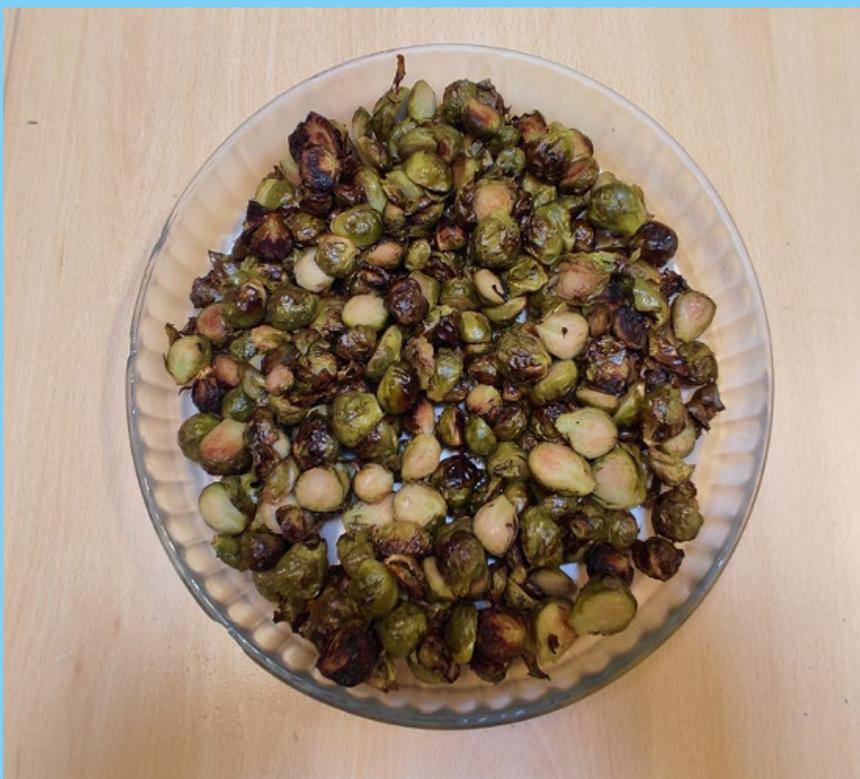


2 pincées de sel
2 pincées de piment d'Espelette



6 personnes

1. Préchauffer le four à 220 °C, chaleur tournante.
2. Ôter le pied des choux de Bruxelles et les premières feuilles abimées. Lavez-les soigneusement puis les fendre en deux.
3. Dans un bol, verser le vinaigre de cidre, l'huile, le sel, le piment et le miel. Mélanger. Puis, verser sur les demi-choux de Bruxelles et remuer délicatement pour bien enrober les choux de Bruxelles.
4. Déposer les demi-choux dans un plat allant au four. Ne faire qu'une seule couche et les mettre côté tranché vers le bas. Diminuer la température à 200°C (toujours chaleur tournante) et faire cuire 15 minutes. Puis, les retourner rapidement (avec 2 fourchettes, cela va vite) et poursuivre la cuisson encore 10 minutes.



INGRÉDIENTS



1 kg de
pommes
de terre



1 chou blanc



2 oignons



30g de beurre



25cl de lait



sel et poivre



8 personnes

1. Couper le chou en quatre, retirer le cœur dur à la base, laver soigneusement les quartiers puis bien les égoutter. Les couper finement.
2. Cuire le chou à la vapeur.
3. Éplucher et hacher les oignons.
4. Éplucher les pommes de terre et les cuire dans un faitout rempli d'eau bouillante. Les égoutter puis les remettre dans le faitout et les écraser en purée en ajoutant le lait et le beurre.
5. Dans une poêle, faire blondir les oignons puis ajouter le chou émincé et laisser suer jusqu'à ce que le tout soit tendre. Saler et poivrer.
6. Bien mélanger et servir avec sel et poivre.

Colcannon (Purée irlandaise)



Crème de potimarron



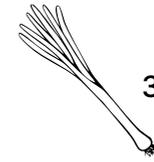
INGRÉDIENTS



1 kg
de potimarron



1 oignon



3 poireaux



1 pomme
de terre



200ml
de crème liquide



25g
de gruyère



1 cuillère
à soupe de farine



1l de bouillon
de poule



30g
de beurre



1/2 tasse de petits dés
de pain de mie grillé



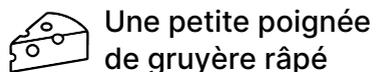
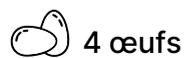
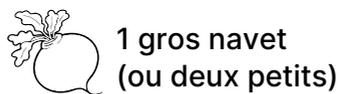
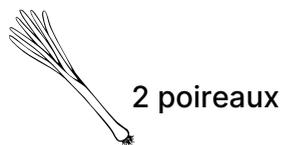
sel et poivre



4 personnes

1. Couper le potimarron en 2 et retirer les graines.
2. Émincer l'oignon et les poireaux, les faire revenir au beurre. Ajouter la farine, mélanger.
3. Ajouter les pommes de terre et le potimarron coupés en petits morceaux, laisser rissoler 5 mn.
4. Saler, poivrer, ajouter le bouillon de poule, porter à ébullition et laisser cuire 1h à feu moyen.
5. Mixer les légumes. Remettre sur le feu, ajouter la crème.
6. Retirer du feu dès les premiers bouillons et ajouter le gruyère râpé.
7. Servir accompagné de croûtons, ou même de noisettes de crème fraîche épaisse.

INGRÉDIENTS



1. Préchauffer le four à 200°C.
2. Laver les poireaux et éplucher le navet.
3. Mettre les légumes dans un saladier, avec une goutte d'eau.
4. Couvrir de film étirable percé avec une fourchette et faire cuire au micro-onde 4 min environ. Cela permet de précuire rapidement les légumes, et conserver les vitamines.
5. Mettre les légumes dans une poêle avec une cuillerée d'huile d'olive, sel, poivre et faire revenir quelques minutes.
6. Pendant ce temps, battre les œufs avec le lait, ajouter la pincée de fromage râpé et assaisonner.
7. Ajouter les légumes cuits à la préparation, verser dans un plat beurré et enfourner à 200°C pendant 15 minutes.

Flan léger aux poireaux et navets



Galette aux poireaux et mozzarella



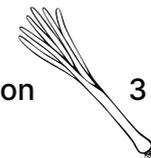
INGRÉDIENTS



2 pâtes
feuilletées



1 oignon



3 poireaux



Huile



2 pommes
de terre



80g
de parmesan râpé



1 œuf



100g
de gruyère râpé



1 boule
de mozzarella



sel & poivre



6 personnes



Beurre



1 gousse d'ail

1. Laver les poireaux et les couper façon brunoise (en tout petits cubes). Éplucher l'ail et l'émincer. Éplucher l'oignon et l'émincer également.
2. Dans une casserole, mettre du beurre et de l'huile (pour éviter que le beurre ne brûle) à chauffer à feu vif. Rajouter l'oignon et l'ail, 1 petite cuillère à café de sucre pour faire caraméliser l'oignon.
3. Laver, éplucher puis couper deux pommes de terre en dés. Les faire cuire à part.
4. Mettre les morceaux de poireaux à cuire dans la casserole quand l'oignon et l'ail sont cuits. Faire bien cuire les poireaux. Lors de la cuisson, mouiller les poireaux avec un peu d'eau. Quand elles sont cuites, rajouter les pommes de terre. En fin de cuisson, rajouter un peu de parmesan et de fromage râpé. Goûter alors et, selon vos goûts, ajouter du sel si besoin. Égoutter la préparation et la mettre au frais. Couper la mozzarella en tranches. Mettre la pâte sur une feuille de papier sulfurisé sèche. Étaler la préparation et positionner par dessus les tranches de mozzarella. Recouvrir de la seconde pâte feuilletée. Appuyer avec vos doigts à un petit centimètre du bord pour coller les deux pâtes. Mettre votre galette au frais pendant 1h30. Pour la dorure, mélanger un œuf entier, une pincée de sel et un peu d'eau et en badigeonner la pâte feuilletée.
5. Dans votre four chauffé à 180°C, enfourner la galette et la faire cuire 20 à 30 minutes.

