RECETTES D'ÉTÉ

Des idées de recettes pour l'été, originales,
et que vous pourrez cuisiner avec les légumes
des Nouveaux Jardins de la Solidarité

été 2024

MEMBRE DU RÉSEAU COCAGNE

LES NOUVEAUX JARDINS DE LA SOLIDARITÉ

Recettes par légume

Courgette 1

2 • Risotto aux courgettes et jambon de parme
3 • Bruschetta courgettes et abricots
4 • Tiramisu de courgettes
5 • Courgettes, pois chiche et burrata

Concombre 6

7 • Salade de concombres et nectarines
8 • Gaspacho et variante betterave

Aubergine 9

10 • Aubergines farcies
11 • Aubergines pizza
12 • Moussaka

Poivron 14

15 • Frittata
16 • Cake salé poivrons, fêta, olives

Betterave 17

18 • Rigatoni sauce betterave
19 • Carpaccio betterave, avocat, pamplemousse
20 • Muffins choco-betterave

Chou Chinois 21

22 • Salade de chou chinois
23 • Wok de poulet au chou chinois

Carotte 24

Tatin de carotte, chèvre et miel

Tomate 25

Tomates séchées

Fenouil 26

Fenouil rôti au miel et jus de citron

Haricots verts 27

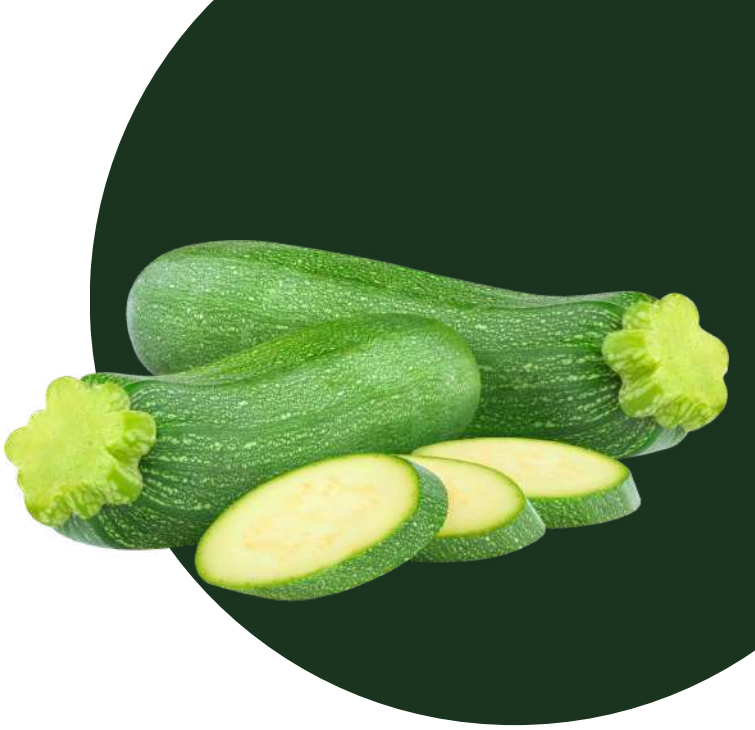
Salade haricots, quinoa et radis

Melon 28

Salade melon, crevette et avocat

Tartinades de légume 29

30 • Tartinade d'aubergines
30 • Tartinade de betteraves
31 • Tartinade de poivrons (Ktipiti - Grèce)
31 • Tartinade de tomates séchées
32 • Tartinade de courgettes et ricotta
32 • Tartinade à base de concombre (Tzatziki - Grèce)
33 • Tartinade d'asperges au citron
33 • Tartinade de carottes au gingembre
34 • Tartinade de brocolis, amandes et fêta



RECETTES

- Risotto aux courgettes et jambon de parme
- Tiramisu de courgettes
- Bruschetta courgettes et abricots
- Courgettes, pois chiche et burrata

Courgette

Le fruit et la fleur issus du plant de courgette sont utilisés en cuisine. On donne le nom de courgette à ce fruit car la courgette est plus petite et plus allongée qu'une courge.
Elle est également cueillie très jeune, avant sa maturité. La courgette est d'origine américaine puis des successions ont abouties à la courgette actuelle, en Italie au 18e siècle.

La courgette pousse au sol, en buisson, à partir d'une graine qui germe au contact de la terre et de l'eau. Sa culture optimale demande une température chaude et un ensoleillement suffisant.

La courgette se mange cuite ou crue. Elle possède des vertus antioxydantes.

Risotto aux courgettes et au jambon de Parme

Pour 2 personnes

- 500g courgette
- 6 tranches de jambon
- 150g riz à risotto
- 100g parmesan râpé
- 1CS huile olive
- 1L bouillon légumes

Préparation :

1. Laver et couper la courgette en cubes réguliers de taille moyenne et couper grossièrement les tranches de jambon
2. Dans une poêle, à feu vif et sans ajout de matière grasse, faire revenir les courgettes et le jambon en remuant jusqu'à ce que les courgettes soient dorées et mettre la moitié de côté
3. Dans la poêle, ajouter l'huile d'olive puis le riz et le faire nacrer à feu doux
4. Lorsque les grains de riz sont translucides, ajouter le bouillon pour recouvrir le riz et mélanger
5. Ajouter le bouillon au fur et à mesure qu'il est absorbé par le riz, jusqu'à ce que le riz soit cuit, en remuant régulièrement
6. En fin de cuisson, ajouter le parmesan ainsi que les courgettes et le jambon préalablement mis de côté

LE POINT NUTRI !