INGRÉDIENTS



Et 200g de raisins secs macérés dans du rhum ou eau sucré

 8 personnes

1. Laver, peler et couper en morceau le potimarron et les pommes. Les faire cuire à feu doux pour qu'ils fondent.
2. Rajouter un peu de cannelle, mélanger et laisser refroidir.
3. Concasser les biscuits aux amandes au mixeur.
4. Mélanger les œufs avec le cacao, le sucre, le verre de lait puis incorporer les biscuits concassés et les raisins secs.
5. Ajouter ensuite le mélange froid de potimarron et de pommes puis verser le tout dans un plat à four beurré ou huilé et saupoudré de chapelure ou de biscuits réduits en poudre.
6. Mettre au four une demi-heure à 180°C. Vérifier la cuisson en enfonçant un couteau qui doit ressortir propre.

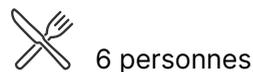
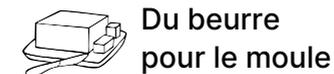
Gâteau au potimarron et pommes reinettes



Gâteau aux carottes

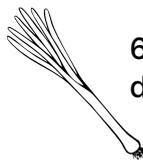


INGRÉDIENTS



1. Préchauffer le four à 180°. Laver les carottes et les râper (sans les éplucher si elles sont bio).
2. Mélanger le sucre et les jaunes d'œufs jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Ajouter le jus et le zeste d'1/2 citron. Mélanger les carottes, les amandes, la farine, le sel et le 1/2 sachet de levure. Puis mélanger le tout.
3. Battre les blancs en neige bien ferme et les incorporer délicatement à la pâte
4. Beurrer et fariner un moule à manquer. Y verser la préparation et mettre au four environ 45 minutes (vérifier avec la pointe d'un couteau).
5. Sortir le gâteau du four et le laisser refroidir avant de le démouler.

INGRÉDIENTS



6 beaux blancs
de poireaux



50cl
de lait



4 cuillère
à soupe
de farine



1 œuf



50g
de gruyère râpé



sel, poivre,
muscade



8 personnes

1. Nettoyer soigneusement les poireaux, les faire cuire à la vapeur.
2. Préparer une béchamel : dans une casserole, mettre le lait froid, la farine tamisée, sel, poivre, muscade. Faire chauffer en remuant sans arrêt jusqu'à ébullition. Hors du feu, on peut ajouter un œuf, en remuant.
3. Étaler les poireaux cuits puis la béchamel, et parsemer de gruyère râpé.
4. Mettre à four chaud 30 minutes

Gratin de blancs de poireaux béchamel



Gratin de céleri-rave, pommes de terre et lait de coco



INGRÉDIENTS



850g de
pommes
de terre



Céleri-rave
(400g)



400ml
de lait
de coco



200ml
de crème fraîche



2 gousses
d'ail



2 oignons



huile d'olive



sel, poivre, muscade



6 personnes

1. Couper les oignons et les faire revenir avec un peu d'huile d'olive.
2. Dans un faitout, mélanger le lait de coco, l'eau, les gousses d'ail coupées en 4, sel poivre et porter à ébullition.
3. Éplucher le céleri, le couper en lamelles pour former des triangles.
4. Ajouter le céleri à la préparation ainsi que la crème fraîche et passer à feu plus doux pour qu'il infuse.
5. Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre, les laver et les couper en rondelles.
6. Ajouter les rondelles de pommes de terre et porter à ébullition pendant 15 min.
7. Mettre au four, 150°C, en intégrant les oignons sur différentes couches, pendant 1h.

INGRÉDIENTS



1. Couper la courge en morceaux et la faire revenir 30 min avec 30 cl d'eau (ou la faire cuire à la vapeur).
2. Faire revenir le poireau et l'ail dans un peu de beurre ou d'huile d'olive.
3. Faire cuire le riz, puis le rajouter à la courge qui vient d'être égouttée. Mélangez le tout.
4. Rajouter la crème fraîche, les œufs, le lait, 400g de fromage, le sel, le poivre, la muscade.
5. Mettre le tout dans un plat à gratin beurré, recouvrir de fromage râpé.
6. Mettre 30 min à four chaud (200°C).

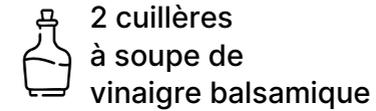
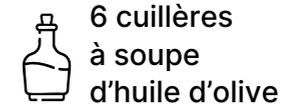
Gratin de courge shiatsu



Panais vinaigrette et aneth

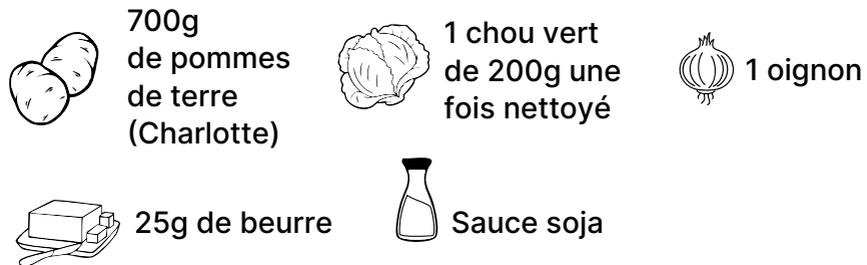


INGRÉDIENTS



-
1. Laver et brosser les panais, les couper en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons d'un cm de côté.
 2. Les enduire de jus de citron et les frotter au sel. Faire cuire 20 min à la vapeur et couvrir.
 3. Éplucher l'échalote et la ciseler. Réaliser la vinaigrette en mélangeant le vinaigre, le sel, le poivre, l'échalote et verser l'huile d'olive progressivement.
 4. Une fois le panais cuit, l'enrober de vinaigrette et parsemer d'aneth. Servir tiède.

INGRÉDIENTS



1. Préparer le chou. Ôter le trognon, les premières feuilles abîmées, laver les feuilles restantes. Couper les feuilles en lanières.
2. Éplucher les pommes de terre, les cuire 6 min dans de l'eau bouillante. Les récupérer et les mettre dans l'eau les lanières de chou pour blanchiment.
3. Peler l'oignon, le ciseler et le faire revenir 3min (25g de beurre). Ajouter les pommes de terre coupées en carrés grossiers, le chou, la sauce soja et laisser cuire à feu assez vif pendant 15 min.

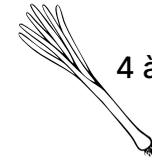
Poêlée de pommes de terre sautées et chou vert



Poireaux sauce tartare



INGRÉDIENTS



4 à 6 poireaux



1 œuf



2 yaourts
bulgares



1 cuillère à soupe
de moutarde



1/2 bouquet
de persil



1/2 bouquet
de ciboulette



4 gros ou 8 petits
cornichons



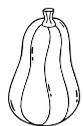
sel, poivre



4 personnes

1. Éplucher et laver les poireaux. Les couper en fines rondelles.
2. Les cuire 12min dans une grande casserole d'eau légèrement salée.
3. Faire cuire 1 œuf dur. Écaler-le.
4. Mixer les yaourts, la moutarde, les cornichons, le blanc d'œuf, le persil et ciboulette ciselé, sel et poivre.
4. Servir les poireaux tièdes ou froids avec la sauce. Émietter le jaune d'œuf dessus.

INGRÉDIENTS



600g
de butternut



2 oranges
non traitées



4 cuillères à soupe
d'huile de colza



1 cuillère à soupe de
raisins de Corinthe



Gros sel, sel, poivre



4 personnes

1. Mettre de l'eau à bouillir dans une petite casserole. Presser l'orange. Râper le zeste de la moitié pressée. Faire tremper les raisins dans le jus d'orange afin de les hydrater.
2. Couper le butternut en 2, retirer les graines et les plonger dans de l'eau bouillante pendant 2 min. Égoutter les graines et les faire griller à feu moyen avec du gros sel.
3. Éplucher la courge et la râper.
4. Réaliser la sauce en mélangeant le jus d'orange, les raisins, le sel, le poivre puis ajouter l'huile de colza. Parsemer le plat de graines grillées.

Salade de butternut à l'orange



Strudel au potimarron



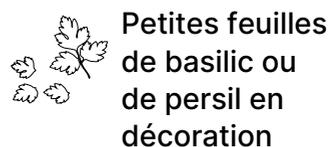
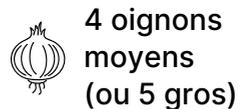
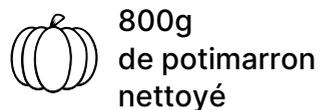
INGRÉDIENTS

-  600g de potimarron nettoyé
-  50g de raisins secs
-  200g de sucre
-  20g de beurre
-  1 pomme reinette
-  1 rouleau de pâte feuilletée surgelée
-  30g de pignons
-  1 œuf
-  1 citron
-  1 cuillère à café de cannelle

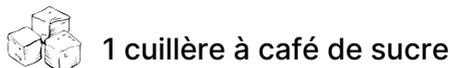
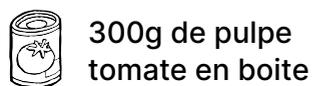
 6 personnes

1. Couper le potimarron et la pomme en morceaux et les faire cuire 15 min à la poêle. Laisser refroidir et ajouter 2 cuillères à soupe de sucre, 1/2 zeste de citron râpé et 2 cuillères à soupe de jus de citron. Écraser à la fourchette le potimarron et la pomme. Ajouter les raisins secs, les pignons, le reste de sucre et la cannelle.
2. Dérouler la pâte feuilletée et y déposer le mélange. Parsemer de petites noisettes de beurre.
3. Enrouler et mettre dans un plat beurré, puis badigeonner le rouleau de jaune d'œuf.
4. Mettre au four 45 min. Couper ensuite le strudel en morceau.
5. Servir froid.

INGRÉDIENTS



Pour la sauce tomate maison:



1. Sauce tomate : faire suer les oignons et l'ail dans un peu d'huile, ajouter les tomates fraîches écrasées et épépinées ou 2 boîtes moyennes de pulpe de tomates, verser une petite cuillère à café d'origan, le sucre et un peu de sel. Laissez cuire 15 min.
2. Ciseler les oignons, éplucher et enlever les pépins du potimarron, le couper en petits cubes d'1cm. Faire revenir 3 min les oignons dans de l'huile et ajouter les cubes de potimarron. Bien mélanger et laisser cuire 10 min à couvert avec un fond d'eau. Mélanger le tout avec la sauce tomate.
3. Découper des ronds de pâte brisée avec un emporte-pièce de 10 cm.
4. Déposer une bonne quantité de potimarron à la tomate dessus et tasser un peu. Cuire 20 min à four 180°C.

Décoration : une petite feuille de basilic ou de persil.

Tartelettes de potimarron aux oignons



Velouté de potimarron aux épices et lait de coco



INGRÉDIENTS

-  1 potimarron  2 oignons  1 gousse d'ail
-  4 carottes  lait de coco,
1 boîte de 400g  150g
d'amandes
effilées
-  Épices: curry , cumin, Ras el-hanout, gingembre,
muscade, coriandre, sel

 8 personnes

1. Couper le potimarron en 2, enlever les pépins, et le couper en petits morceaux. Éplucher les carottes et les couper en rondelles fines. Ciseler les oignons, hacher l'ail.
2. Faire suer les oignons et l'ail dans un filet d'huile puis ajouter les épices : 2 cuillerées à café de curry, 1 de Ras el-hanout, 1 de cumin , 1 gingembre, muscade et coriandre, torréfier 2 min.
3. Rajouter les légumes, saler et laisser suer 5 min. Rajouter de l'eau à niveau (environ 2l) et cuire 25 min.
4. Mixer au blender en ajoutant le lait de coco.
5. Torréfier les amandes effilées au four, 15 min à 140°C, et répartir par assiette.

INGRÉDIENTS



8 à 10 feuilles
de blettes



300g de riz
rond arborio



2 oignons



2 gousses d'ail



2L de bouillon
de légumes



200g
de parmesan



Huile



sel, poivre, épices



20cl de vin blanc
(optionnel)



6 personnes

1. Séparer les côtes du vert, tailler les côtes en petits dés et les feuilles vertes en lamelles.
2. Dans une casserole, à feu fort, faire revenir l'oignon émincé, l'ail, et les côtes dans un peu d'huile. Quand le tout commence à suer, ajouter le riz rond.
3. Faire revenir quelques minutes jusqu'à ce que le riz devienne translucide puis déglacer au vin blanc ou à l'eau de légumes. Baisser à feu moyen.
4. Lorsque le liquide est évaporé, ajouter le bouillon louche par louche en remuant régulièrement. Au bout de 20 à 25 min, le riz doit être cuit.
5. Baisser alors le feu au minimum et ajouter le vert des blettes dessus sans mélanger. Couvrir et laisser la vapeur cuire le vert pendant 5 min.

Risotto de blettes



Gâteau patates douces et chocolat



INGRÉDIENTS



1kg de patates
douces



280g
de chocolat



200g de sucre



8 œufs



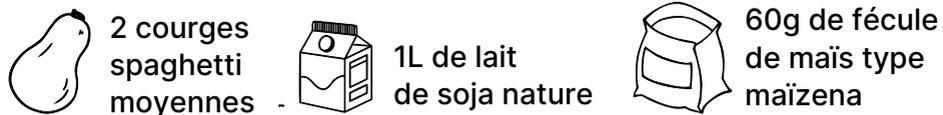
200g
de beurre



8 personnes

1. Préchauffer le four à 180°Cc.
2. Éplucher et cuire à la vapeur les patates douces et laisser refroidir environ 30 min puis les réduire en purée.
3. Ajouter les jaunes d'œufs et le sucre.
4. Faire fondre le beurre et le chocolat puis les ajouter à la préparation.
5. Batta les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.
6. Verser dans un moule à cake beurré et fariné.
7. Faire cuire 50min.

INGRÉDIENTS



1. Mettre les courges spaghetti entières dans un faitout d'eau bouillante et laisser cuire 45 min. Pour une courge spaghetti de taille moyenne, ne pas dépasser 20 minutes, sinon la chair a plus un aspect de purée que de fils.
2. Quand elle est cuite, la couper en 2, enlever les pépins et extraire l'intérieur de la courge (les spaghettis) à l'aide d'une fourchette. Les disposer dans un plat à gratin.
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Préparer une béchamel légère : délayer la maïzena dans 100 ml de lait froid et porter le reste de lait à ébullition. Quand les frémissements commencent, incorporer la maïzena diluée et mélanger quelques minutes, jusqu'à épaississement.
5. Hors du feu ajouter sel, poivre et muscade. Napper les spaghettis de courge de cette sauce dans le plat. Parsemer d'amandes en poudre et enfourner 20 min.

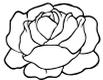
Gratin de courge spaghetti



Pizza butternut



INGRÉDIENTS

-  350g de farine de blé t-45
-  6g de sel fin
-  20g de levure fraîche de boulanger
-  ½ cuillère à café d'origan, sel ,
-  300g de purée de tomates en boîte
-  ½ cuillère à café de sucre , poivre
-  huile d'olive
-  2 oignons jaunes
-  300g de butternut
-  2 oignons rouges
-  champignons
-  2 boules de mozzarella
-  Salade
-  8 personnes

1. Dans un saladier ou le bol d'un pétrin, déposer le sel, la farine et l'huile d'olive. Émietter la levure fraîche de boulanger dans l'eau tiède et verser le tout sur les ingrédients précédents. Mélanger grossièrement puis pétrir la pâte quelques minutes à la main ou au robot pâtissier jusqu'à ce que celle-ci soit plus souple. Former une boule, couvrir le saladier et laisser pousser pendant 1h30 à 2 heures dans un endroit tempéré.
2. Pendant ce temps, éplucher et couper la courge. Cuire les morceaux dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 20 min. À la fin de la cuisson, mixer la courge afin d'obtenir une purée. Saler puis réserver.
3. Ciseler un oignon, le faire revenir dans la poêle, y ajouter la purée de tomates, sel, poivre, un peu de sucre et l'origan, laisser réduire 15 min puis réserver. Couper les champignons et les oignons rouges.
4. Préchauffer le four à 210°C (chaleur traditionnelle).
5. Étaler la pâte à pizza puis la garnir : commencer par la sauce tomate puis la purée de courge (qui peut remplacer la sauce tomate), les champignons, les oignons rouges, et la mozzarella. Enfourner pendant 15 à 20 minutes.
6. À la fin de la cuisson, poivrer puis parsemer de brins de petites salades.