L'ajout de sel n'est pas nécessaire dans cette recette car le bouillon de légumes, le parmesan et le jambon en contiennent déjà une quantité suffisante. Le sel, en trop grande quantité accentue la rétention d'eau et le risque de maladies cardiovasculaires (ex : hypertension) ou maladies rénales.

Tiramisu
Courgettes et tomates cerises

Pour 6 personnes

- 3 courgettes
- 250g tomates cerises
- 300g mascarpone
- 200g parmesan
- 4 oeufs
- 500ml bouillon de légumes
- biscottes ou biscuits apéritifs sec et épais
- huile d'olive
- basilic

Préparation :

1. Laver les courgettes et les couper en fines tranches
2. Disposer les tranches de courgettes et les tomates cerises sur une plaque allant au four, sur un lit de parmesan
3. Enfourner à 160° pendant 15 minutes
4. Mélanger les jaunes d'oeufs avec 150g de parmesan et le mascarpone
5. Monter les blancs en neige, puis incorporer délicatement au mélange
6. Préparer le bouillon et imbiber les biscuits/biscottes
7. Commencer le montage par un étage de biscottes imbibées, une couche de crème, une couche de lamelles de courgettes et quelques tomates cerises, puis répéter l'opération. Finir avec du parmesan et du basilic sur le dessus
8. Laisser reposer 4h au froid

Bruschetta
Courgettes et abricots rôtis

Pour 2 personnes

- ◯ 200g courgette
- ◯ 3 abricots
- ◯ 4 tranches de pain à bruschetta ou pain de campagne
- ◯ 20g amandes entières
- ◯ crème épaisse 12%MG
- ◯ 1L bouillon légumes
- ◯ fromage frais
- ◯ jus de citron
- ◯ huile d'olive
- ◯ miel
- ◯ curry, gingembre, curcuma

Préparation :

1. Laver et couper la courgette en fines lamelles avec l'économe, sur toutes les faces, jusqu'au centre
2. Faire mariner les courgettes dans du jus de citron, du basilic, du gingembre et de l'huile d'olive
3. Couper le pain en tranche et faire toaster (grille-pain ou four en mode grill pour quelques minutes)
4. Mélanger le fromage frais avec la crème, le miel, le curry, le curcuma et le gingembre
5. Laver et couper les abricots en quartiers puis les faire rôtir quelques minutes à la poêle, avec du beurre, à feu fort
6. Concasser les amandes
7. Disposer le fromage frais en tartinade sur le pain toasté, ajouter les lamelles de courgettes puis les quartiers d'abricots, ainsi que les amandes concassées. Ajouter un filet de miel et de crème de balsamique

LE POINT NUTRI !

L'abricot est très riche en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A). L'abricot est alors un aliment anti-inflammatoire et antioxydant.

LE POINT ANTI-GASPI !

Utilisez votre marinade comme base de vinaigrette, à laquelle vous pouvez ajouter de la sauce soja, du vinaigre balsamique ou vinaigre de cidre, pour assaisonner une salade composée, en accompagnement de vos bruschettas.

Courgettes
Pois chiches et burrata

Pour 2 personnes

- 1 burrata
- 2 courgettes
- 150g de pois chiches cuits (60g crus)
- 150g de quinoa ou autres céréales (50g cru)
- tomates cerises ou séchées
- feuilles de menthe
- huile olive
- curry, cumin et autres épices au choix

Préparation

1. Cuire les pois chiches (si achetés crus)
2. Préparer le quinoa (ou autre mélange de céréales) comme indiqué sur emballage
3. Laver et enlever les extrémités des courgettes, puis les couper en rondelles
4. Faire revenir les courgettes à la poêle avec de l'huile d'olive, puis laisser cuire à feu doux et à couvert
5. En fin de cuisson, ajouter les pois chiches cuits et les épices
6. Disposer les légumes cuits et les céréales cuites dans une assiette, disposer des morceaux de burrata sur le dessus avec les tomates séchées / tomates cerises

LE POINT NUTRI !

Dans un plat végétarien, les céréales et les légumineuses (légumes secs) assurent le rôle d'apport en protéines.

Les protéines ont différents rôles : constituer les tissus (peau, muscles...), transporter l'oxygène, assurer une bonne réponse immunitaire ou encore une bonne digestion

Les protéines animales sont complètes : elles apportent tous composants nécessaires à la fabrication des protéines.
Les céréales et légumineuses, qui assurent le rôle de protéine dans un plat végétarien, sont incomplètes : il faut les associer pour remplacer parfaitement les protéines animales

C'est le cas dans ce plat : on retrouve du quinoa (céréale) et des pois chiches (légume sec) pour créer un plat végétarien complet en protéines.