INGRÉDIENTS



500g de radis



1 pomme



60g d'emmental



125g de yaourt nature



10g de gingembre



1 cuillère à café de moutarde



2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique

1 cuillère à soupe d'huile d'olive



sel, poivre, cumin



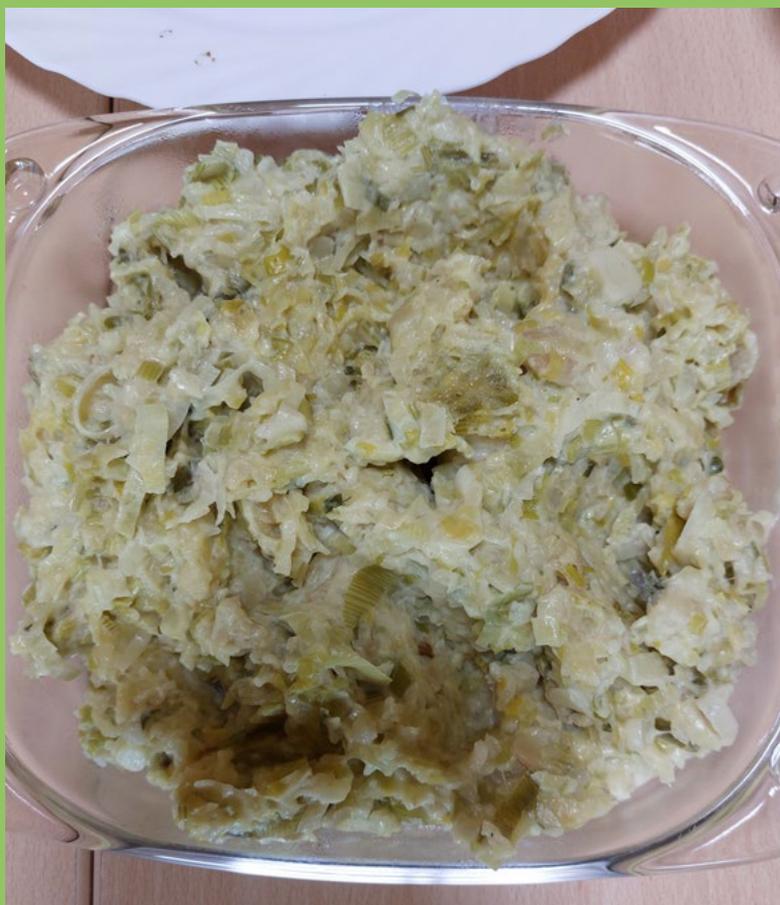
4 personnes

-
1. Tous types de radis peuvent se prêter à cette recette.
 2. Laver, retirer les fanes et débiter les radis en petits cubes.
Hacher les fanes.
 3. Couper la pomme et l'emmental en petits cubes.
 4. Raper le gingembre et le mélanger avec la moutarde et le vinaigre balsamique. Verser l'huile d'olive progressivement et mélanger.
Ajouter le yaourt et les fanes hachées, le sel et le poivre et le cumin.
 5. Mélanger le tout et le mettre au frais avant de servir.

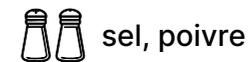
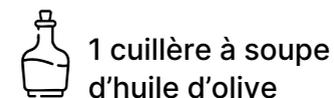
Salade de radis, pommes, sauce yaourt



Fondu de poireaux lait de coco



INGRÉDIENTS



- 1.** Réaliser un fondant de poireaux : ne garder que les blancs (le vert sera utilisé pour la soupe). Bien nettoyer les poireaux puis couper en fines rondelles. Faire cuire une vingtaine de minutes, à l'étouffée dans très peu d'eau (le récipient est couvert), avec sel et poivre, à feu doux et vérifier que les poireaux n'attachent pas (sinon, rajouter un peu d'eau).
- 2.** Pendant ce temps, éplucher les pommes de terre et les râper. Dans une poêle, mettre un peu d'huile et faire revenir les pommes de terre, en remuant pour qu'elles n'attachent pas.
- 3.** Quand les poireaux et pommes de terre sont cuits, les mélanger, ajouter le curry, et le lait de coco et laisser réduire jusqu'à obtenir la consistance souhaitée. Servir chaud.

INGRÉDIENTS



300g
de carottes



2 cuillères
à soupe
de jus de citron



2 cuillères
à soupe
de tahin
(sésame blanc)



3 cuillères à soupe
d'huile d'olive



1 gousse d'ail



1 pincée de cumin en poudre,
2 pincées de paprika, sel



6 personnes

-
1. Préchauffer le four à 230°C (th 7/8).
 2. Couper les fanes, nettoyer les carottes et les couper en 2.
 3. Sur une plaque au four, recouverte de papier cuisson, disposer les carottes, arroser de 1 cuillère à soupe d'huile d'olive et saler. Laisser cuire 30 min.
 4. Disposer les carottes dans un bol culinaire et y verser 17cl d'eau, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, le jus de citron, le tahin, la gousse d'ail hachée, le cumin et 1 pincée de paprika, puis mixer.
 5. Ajuster l'assaisonnement.

Houmous de carottes



Naan radis



INGRÉDIENTS



200g farine



500g de radis



1 sachet
de levure
chimique



125g de
yaourt nature



Vache-qui-rit



sel, poivre



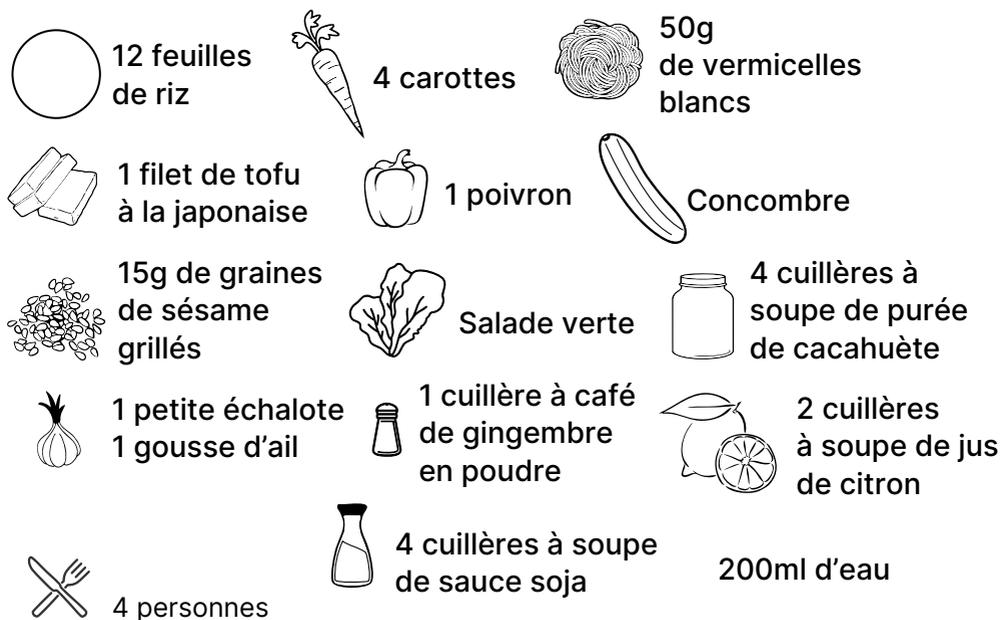
Huile d'olive



4 personnes

- 1.** Râper finement les radis. Verser la levure dans $\frac{1}{2}$ verre d'eau tiède. Mélanger la farine, la levure, le sel et les radis râpés. Ajouter le yaourt et l'huile d'olive. Pétrir pour obtenir une pâte souple. Ajouter un peu d'eau si nécessaire. Couvrir d'un torchon et laisser reposer minimum 30 min.
- 2.** Faire des boules de pâte, puis étaler de façon à obtenir une petite crêpe, ajouter et étaler une $\frac{1}{2}$ Vache-qui-rit, plier en deux, l'étaler à nouveau et les cuire dans une poêle sans matière grasse.
- 3.** Badigeonner d'un peu de beurre fondu à la sortie de la poêle. Couvrir de la garniture.

INGRÉDIENTS



1. Nettoyer et couper tous vos légumes en fines lamelles sur une longueur de 7 cm environ. Excepté la salade, vous avez besoin de feuilles de salades plus larges.
2. Cuire les vermicelles 3 min dans un volume d'eau bouillante. Égoutter.
3. Prendre une feuille de riz, la disposer sur une assiette ou un torchon propre et l'humidifier avec de l'eau. Procéder au montage de votre rouleau de printemps en commençant par une feuille de salade au centre et ajouter par-dessus les vermicelles, les graines de sésames grillés, les légumes et le tofu fumé. Fermer votre rouleau de printemps en rabattant la feuille sur celle garnie. Bien serrer. Rabattre les bords au centre et rouler pour avoir votre rouleau. Humidifier légèrement si nécessaire afin que le rouleau soit bien fermé. Préparer la sauce à la cacahuète. Émincer l'échalote et l'ail puis mélanger tous les ingrédients comme suit : purée de cacahuète, sauce soja, citron vert, échalote, ail, gingembre. Remuer l'ensemble. Finir par l'eau pour mélanger à nouveau.

Rouleaux de printemps



Salade de blettes à la menthe



INGRÉDIENTS



1kg de blettes



1 oignon



1 jus de citron



½ botte de menthe



2 gousses d'ail



sel, poivre,



4 cuillères à café d'huile d'olive



6 personnes

-
1. Séparer les côtes des feuilles. Couper les côtes de blettes dans le sens de la longueur puis en petits tronçons. Émincer les feuilles.
 2. Peler et ciseler l'oignon. Éplucher et peler l'ail.
 3. Dans une sauteuse, faire revenir sans coloration l'oignon. Ajouter les côtes de blettes. Verser le citron et un fond d'eau. Cuire à couvert 10 min. Saler et poivrer.
 4. Ajouter les feuilles de blettes et l'ail. Mélanger et poursuivre la cuisson pendant 10 min.
 5. Laver et hacher la menthe, l'ajouter à la préparation. Servir tiède ou froid.

INGRÉDIENTS



1 chou-fleur



100g de raisins secs



1 échalote



1 citron



sel, poivre,
cumin



Huile d'olive



persil



4 personnes

-
1. Mettre les raisins à tremper dans de l'eau chaude.
 2. Mettre le chou-fleur en bouquets et le laver (le reste du chou-fleur sera utilisé dans une soupe).
 3. Râper le chou-fleur CRU à la main ou à l'aide d'un mixeur, pour obtenir des grains comme de la semoule.
 4. Hacher menu l'échalote, ciseler le persil.
 5. Sauce : mélanger 1 jus de citron+ 5 cuillérées à soupe d'huile d'olive+ sel+poivre+cumin (si souhaité).
 6. Mélanger le chou-fleur, les raisins (égouttés), l'échalote, le persil, la sauce et mettre au frais avant de servir.

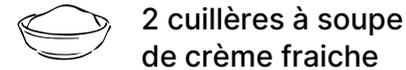
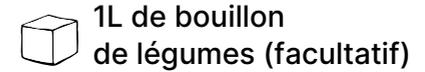
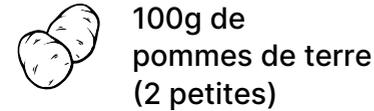
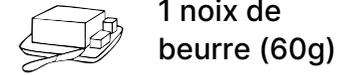
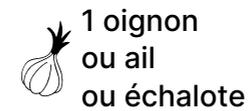
Taboulé de chou-fleur



Soupe de cresson



INGRÉDIENTS



1. Dans une casserole, hacher l'oignon et le faire revenir dans le beurre. Laisser revenir 5 min, mettre les 2/3 de la botte de cresson et les faire fondre en remuant (garder les feuilles pour la fin de cuisson).
2. Ajouter vos pommes de terre coupées finement, remuer et diluer petit à petit avec le bouillon chaud. Laisser mijoter 10 min. Ajouter les feuilles de cresson restantes, laisser mijoter encore 5 min.
3. Passer le tout au moulin à légumes ou au mixeur et avant de servir ajouter la crème et éventuellement des croûtons de pain frits. Votre potage de cresson de fontaine est prêt !

INGRÉDIENTS



350g de pâtes udon



2 bottes de cresson



1 gousse d'ail



2 cuillères à soupe de gingembre râpé



4 oeufs



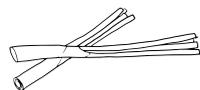
8 cuillères à soupe de sauce soja



2 cuillères à soupe de graines de sésame



4 cuillères à soupe d'huile de sésame



cébettes



8 personnes

1. Porter 1,5l d'eau à ébullition et plongez-y les pâtes udon pendant 8 mn, puis les égoutter (si elles sont pré cuites, aller au 4 et les mettre à revenir 3 min).
2. Retirer la partie la plus dure des tiges du cresson et le laver.
3. Émincer les cébettes et l'ail.
4. Mélanger dans une poêle les pâtes udon, la moitié du cresson, les cébettes, l'ail, le gingembre et l'huile de sésame et faire revenir à feu doux pendant 3 min.
5. Creuser, en laissant la poêle sur le feu, quatre trous dans les pâtes et cassez 1 œuf dans chaque trou puis, comme un couvercle, les recouvrir de pâtes. Laisser ainsi pendant 2 min.
6. Verser la sauce soja, parsemer du reste de cresson et saupoudrer de graines de sésame. Couper le feu et servir sans attendre.

Poêlée d'udon cresson et œuf



Houmous au cresson



INGRÉDIENTS



500g de pois chiches cuits
(ou 200g secs puis cuits)



3 cuillères à soupe
de purée d'amandes
blanche



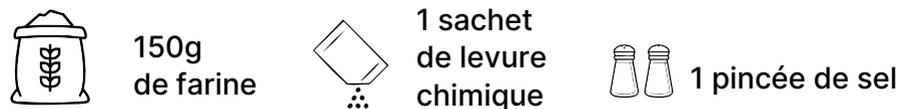
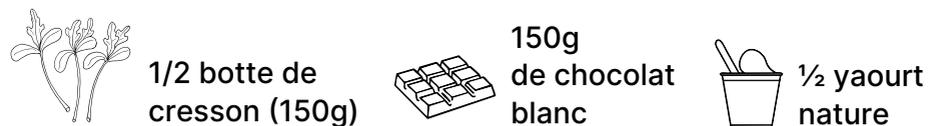
sel, poivre,



Pour 2 ou 3 pots

1. Couper la botte au ras des feuilles, au niveau du lien.
2. Rincer le cresson.
3. Purée amandes blanches : possible de torrifier d'abord les amandes puis on mixe jusqu'à obtenir une pâte. On peut utiliser des amandes avec la peau qu'il faudra alors monder (mettre dans l'eau au micro onde 1 min à puissance maximum puis enlever la peau).
4. La mettre dans un mixeur avec le reste des ingrédients.
5. Mixer par à coup jusqu'à l'obtention de la texture souhaitée.
6. On peut rajouter un peu d'huile, du piment, ail suivant le gout souhaité.

INGRÉDIENTS



1. Préparation du cresson : laver le cresson et retirer les tiges les plus dures. Le mixer avec le lait pour obtenir une purée lisse. Réserver.
2. Faire fondre le chocolat avec le beurre au bain-marie ou au micro-ondes par intervalles de 30 secondes. Mélangez bien.
3. Préparer la pâte : fouetter les œufs avec le sucre jusqu'à obtenir un mélange mousseux. Ajouter le mélange chocolat-beurre fondu, puis la purée de cresson. Incorporer la farine, la levure et la pincée de sel en tamisant. Mélanger doucement jusqu'à obtenir une pâte homogène.
4. Cuisson : Verser la pâte dans un moule à cake beurré. Enfourner à 170°C (chaleur tournante) pendant 35 à 40 minutes. Vérifier la cuisson avec la lame d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

Cake moëlleux au cresson et au chocolat



Cha Bonlaiï (Légumes Wok)



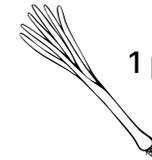
INGRÉDIENTS



300g
de carotte



1 petit chou
Milan ou autre
chou à feuille



1 poireau



1 céleri-rave



250g d'oignons



3 gousses d'ail



1 sauce nuoc (sauce poisson)

1 sauce huitre (Oyster sauce)

1 sauce soja non sucrée (Soy sauce)



150g de pâtes de
patates douces
(sweet potatoes
vermicelles)



sel, poivre,

Facultatif : haricot caille
sèche (batônnets)



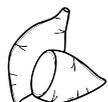
6 personnes

1. Laver, éplucher les carottes et céleri. Les découper en batônnets. Les faire cuire 10 min (ils doivent rester croquants).
2. Couper le chou en petits morceaux. Couper le poireau en rondelles minces. Mettre à tremper les haricots caille séchés.
3. Faire cuire les pâtes de patates douces 10 min dans de l'eau bouillante salée.
4. Ciseler les oignons et l'ail et les faire revenir dans un peu d'huile.
5. Y mettre les poireaux et les morceaux de chou à cuire 15 min.
6. Mélanger tous les légumes avec les pâtes et haricots séchés, verser $\frac{1}{2}$ verre de chaque sauce (huitre, soja et nuoc) et mélanger à nouveau, saler et poivrer à convenance.