Pour remplacer une source de protéine animale (viande, poisson, œuf), sans association d'aliments, vous pouvez utiliser le soja et ses dérivés : tofu, tempeh, protéines de soja texturées. Le soja et ses dérives sont aussi complets que les protéines animales

Concombre

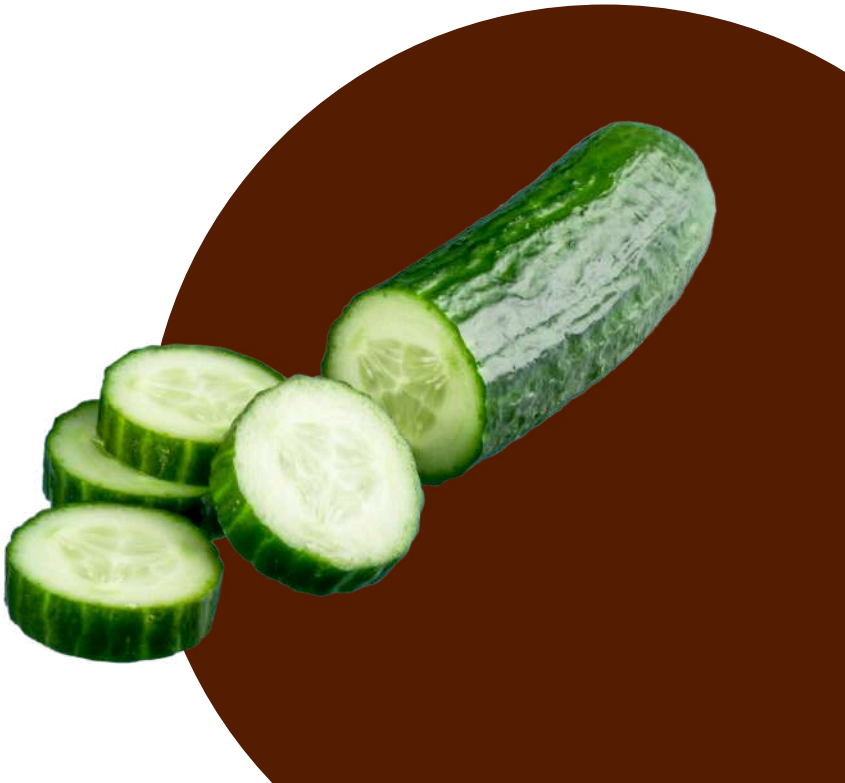
De la même famille que la courgette, le concombre est une plante originaire d'Asie, au pied de l'Himalaya. Il est de la même espèce que le cornichon, qui lui se mange comme un condiment.

La culture du concombre en pleine terre est possible en région tempérée ou chaude. La culture en serre est très répandue et proche de celle du melon, autre espèce du même genre, en méthode traditionnelle ou biologique.
La plante peut se développer à même le sol ou être conduite sur des treillis.

Le concombre est très riche en eau et pauvre en calories.

RECETTES

- Salade de concombres et nectarines
- Gaspacho et variante betterave



Salade de concombres Nectarines

2 Personnes

- ○ 1 concombre
- ○ 2 nectarines
- ○ 200g tomates cerises
- ○ 1 avocat
- ○ 200g quinoa cuit (65g cru)
- ○ feuilles de menthe et basilic
- ○ huile d'olive
- ○ sauce soja sucrée
- ○ jus de citron
- ○ fêta

Préparation

1. Faire cuire le quinoa en suivant les indications d'emballage
2. Laver et couper le concombre et la nectarine en petits cubes réguliers et mettre dans un saladier
3. Eplucher et couper l'avocat en cubes, ajouter dans le saladier
4. Couper les tomates cerises en 2, ajouter dans le saladier
5. Ajouter le quinoa cuit et refroidi dans le saladier et la fêta émiettée
6. Hâcher la menthe, le basilic et mélanger à l'huile d'olive, la sauce soja et le jus de citron
7. Mélanger la sauce au contenu du saladier

LE POINT NUTRI !

Cette salade est très légère et pauvre en calories. Fraiche et savoureuse, elle est un parfait accompagnement pour vos barbecues d'été.

Elle peut également être complétée afin d'être plus copieuse et servie seule :

- thon ou saumon pour un apport en protéines et en acides gras de bonne qualité,
- fêta ou mozzarella pour apporter des produits laitiers,
- quinoa en plus grande quantité pour augmenter l'apport en glucides

Gaspacho
& variante betterave

Gaspacho andalou

2 Personnes

- ○ 300g tomates
- ○ 1/2 concombre
- ○ 1 poivron rouge
- ○ 1/2 oignon rouge
- ○ 1 petite gousse d'ail
- ○ 2 CS huile d'olive
- ○ sel
- ○ 1 CS vinaigre balsamique

Préparation

1. Couper en dés tous les aliments
2. Mixer le tout
3. Assaisonner avec l'huile et vinaigre balsamique.
4. Ajuster la texture en ajoutant de l'eau au besoin
5. Servir avec topping au choix : concombre, jambon serrano, oeuf, crouton de pain, basilic ...

Gaspacho de betteraves

2 Personnes

- ○ 300g betterave
- ○ 250g concombre
- ○ 80g chèvre frais
- ○ menthe
- ○ huile d'olive
- ○ sel
- ○ jus de citron

Préparation

1. Laver, égoutter et couper la betterave et le concombre en cubes
2. Mixer tous les ingrédients, en ajoutant de l'eau, jusqu'à obtenir la texture souhaitée
3. Servir frais, avec un filet d'huile d'olive et topping au choix : fromage frais, croutons...

Aubergine

L’aubergine est une plante dicotylédone cultivée pour son légume-fruit depuis la préhistoire, notamment en Asie.

Pour sa culture, l’aubergine nécessite des températures plutôt estivales et une humidité modérée.

Le fruit est consommé immature, lorsque la peau est violacée.

L’aubergine est un fruit riche en composés antioxydants, notamment situés dans sa peau. Elle fait l’objet de nombreuses recherches scientifiques pour ses effets favorables sur le syndrôme métabolique.