INGRÉDIENTS



300g
de carotte



300g de
patate douce



1 poireau



250g d'oignons



3 gousses d'ail



1 sauce nuoc (sauce poisson)

1 sauce huitre (Oyster sauce)

1 sauce soja non sucrée (Soy sauce)



125g
de vermicelles
(LongKou)



2 citrons



20 feuilles de brick
rectangulaires

Facultatif : 1 Salade
rectangulaires



6 personnes

1. Laver, éplucher les carottes et patates douces. Découper les carottes et patates douces en fines lanières (en julienne), idéalement à l'aide d'un éplucheur rasoir à lame spéciale.
2. Laver soigneusement et émincer le poireau en tranches de 5 mm environ. Ciseler 2 gousses d'ail et les oignons. Faire revenir l'ail et les oignons dans un peu d'huile dans le wok et y verser les poireaux. Les faire réduire 10 min.
3. Mettre à tremper dans de l'eau les vermicelles pour bien les réhydrater. Mélanger les carottes et patates douces avec le poireau, rajouter les vermicelles coupés en brin de 8cm et verser $\frac{1}{4}$ de verre de la sauce nuoc, huitre et soja (3 à 5 cl chacun à ajuster selon les goûts), saler et poivrer.
4. Faire la sauce NEM : mélanger $\frac{1}{2}$ verre de sauce Nuoc avec 1 gousse d'ail écrasée, le jus d'un citron, $\frac{1}{2}$ verre d'eau, $\frac{1}{2}$ verre de sucre, sel. Fabriquer les NEMS bien serrés. Verser de l'huile à friture dans une poêle et faites y dorer les NEM. Déguster vos NEMS avec une salade (sauce vinaigrette ou citronnée).

Nems



Sendek krohorm



INGRÉDIENTS



200g d'haricot
rouges (petits)



100g de tapioca
(1 louche)



40cl de lait de coco
(Aroy-D ou autre)



120g de sucre



1 pincée de sel



6 personnes

-
1. Faire tremper les haricots rouges la veille.
 2. Mettre à cuire les haricots dans le lait de coco (garder 1/2 verre pour l'étape 5) avec le sucre et ajouter 50cl d'eau.
 3. Mettre le tapioca à tremper 10min.
 4. Le rajouter à la préparation et continuer à cuire 30min.
 5. Servir tiède ou froid avec un petit nuage de lait de coco.

INGRÉDIENTS



75g de betteraves
cuites



300g
de fromage frais



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



2 oignons
blanc



Quelques brins
de ciboulette
ou d'herbe



persil



6 personnes

-
1. Placer l'oignon blanc, le persil, la ciboulette et l'huile d'olive dans un mixeur et mixer le tout.
 2. Couper les betteraves en morceaux et ajouter-les dans le mixeur. Ajouter aussi le fromage frais et mixer le tout.
 3. Une fois avoir obtenu un mélange bien crémeux, verser dans des verrines.
 4. Parsemer de ciboulette ciselée et c'est prêt !

Verrine de betteraves



Cake aux poireaux et roquefort



INGRÉDIENTS



150g
de farine



3 œufs



300g de poireaux



1 yaourt
nature



1 sachet
de levure
chimique



½ dl d'huile d'olives



70g d'emmental râpé



50g de roquefort



sel, poivre, curcuma



6 personnes

1. Éplucher, laver, émincer les poireaux. Les cuire à l'étouffée, saler, poivrer. Les poireaux doivent être fondants.
2. Travailler au fouet le yaourt et les œufs.
3. Ajouter l'huile d'olives, une pointe de curcuma pour colorer.
4. Ajouter les poireaux, l'emmental, le roquefort coupé en petits morceaux. Mélanger à l'aide d'une spatule.
5. Ajouter la farine mélangée à la levure chimique, le tout tamisé.
6. Verser dans un moule rond.
7. Enfourner à 150°C et cuire pendant 30 min environ.

Spaghetti au pesto de betteraves



INGRÉDIENTS



200g de spaghetti



200g de betterave crue



30g de
parmesan



2 gousses d'ail



50g
de pignons de pin



10 feuilles
de basilic



sel, poivre



6 cuillères à soupe
d'huile d'olive



4 personnes

-
1. Cuire les betteraves dans l'autocuiseur 20 min.
 2. Mixer les betteraves avec le basilic, l'ail, le parmesan, les pignons de pin et l'huile d'olive. Saler poivrer
 3. Faire cuire les pâtes. Ajouter le pesto avec un peu d'eau de cuisson si besoin.
 4. Servir chaud en décorant avec quelques feuilles de basilic.

INGRÉDIENTS



1 kg de chou-fleur
(en principe du chou-fleur mais
qui peut être remplacé par du
chou blanc)



6 pommes
de terre



2 oignons



4 grosses
tomates



4 gousses d'ail



1 cuillère à soupe de cumin, 1 cuillère à soupe de curcuma,
1 cuillère à soupe de garam masala, 2 cuillères à soupe de
graines de moutarde, gros sel



coriandre ou persil
pour décorer



huile d'olive



6 personnes

1. Laver tous les légumes. Retirer les feuilles extérieures du chou blanc, le couper en 2 puis le recouper en fines lamelles. Éplucher et couper en morceaux les pommes de terre. Éplucher et ciseler les oignons. Éplucher l'ail, enlever le germe et le hacher. Enlever le pédoncule des tomates et les concasser.
2. Dans une grande marmite, faire blanchir le chou blanc en le plongeant dans une grande quantité d'eau bouillante pendant 5 min puis égoutter.
3. Dans la marmite, faire chauffer l'huile d'olive avec le cumin, le curcuma, le garam masala et les graines de moutarde. Quand les graines de moutarde commencent à sauter, y ajouter les oignons, l'ail et faire revenir.
4. Ajouter les tomates concassées, les pommes de terre et les feuilles de chou blanc. Ajouter un fond d'eau, saler et cuire à couvert 30 min.

Aloo Gobi revisité



Blettes aux herbes à l'étouffé



INGRÉDIENTS



1kg de blettes



4 gousses d'ail



huile d'olive



herbes de Provence, curcuma



ciboulette



4 personnes

-
1. Laver puis émincer finement les blettes (côtes et feuilles), hacher l'ail.
 2. Faire revenir les blettes avec l'ail, l'huile d'olive, les herbes, le curcuma et un peu d'eau.
 3. Servir tiède.

INGRÉDIENTS



1 brocolis



1 cuillère
à soupe de farine



1 œuf



4 cuillère à soupe
de corn flakes



1 cuillère à soupe de fécule
de pomme de terre



4 personnes

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Laver et faire cuire les fleurettes de brocolis 7 min à la vapeur. Égoutter-les bien.
3. Tremper les fleurettes dans un petit bol contenant la farine et fécule puis dans l'autre contenant l'œuf battu et enfin finissez par les corn flakes et/ou chapelure.
4. Placer les fleurettes panées sur une feuille de papier sulfurisée et enfourner pour 15 à 20 min jusqu'à ce que les corn flakes commencent à dorer.