RECETTES

- Aubergines farcies
- Aubergines pizza
- Moussaka

Aubergines farcies

2 Personnes

- 2 aubergines
- 1/2 grenade
- 1 gousse ail
- 100g de mélange de céréales (cru)
- 150g de viande hachée ou tofu ou lentilles
- 100g fêta
- huile d'olive
- menthe, persil

Préparation

1. Laver et couper les aubergines en 2 dans la longueur et quadriller la chair
2. Placer les aubergines sur une plaque allant au four, verser un filet d'huile d'olive et enfourner 45 minutes à 190°C
3. Faire cuire le mélange de céréales en suivant les instructions d'emballage
4. Faire cuire la viande hachée/tofu avec un fond d'huile d'olive, du sel, du persil
   ou cuire les lentilles en suivant les indications d'emballage
5. Vider la grenade et récupérer les grains, hâcher la menthe et l'ail
6. Quand les aubergines sont cuites, vider et hâcher la chair
7. Mélanger la chair d'aubergine avec l'ail, la menthe, la grenade, la viande hâchée, le mélange de céréales et la fêta émiettée puis remplir les aubergines
8. Remettre au four 5 minutes à 190°C

LE POINT NUTRI !

La grenade est un fruit doux par sa forte teneur en sucres, et acidulé à la fois, par sa teneur en acides organiques (acide citrique : celui qui donne l'acidité au citron).
Elle est désaltérante, par sa composition à 80% d'eau.

La grenade apporte de nombreuses vitamines, dont la vitamine C, ce qui lui donne un pouvoir antioxydant. Les tanins, les anthocyanes et les polyphénols, contenus dans les graines, les membranes et la peau de la grenade, participent eux-aussi au pouvoir antioxydant de la grenade et de son jus.

Aubergines pizza

2 Personnes

- [ ] 2 aubergines
- [ ] 80g sauce tomate
- [ ] 20g pesto
- [ ] 1 mozzarella
- [ ] 4 tranches de jambon cru (optionnel)
- [ ] huile d'olive
- [ ] parmesan râpé
- [ ] basilic
- [ ] tomates cerises

Préparation

1. Laver et couper les aubergines en tranches épaisses dans la longueur et quadriller la chair
2. Placer les aubergines sur une plaque allant au four, verser un filet d'huile d'olive et enfourner 30 minutes à 190°C
3. Une fois les 30 minutes passées, ajouter la sauce tomate, le pesto, la mozzarella en petits morceaux et le parmesan râpé puis remettre au four 20 minutes à 190°C
4. Quand les aubergines sont cuites, ajouter les feuilles de basilic, un filet d'huile d'olive, les tomates cerises en morceaux et le jambon cru en chiffonnade sur le dessus

Moussaka

8 Personnes

- [ ] 8 aubergines en cubes
- [ ] 6 pommes de terre en cubes
- [ ] fromage râpé

Préparation béchamel (ingrédients)

- [ ] 100g beurre
- [ ] 100g farine
- [ ] 1L lait
- [ ] 2cc muscade moulue
- [ ] sel poivre

Préparation boeuf (ingrédients)

- [ ] 800g boeuf hâché
- [ ] 1 gousse d'ail
- [ ] 2CS concentré de tomates
- [ ] 300g de tomates fraiches
- [ ] bouillon de légumes
- [ ] 6 pommes de terre en cubes
- [ ] 1 oignon
- [ ] huile olive
- [ ] feuilles de laurier, persil ciselé
- [ ] cannelle, clous de girofle, piment, sel, poivre

Préparation boeuf

1. Dans une poêle avec huile olive, mettre la viande avec l'oignon et l'ail émincés et faire revenir
2. Lorsque la viande brunit, ajouter le bouillon de légumes et le reste des aliments, et laisser mijoter 30 minutes
3. Retirer : clous de girofle, feuilles de laurier

Préparation légumes

4. Placer les cubes de pommes de terre et d'aubergines dans une poêle, avec de l'huile d'olive et faire revenir
5. Ajouter un fond d'eau ou de bouillon de légumes et épices et laisser mijoter 10 à 15 minutes à feu moyen

Préparation béchamel

6 Faire fondre le beurre dans une casserole

7 Ajouter la farine en 1 seule fois quand le beurre est presque entièrement fondu et bien mélanger à la spatule en bois

8 Délayer progressivement avec le lait sans laisser de grumots

9 Porter quelques minutes à ébullition, en ajoutant la muscade, le sel et le poivre

Montage

10 Beurrer le fond d'un plat à gratin

11 Disposer le mélange de pommes de terre et aubergines cuites

12 Recouvrir de viande hâchée

13 Disposer la béchamel sur le dessus, puis une couche de fromage râpé

12 Cuire 50 minutes à 180°

Poivron

Le poivron est une variété de piment doux. C'est une plante potagère cultivée pour ses fruits, consommés cuits ou crus comme légume.
Le plant de poivron ne résiste pas au gel, sa durée de vie est donc limitée, alors qu'il peut vivre plusieurs années en climat tropical.

Le poivron est originaire d'Amérique centrale et d'Amérique du sud. Des graines de poivron ont été importées en Espagne lors de la colonisation.
Le poivron se récolte soit vert, soit mûr. Il est l'ingrédient indispensable de nombreuses recettes comme la ratatouille, mais il peut tout aussi bien servir d'accompagnement. Lorsqu'il est consommé cru, le poivron peut ne pas être très digeste, notamment pour les intestins fragiles.
Le poivron est un légume riche en vitamines A et C. Certaines variétés de poivrons sont utilisées pour la fabrication de colorants.

RECETTES

- Frittata
- Cake salé poivrons, fêta, olives

Frittata de poivrons

4 personnes

- 2 poivrons
- 8 oeufs
- 100g ricotta
- 1 oignon rouge
- persil
- coriandre
- huile d’olive

Préparation

1. Laver, vider et émincer finement les poivrons
2. Eplucher et émincer finement les oignons
3. Dans une poêle avec un filet d’huile d’olive, faire revenir les légumes à feu vif jusqu’à ce qu’ils soient dorés en remuant régulièrement
4. Casser les œufs dans un récipient avec le persil et la coriandre hâchés
5. Mettre les légumes cuits dans un moule huilé, recouvrir avec les œufs et disposer la ricotta par-dessus
6. Enfourner 10 à 15 minutes à 220°C

LE POINT NUTRI !

La frittata est une bonne source de protéines. On peut la déguster avec du pain, lors d’un repas, d’un apéritif et même autour d’un effort physique (pour les plus sportifs)

Cake salé
Poivrons, fêta, et olives

6 personnes

- 300g poivrons
- 3 oeufs
- 150g fêta
- 100g olives
- 150g farine
- 1 sachet levure chimique
- 60ml huile olive
- 125ml lait
- 100g fromage râpé

Préparation

1. Couper les poivrons finement
2. Dans un saladier, mélanger les oeufs, la farine, la levure, le sel et le poivre
3. Ajouter l'huile d'olive et le lait puis mélanger à nouveau
4. Ajouter les poivrons, la fêta émiettée, les olives et le fromage râpé
5. Mettre la préparation dans un moule huilé et fariné puis enfourner 45 minutes à 180°

LE POINT NUTRI !

Une part de cake, servie avec de la salade, constitue un repas complet en termes de nutriments.

Il apporte des féculents grâce à la farine, des protéines grâce aux œufs, des légumes et des produits laitiers avec le lait, la fêta, ainsi que le fromage râpé

Betterave

La betterave est cultivée pour sa racine et elle est utilisée pour la production de sucre, l'alimentation humaine et l'alimentation animale, mais aussi comme un colorant naturel (alimentaire et textile), et plus récemment comme biocarburant (bioéthanol).

La betterave potagère est la betterave rouge. Elle se consomme crue ou cuite. Souvent commercialisée cuite de manière industrielle, il est également possible, et facile, de la préparer à la maison. Il suffit de la cuire entière, à l'eau, à la vapeur ou au four, pour l'utiliser comme accompagnement dans différents plats.

Elle peut même avoir sa place dans certaines recettes sucrées !

RECETTES

- Rigatoni sauce betterave
- Carpaccio betterave, avocat, pamplemousse
- Muffins choco-betterave

Rigatoni
Sauce Betterave

2 personnes

- ◯ 200g betterave cuite
- ◯ 200g pâtes rigatoni
- ◯ 1/2 gousse d'ail
- ◯ 3 CS ricotta
- ◯ 2 CS parmesan
- ◯ jus de citron
- ◯ huile olive

Préparation

1. Cuire les pâtes en suivant les instructions d'emballage
2. Mixer les betteraves, l'ail, la ricotta, le parmesan, le jus de citron, l'huile d'olive
3. Ajouter l'assaisonnement et une louche d'eau de cuisson puis mixer à nouveau
4. Mélanger la sauce obtenue avec les pâtes égouttées et chauffer quelques minutes dans la casserole
5. Servir avec de la burrata, de la ricotta ou du parmesan râpé

LE POINT NUTRI !

Utilisez vos légumes de saison pour réaliser vos sauces !
Cette astuces a plusieurs avantages :

- Consommation de légumes sans s'en rendre compte
- Contrôle de la quantité de matières grasses, sel, sucre
- Pas d'additifs et conservateurs
- Nouvelles saveurs originales

Carpaccio
Betterave, avocat et pamplemousse

2 personnes

- ◯ 200g betterave cuite
- ◯ 2 pamplemousses
- ◯ 2 avocats
- ◯ 4CS yaourt grec
- ◯ 2 CS huile olive
- ◯ menthe
- ◯ jus de citron

Préparation

1. Retirer la peau du pamplemousse puis couper en tranches
2. Couper les betteraves cuites en fines tranches
3. Enlever la peau de l'avocat et couper en fins quartiers
4. Mettre 2 CS de yaourt grec par personne dans une assiette
5. Ajouter les betteraves, le pamplemousse et l'avocat
6. Hâcher la menthe par dessus
7. Assaisonner avec filet d'huile d'olive, jus de citron, sel et poivre

Muffins Choco-betterave

6 personnes

- 50g betterave cuite
- 100g chocolat
- 1 oeuf
- 40g sucre en poudre
- 70g farine
- 25g poudre d'amande
- 20cl lait
- 1 cc levure chimique

Préparation

1. Faire fondre le chocolat avec le lait
2. Mixer les betteraves
3. Fouetter l'oeuf avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse puis ajouter la farine, la levure et la poudre d'amande
4. Incorporer les betteraves mixées et le chocolat fondu
5. Répartir dans les moules à muffins et enfourner pour 10 à 12 minutes à 230°

LE POINT NUTRI !