Brocolis panés au four



Caviar d'aubergines



INGRÉDIENTS

 2 petites aubergines  2 gousses d'ail  1/2 citron

 1 cuillère à soupe d'huile d'olive  1 cuillère à soupe de menthe fraîche

 1/4 de bol de pâte de sésame (tahiné)  sel, poivre

 4 personnes

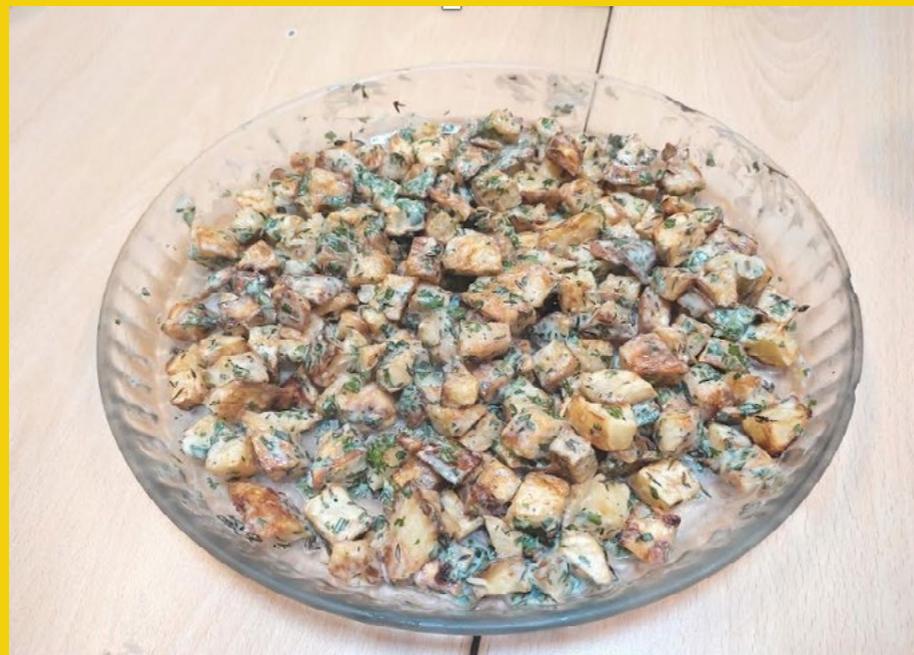
-
1. Préchauffer le four à 180°.
 2. Laver les aubergines, les couper en 2, et quadriller avec un couteau. Saler, poivrer, badigonner d'huile d'olive et cuire les aubergines au four (20 min).
 3. Retirer la peau, les écraser (fourchette ou mixeur) avec sel, ail rapé, citron, pâte de sésame et huile d'olive.
 4. Laisser reposer 1h.

INGRÉDIENTS

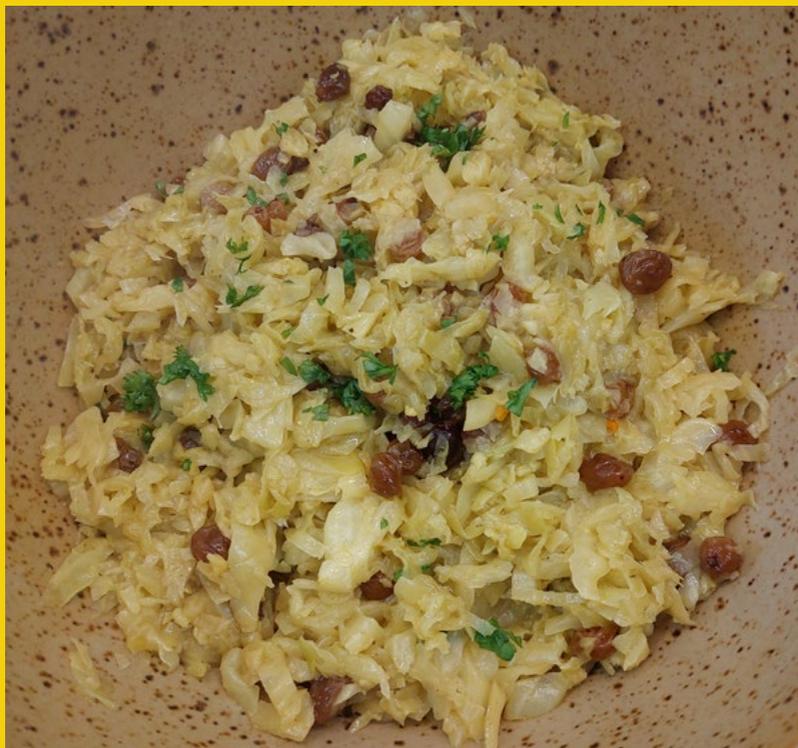


-
1. Préchauffer le four à 180°C.
 2. Éplucher le céleri et le couper en cubes de 2-3 cm de côté environ.
 3. Arroser-les d'huile d'olive, avec les gousses d'ail entières (en chemise).
 4. Placer le tout au four 1h à 180°C en mélangeant de temps en temps.
À mi-cuisson environ, retirer les gousses d'ail avant qu'elles ne soient trop desséchées. Extraire la pulpe de l'ail et la mélanger au yaourt avec la coriandre. Assaisonnez de poivre et sel. À la sortie du four, mélanger la sauce yaourt avec les céleris. C'est prêt, réglez-vous !

Céleri rôti sauce ail et coriandre



Chou blanc au curry



INGRÉDIENTS



1 chou
blanc



1 gros
oignon



huile
d'olive



2 gousses d'ail



50g
de raisins secs



1 cube
de légumes bio



épices : 1 cuillère à café de curry,
1/2 de gingembre, 1/4 de cumin



4 personnes

-
1. Éplucher le chou, l'oignon et l'ail. Laver.
 2. Émincer (tailler finement) le chou.
 3. Dans une marmite, le faire blanchir 5 minutes à l'eau bouillante salée. Égoutter. Dans la même marmite, faire blondir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajouter le chou, puis un fond d'eau.
 4. Ajouter les épices, le cube émietté, les raisins secs, l'ail haché. Remuer et laisser mijoter à feu doux jusqu'à ce que le chou soit fondant.

INGRÉDIENTS



300g
de chou blanc



300g
de carottes



300g
de navets



300g
de fromage blanc



2 cuillères à soupe
de moutarde forte



2 cuillères à soupe
de jus de citron



2 cuillères
à soupe d'huile



persil



Raisins secs



1 cuillère
à café de miel



6 personnes

-
1. Hacher le chou en lamelles et le laver. Laver et brosser carottes et navets, et les râper (grosse râpe). Mélanger tous les légumes.
 2. Faire tremper les raisins secs.
 3. Sauce : mélanger tous les ingrédients : fromage blanc, moutarde, citron, huile, miel, sel et poivre selon le goût souhaité.
 4. Mélanger les légumes, la sauce, les raisins secs égouttés. Ajouter le persil en décoration.

Coleslaw



Courgettes en salade



INGRÉDIENTS



600g
de courgettes



2 branches
de menthe



1 citron non traité



1 gousse d'ail



1 cuillère à café
de miel toutes fleurs



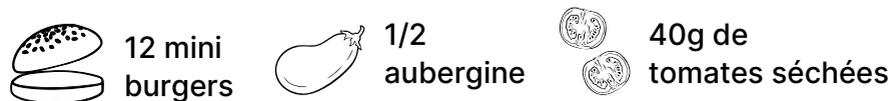
3 cuillère à soupe
d'huile d'olive



4 personnes

-
1. Laver les courgettes, retirer les extrémités et les couper en 2 dans le sens de la largeur. Sans les éplucher, couper de petites lanières dans le sens de la longueur à l'aide d'un économe.
 2. Laver le citron, presser le jus et râper les zestes. Hacher l'ail. Laver et effeuiller la menthe et ciseler les feuilles. Ajouter l'ail, la menthe, le miel, le sel et le poivre au jus de citron.
 3. Ajouter l'huile d'olive et les courgettes.
 4. Faire mariner ½ heure tout en mélangeant de temps en temps.

INGRÉDIENTS



Pour la sauce tzatziki :



1. Faire la sauce tzatziki : Râper le concombre avec une grosse râpe. Faire dégorger avec un peu de sel pendant 15 min minimum ou bien presser dans les mains. Dans un saladier, verser le yaourt. Ajouter les herbes finement hachées, l'ail écrasé, sel, poivre et l'huile d'olive. Rajouter le concombre très bien égoutté, utiliser un torchon propre ou du papier à usage unique. Mélanger le tout et laisser au frais.
2. Couper l'aubergine en fines rondelles. Faire revenir les rondelles d'aubergine 3 min de chaque côté dans une poêle chaude, saler, poivrer et réserver sur une feuille de papier absorbant.
3. Dans la même poêle, toaster les pains burgers 1 min de chaque côté. Couper les tomates séchées en fines tranches
4. Monter les burgers : garnir les 2 cotés avec la sauce Tzatziki, ajouter les tranches d'aubergine, les tomates séchées, la feta émiettée. Saler, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive, utiliser des pics pour maintenir assemblé les mini burgers.