Ajouter de la betterave dans un gâteau au chocolat permet d'éliminer le beurre de la recette traditionnelle et de diminuer la quantité de sucre. Cette astuce permet aux plus gourmands de manger du gâteau au chocolat, sans se soucier de la quantité de graisses et de sucres.

On peut aussi utiliser la courgette pour remplacer la betterave.

RECETTES

- Salade de chou chinois
- Wok de poulet au chou chinois

Chou Chinois

L’appellation chou chinois désigne deux sous-espèces présentes aux Jardins : le chou de Chine Pakchoï et le chou de Pékin Pe-tsaï.

Le chou de Chine a été répandu dans le monde par les chinois ayant effectué la ruée vers l’or. Le chou de Chine est doux, juteux et croquant.

Le chou de Pékin a un goût moins prononcé que le chou d’Europe, on peut donc le consommer cru, mais aussi cuit, en bouilli, hâché. Il est la star des plats dans son pays d’origine : soupe, salade, sauté, fermenté avec ou sans viande, composant de différentes farces.

Salade
Chou chinois et carottes

4 personnes

- 1 chou chinois
- 2 carottes
- 2 CS sauce soja
- 1 CS vinaigre de riz/ vinaigre de cidre
- 1 CS miel
- huile de sésame/noix/olive

Préparation

1. Laver et couper le chou en très fines lamelles (ou râper)
2. Laisser reposer le chou finement taillé 2h dans un récipient rempli d'eau
3. Laver, peler et râper les carottes
4. Mélanger la sauce soja, le vinaigre, le miel et l'huile dans le fond d'un saladier
5. Ajouter le chou égoutté et les carottes râpées puis bien mélanger
6. Servir frais avec quelques graines de sésame

LE POINT NUTRI !

La sauce soja est obtenue par fermentation des protéines végétales de soja. Il en existe un bon nombre de sortes, mais nous retrouvons le plus souvent en France la sauce soja japonaise, salée ou sucrée.

Son utilisation doit être limitée à l'assaisonnement et ne nécessite pas d'ajout en sel supplémentaire dans la préparation. La sauce soja en apporte déjà en quantité suffisante.
Attention à la sauce soja sucrée, qui apporte non seulement du sel, mais aussi du sucre dans votre plat.

Wok
Poulet et chou chinois

2 personnes

- ○ 200g escalope de poulet
- ○ 1 carotte
- ○ 1 poivron rouge
- ○ 1 chou chinois
- ○ pois gourmand ou petits pois
- ○ 1 oignon
- ○ pousses de soja
- ○ huile olive
- ○ sauce soja
- ○ nouilles au oeufs

Préparation

1. Laver et couper le chou en très fines lamelles (ou râper)
2. Laver les poivrons et éplucher les oignons et les carottes puis tailler en julienne fine
3. Couper le poulet en cubes moyens
4. Dans un wok, faire chauffer 2 CS d'huile d'olive et faire revenir le poulet quelques minutes et déglacer avec de la sauce soja. Sortir le poulet
5. Dans le même wok, faire revenir les poivrons, carottes et oignons quelques minutes
6. Ajouter le chou chinois et cuire 5 minutes
7. Déglacer avec de la sauce soja, ajouter le poulet et laisser cuire
8. Ajouter les nouilles aux oeufs (cuites en suivant les instruction d'emballage) et faire revenir à feu fort quelques minutes

Carotte

La carotte est largement cultivée, comme la betterave, pour sa racine charnue.
La carotte représente, après la pomme de terre, le principal légume-racine cultivé dans le monde. Sa culture demande un sol profond, un climat frais et sans extrêmes de température ou d'humidité.

La carotte est très riche en bêta-carotène et en vitamine A et elle apporte également de nombreux minéraux. La carotte apporte aussi des fibres, importantes pour la digestion.
La carotte est connue pour ses vertus antioxydantes et anti-inflammatoires. On la retrouve souvent dans la composition des jus "détox" (ACE par exemple).
Consommée crue ou cuite, la carotte est un accompagnement qui se marie bien.

RECETTE

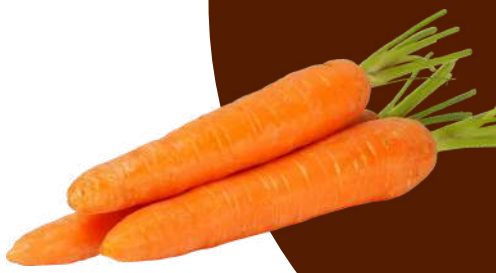
Tatin de carotte, chèvre et miel

4 personnes

- ◯ 1 pâte feuilletée
- ◯ 700g carotte
- ◯ 4cc miel liquide
- ◯ 160g chèvre frais
- ◯ huile d'olive
- ◯ thym

Préparation

1. Eplucher les carottes, les couper en 2 dans le sens de la longueur
2. Cuire les carottes 15 minutes dans l'eau bouillante
3. Disposer dans le fond d'un plat à tarte avec du papier cuisson : le miel, un filet d'huile d'olive, le thym. Bien étaler
4. Disposer les carottes cuites dans le plat, saler et poivrer
5. Recouvrir le tout avec une pâte feuilletée et replier vers l'intérieur puis piquer le dessus avec une fourchette
6. Enfourner 20 minutes à 180°C
7. Démouler la tarte en retournant le plat sur une assiette d'un coup sec
8. Ajouter le chèvre frais sur le dessus avec un filet d'huile d'olive et de miel



Tomate

La tomate, d'origine mexicaine, est un légume incontournable de nombreuses gastronomies. Elle est le fruit le plus cultivé dans le monde (en volume).

La tomate est également connue pour le développement de l'industrie alimentaire autour d'elle (sauces et concentrés de tomates, sauce Ketchup, jus et conserves).

Modèle génétique, la tomate est à l'origine de la première plante génétiquement modifiée.

Bien que la tomate soit un fruit sur le plan botanique, elle est consommée crue ou cuite comme un légume, ou sous forme de condiments.

La tomate, riche en eau et pauvre en calories, apporte de nombreux minéraux et vitamines, vitamine C principalement.

RECETTE

Tomates séchées

6 personnes

- 6 tomates grappe
- huile olive
- Basilic ou autre aromate
- poivre

Préparation

1. Laver et couper les tomates en petits quartiers
2. Répartir les quartiers sur une plaque allant au four, badigeonner d'huile d'olive, aromates, sel et poivre
3. Enfourner pour 4h entre 80 et 100°C (vérifier régulièrement et ajuster le temps de cuisson)
4. Conserver dans un bocal hermétique avec de l'huile d'olive : l'huile d'olive doit entièrement recouvrir les tomates séchées

Fenouil

Le fenouil est une plante herbacée au feuillage aromatique et consommable selon sa variété. Il est cultivé notamment dans le bassin méditerranéen.
La saveur du fenouil est proche de l'anis.

Le fenouil participe au confort digestif et il contient des composés antioxydants et anti-inflammatoires.

RECETTE

Fenouil rôti au miel et jus de citron

4 personnes

- ○ 400g fenouil
- ○ huile olive
- ○ miel
- ○ jus de citron

Préparation

1. Laver puis couper le fenouil en fines lamelles, en retirant le tronc central
2. Faire revenir dans une poêle à feu fort, avec de l'huile d'olive, sans que le fenouil attache à la poêle (utiliser une poêle anti-adhésive)
3. Baisser le feu quand le fenouil change de couleur
4. Ajouter le miel et le jus de citron, le sel et le poivre
5. Couvrir avec un couvercle et laisser cuire en remuant régulièrement
6. Servir accompagné de pommes de terre, de céréales (riz, boulgour, semoule, quinoa) et/ou de viande

Haricots verts

Les haricots verts sont des gousses immatures de haricots, consommés comme légumes. Selon l'espèce, leur couleur peut varier. Ils sont cultivés en zones tempérées ou tropicales.

La consommation du haricot vert est très répandue en France. En effet, le haricot vert est disponible toute l'année grâce aux différents procédés de conservation : conserves, surgelés.

RECETTE

Salade de haricots, quinoa et radis

2 personnes

- 200g haricots verts
- 120g quinoa cru
- 100g radis
- 100g fêta
- feuilles de menthe
- huile d'olive

Préparation

1. Faire cuire le quinoa selon les indications d'emballage
2. Ajouter les haricots verts préalablement équeutés à la cuisson du quinoa pour les 10 dernières minutes
3. Couper les radis en fines tranches et hacher la menthe
4. Servir les haricots et le quinoa, avec les radis et la menthe, ainsi que la fêta émiettée
5. Assaisonner avec huile d'olive, sel et poivre

Originaire d'Afrique intertropicale et largement cultivé pour son fruit comestible, le melon se consomme cru, en entrée ou en dessert, ou cuit, en compote ou confiture.

Le melon est une bonne source de vitamines et minéraux, notamment vitamines A et C et potassium.

Melon

RECETTE

Salade melon, crevette et avocat

4 personnes

- 1 melon
- 2 avocats
- 200g crevettes cuites
- curry
- 160g fêta
- huile olive
- 4 poignées de salade au choix
- vinaigre balsamique / sauce soja
- jus de citron
- menthe
- graines de tournesol

Préparation

1. Couper le melon et l'avocat en fines lamelles, en retirant la peau, les pépins et les noyaux
2. Faire revenir les crevettes avec une pointe de curry et faire refroidir
3. Monter la salade en mettant un fond de salade, les lamelles de melon et d'avocat, les crevettes, quelques feuilles de menthe hâchées, la fêta émiettée et les graines de tournesol
4. Préparer la vinaigrette : huile d'olive, jus de citron, vinaigre balsamique ou sauce soja et assaisonner

Les Tartinades

Les tartinades : frais, pratique et convivial ! Les tartinades se dégustent à l'apéritif, en entrée, seul ou à plusieurs. Pour les accompagner, on retrouve souvent : le pain grillé, le pain frais, les blinis, les biscottes ou les Wasa.

Pour un peu plus d'originalité, on vous donne des idées : pain pita, batônnets de légumes (concombre, carotte), les tomates cerises, les feuilles d'endives, les fleurs de chou-fleur ou de brocolis, les pointes d'asperge...