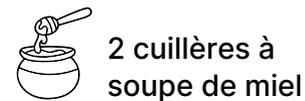
Mini burgers aubergines feta sauce tzatziki



Navets glacés



INGRÉDIENTS



- 1.** Laver et brosser les navets. Les couper en petits quartiers. Les placer dans une poêle et y répartir en surface le miel, le sel ainsi que le beurre en parcelles. Ajouter de l'eau à mi hauteur des légumes.
- 2.** Couvrir au contact avec du papier sulfurisé troué au centre qui servira de cheminée.
- 3.** Laver, enlever les queues puis hacher le persil.
- 4.** Les navets sont cuits lorsque l'eau de cuisson a complètement disparu et que le jus a pris une consistance sirupeuse.
- 5.** Les enrober alors de leur jus de cuisson, poivrer et parsemer de persil haché.

INGRÉDIENTS

 5 courgettes  4 aubergines  2 poivrons

 6 tomates  2 oignons  Ail

 herbes de Provence  épices :
curcuma, ras el hanout,
sel et poivre

 huile d'olive  accompagnée de riz

 6 personnes

-
1. Laver les légumes.
 2. Faire revenir les courgettes coupées en rondelles dans un peu d'huile 10 min et réserver.
 3. Faire de même pour les aubergines et les poivrons.
 4. Faire suer les oignons coupés et rajouter les tomates écrasées 10 min.
 5. Mélanger le tout puis ajouter les épices, les herbes, sel, poivre et laisser mijoter 40 min.

Ratatouille revisitée



Salade au chou chinois



INGRÉDIENTS



1 chou
blanc



4 carottes



graines de sésame



4 cuillères à soupe d'huile de sésame
4 cuillères à soupe sauce soja
2 cuillères à soupe de sauce d'huître



2 cuillères
à soupe de miel



6 personnes

-
1. Laver le chou et râper-le. Déposer le chou dans un récipient, couvrir d'eau et le laisser tremper pendant 2h. Égoutter le chou.
 2. Peler et râper les carottes.
 3. Mélanger l'huile de sésame, la sauce d'huître, la sauce soja et le miel dans un saladier.
 4. Ajouter le chou et les carottes remuer bien et réserver au frais avant dégustation. Parsemer de graines de sésame.

INGRÉDIENTS



4 courgettes



4 oignons



4 citrons



huile d'olive



persil



sel et poivre



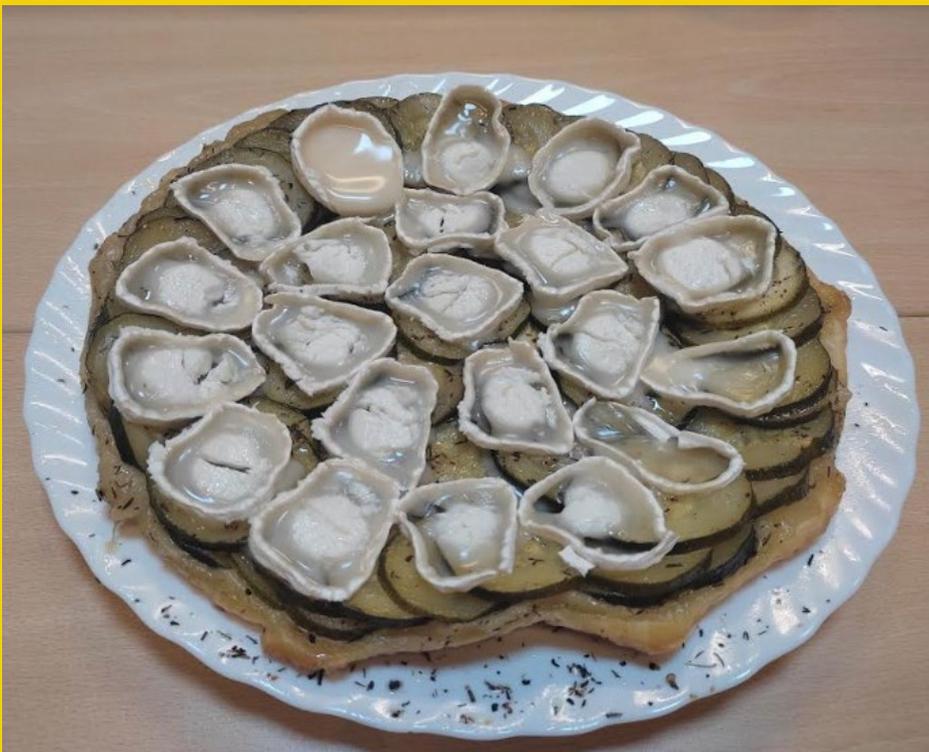
4 personnes

1. Éplucher les oignons et les couper en tranches fines.
2. Laver et couper les citrons en tranches fines.
3. Laver les courgettes, éliminer les extrémités, on peut les éplucher partiellement (pour la décoration) et les couper en rondelles de 3cm d'épaisseur.
4. Dans un faitout, verser un peu d'huile d'olive, puis tapisser le fond d'une couche d'oignons, une couche de courgette, une couche de citron, sel, poivre. Faire une autre série : oignons, courgettes, citrons, sel, poivre, et recommencer s'il reste des ingrédients.
5. Couvrir le faitout et faire cuire à feu doux, à l'étouffée.
6. Après la cuisson, mettre à refroidir et servir froid parsemé de persil haché.

Salade orientale



Tatin de courgettes et chèvre



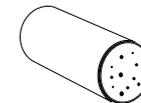
INGRÉDIENTS



1 pâte
feuilletée



3 courgettes



1 crottin
de chèvre



2 cuillères à
soupe de miel



1 cuillère à
soupe de thym



huile d'olive



Sel et poivre



6 personnes

1. Préchauffer le four à 180°C. Laver et couper les courgettes en rondelles.
2. Récupérer le papier de votre pâte et ajuster le dans le fond du moule.
3. Verser au fond du moule 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et le miel, parsemer de thym, saler et poivrer.
4. Déposer les courgettes en rosace sur 2 couches, verser 1 filet d'huile d'olive et du thym, saler et poivrer entre les 2 couches.
5. Mettre ensuite la pâte sur le dessus en rabattant les bords vers l'intérieur. Piquer la tarte à l'aide d'une fourchette.
6. Enfourner pendant 40 min. Sortir la tarte du four. Attendre 2 min avant de démouler, en la retournant.
7. Couper le crottin en morceaux. Ajouter le crottin sur la tarte encore chaude, servir avec une salade.

INGRÉDIENTS



1. Râper les carottes et les courgettes.
2. Les faire revenir dans une poêle avec l'ail et les répartir dans 16 verrines.
3. Dans un saladier, battre les œufs, la crème fraîche, le sel et le poivre.
4. Verser la préparation dans des verrines.
5. Fermer chaque verrine avec un film alimentaire et les disposer dans un panier vapeur avec 20cl d'eau et cuire sous pression 15 min.

Verrines de carottes et courgettes



Sauce tzatziki



INGRÉDIENTS



1 yaourt de brebis
à la grecque



concombre



menthe



2 cuillères à soupe
d'huile d'olive



ail



ciboulette



sel, poivre



6 personnes

-
1. Râper le concombre avec une grosse râpe. Faire dégorger avec un peu de sel pendant 15 min.
 2. Dans un saladier, verser le yaourt. Ajouter les herbes finement hachées, l'ail écrasé, sel, poivre et l'huile d'olive.
 3. Rajouter le concombre très bien égoutté. Utiliser éventuellement un torchon propre ou du papier à usage unique.
 4. Mélanger le tout et laisser au frais pendant une heure minimum.
- À étaler sur du pain ou y faire tremper des bâtonnets de carottes et des radis en apéritif.**

Remerciements

À Régis Grimault, membre des associations Citoyens Ecologistes et Solidaires et AMAPULIS, créateur de l'atelier cuisine « De la Terre à l'Assiette ».

À nos agriculteurs du GAEC de la Ronce de Marcoussis et de la Ferme de Gisy à Bièvres pour leurs bons légumes.

À nos cuisiniers, Sylvie Chapel, Nicole Paraire, Régis Talour, Nicolas Daniel et Christine Periquito et nos 58 stagiaires pour leurs prouesses en cuisine.

À notre graphiste Baptiste Piguet.
(bapt.piguet@gmail.com)