RECETTES

- Tartinade d'aubergines
- Tartinade de betteraves
- Tartinade de poivrons (Ktipiti - Grèce)
- Tartinade de tomates séchées
- Tartinade de courgettes et ricotta
- Tartinade à base de concombre (Tzatziki - Grèce)
- Tartinade d'asperges au citron
- Tartinade de carottes au gingembre
- Tartinade de brocolis, amandes et fêta

Tartinade d'aubergines

6 personnes

600g aubergine – 1.5 gousse d'ail – 2 CS d'huile d'olive – jus de 1 citron – cumin – muscade –gingembre – cannelle

Préparation

1. Laver et placer les aubergines sur une plaque allant au four et enfourner 1h à 180°C
2. Laisser refroidir les aubergines puis retirer la peau délicatement
3. Mixer avec l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron, du sel et du poivre
4. Conserver au frais

Possibilité d'ajouter 1 ou 2 tomates à la recette, cuites au four avec l'aubergine (dernier quart d'heure de cuisson seulement)

Tartinade de betteraves

6 personnes

350g de pois chiche cuits (115g crus) – 3 betteraves – jus de citron – 1.5 gousses d'ail – 2 cc cumin moulu – 6 CS huile d'olive – facultatif : 3 cc de tahin ou 1.5cc de beurre de cacahuète

Préparation

1. Cuire les betteraves et les pois chiches si achetés crus
2. Couper l'ail et les betteraves grossièrement
3. Mixer l'ail, la betterave, les pois chiches avec du sel, l'huile d'olive, le jus de citron, le cumin et le tahin/ beurre de cacahuète (si vous en utilisez) jusqu'à l'obtention d'une mousse
4. Conserver au frais

Tartinade de courgettes et ricotta

6 personnes

2 courgettes – 1 oignon – 2 gousses d'ail – huile d'olive – ricotta – sel, poivre – basilic - paprika

Préparation

1. Laver et couper les courgettes en rondelles, émincer l'ail et l'oignon
2. Mettre le tout sur une plaque allant au four et enfourner pour 30 minutes à 180°C, avec huile d'olive, sel et poivre
3. Mixer les légumes cuits avec la ricotta, le basilic et le paprika
4. Conserver au frais

Tartinade de tomate séchées

6 personnes

250g de fromage blanc ou yaourt nature – huile d'olive – tomates séchées – poivre – parmesan râpé

Préparation

1. Mixer tous les aliments jusqu'à obtenir un mélange onctueux
2. Conserver au frais

Tartinade de poivrons (Ktipiti - Grèce)

6 personnes

3 yaourts grecs – 3 poivrons rouges – fêta – huile d'olive – paprika – 1 gousse d'ail

Préparation

1. Cuire les poivrons entiers au grill 15minutes, enlever la peau et couper en morceaux assez fins
2. Mixer le yaourt grec, l'huile d'olive, l'ail hachée et le paprika
3. Ajouter les poivrons et la fêta émiettée au mélange
4. Conserver au frais

Tartinade à base de concombre (Tzatziki - Grèce)

6 personnes

2 concombres – 2 gousses d'ail – huile d'olive – jus de citron – 350g de yaourt grec

Préparation

1. Laver et râper le concombre assez grossièrement
2. Placer le concombre râpé dans une passoire et soupoudrer de sel pour faire dégorger environ 20 minutes
3. Dans un bol, mettre le yaourt, le jus de citron, l'ail, l'huile d'olive, le concombre râpé, une petite quantité de sel et de poivre et mélanger
4. Conserver au frais

Tartinade d’asperges au citron

6 personnes

500g de tiges d’asperges (on garde les pointes pour tremper dans la tartinade) – jus et zeste d’un citron – 2.5 CS huile olive

Préparation

1. Couper les tiges d’asperge en cylindres
2. Cuire les tiges 20 à 25 minutes dans l’eau bouillante pour les rendre plus tendres
3. Mixer les tiges avec l’huile et le jus de citron jusqu’à obtenir une texture crémeuse
4. Conserver au frais, ajouter les zestes de citron et un filet d’huile d’olive sur le dessus avant de servir

Tartinade de carottes au gingembre

6 personnes

1 botte de carottes (500g environ) – 2cm de racine de gingembre – 1 gousse d’ail – coriandre – 1 pincée de gingembre en poudre – jus d’ ½ citron – huile d’olive – feuille de laurier / bouquet garni

Préparation

1. Laver, éplucher et couper les carottes en tranches et le gingembre en dés
2. Cuire les carottes 15 minutes dans l’eau bouillante avec les feuilles de laurier, égoutter et conserver l’eau de cuisson
3. Mixer l’ail, le gingembre avec 2 CS d’huile d’olive, le jus de citron, les épices et aromates, ainsi que la moitié des carottes et 1 louche d’eau de cuisson, jusqu’à obtenir une texture lisse
4. Ajouter l’autre moitié des carottes avec 1 ou 2 louche d’eau de cuisson, mixer jusqu’à obtention de la texture souhaitée
5. Assaisonner et conserver au frais

Tartinade de brocolis, amandes et fêta

6 personnes

400g de brocolis – 180g d'amandes – 130g de fêta – 1 gousse d'ail – huile d'olive

Préparation

1. Laver et couper les fleurs de brocoli en petits morceaux
2. Mixer le brocoli avec les amandes, l'ail et de l'huile d'olive jusqu'à obtenir un mélange homogène, mais toujours avec des morceaux
3. Ajouter le fêta émiettée, un filet d'huile et 6 CS d'eau pour obtenir un mélange crémeux
4. Assaisonner et conserver au frais

RECETTES D'ÉTÉ

été 2024

MEMBRE DU RÉSEAU COCAGNE

LES NOUVEAUX JARDINS DE LA SOLIDARITÉ

Les Nouveaux Jardins de la Solidarité
Route du vieux chêne
38430 Moirans

04 76 35 01 69

Rédaction : Lucie - Service Civique