

RECETTES DE PRINTEMPS



*Des idées de recettes pour le printemps, originales,
et que vous pourrez cuisiner avec les légumes des
Nouveaux Jardins de la Solidarité*

Printemps 2025



MEMBRE DU RÉSEAU
COCAGNE



LES NOUVEAUX JARDINS
DE LA SOLIDARITÉ



RECETTES

- Salade de radis, pommes de terre et pesto de fanes
- Foccacia de radis
- Beurre de fanes de radis
- Radis rôtis au thym
- Soupe froide de radis
- Rouleaux de printemps

Radis rose

Apprécié au printemps et en été pour sa fraîcheur et sa saveur légèrement piquante.

Le radis rose, petit, croquant mais plein d'atouts :

- faible en calories
- riche en eau, c'est un parfait hydratant pour notre corps, constitué à 70% d'eau
- riche en vitamines et minéraux
- améliore la détoxification rénale, le radis est diurétique, il permet de lutter contre la rétention d'eau
- améliore la digestion, des graisses en particulier

Cru ou cuit, découvrez plein de façons originales de le consommer !

Salade de radis, pommes de terre et pesto de fanes

Pour 4 personnes

- 600g de pommes de terre
- 1 botte de radis
- 4 oeufs
- 30g de pignons
- 30g de parmesan
- 4 cs d'huile d'olive
- 1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- vinaigre balsamique
- sel et poivre

Préparation :

- 1** Cuire les pommes de terre dans une casserole d'eau en démarrant à froid et compter 20 minutes après ébullition
- 2** Egoutter et peler les pommes de terre, couper en rondelles
- 3** Faire cuire les œufs durs (10 minutes dans l'eau bouillante)
- 4** Séparer les radis et les fanes : couper les radis en fines rondelles et mixer les fanes avec le parmesan, l'huile d'olive, l'ail, les pignons, et le citron pour faire le pesto
- 5** Mélanger les rondelles de pommes de terre et de radis, ajouter les œufs durs en rondelles sur le dessus, de la sauce pesto et du vinaigre balsamique
- 6** Décorer de basilic



POINT ANTI-GASPI !

Cette recette utilise le radis et ses fanes pour favoriser une alimentation 0 déchet !

Foccacia aux radis

Pour 6 personnes

- 250g de farine
- 1 pincée de sel
- 15g de levure de boulanger
- 100g de ricotta
- 8cs d'huile d'olive
- 1 botte de radis
- 30g de parmesan
- 30g de pignons
- 1 gousse d'ail
- 10 feuilles de basilic
- eau tiède
- jus de citron

Préparation :

- 1** Délayer la levure dans 2cs d'eau tiède
- 2** Dans un saladier, mélanger la farine et le sel puis former un puits pour la levure délayée
- 3** Mélanger avec de l'huile (1cs), 10cl d'eau tiède et pétrir pour obtenir une pâte lisse et laisser reposer 1h
- 4** Préparer le pesto : mixer les fanes de radis avec 5cs d'huile d'olive, le parmesan, les pignons, l'ail et le jus de citron
- 5** Préchauffer le four à 210°C, retravailler rapidement la pâte avant de l'étaler et la piquer pour une première cuisson de 10 minutes
- 6** Etaler le pesto de fanes et la ricotta et passer 5 minutes au four pour une deuxième cuisson
- 7** Disposer les radis en rondelles, un filet d'huile d'olive et du basilic

POINT ANTI-GASPI !

Cette recette utilise le radis et ses fanes pour favoriser une alimentation 0 déchet !



Beurre de fanes de radis

Pour 10 personnes

- 1 botte de radis
- 200g de beurre de sel
- piment

Préparation :

- 1** Séparer, laver et hacher les fanes de radis
- 2** Mixer en incorporant le beurre mou et le piment en morceau
- 3** Etaler sur des toast de pain, ou autres



POINT ANTI-GASPI !

Cette recette utilise uniquement les fanes des radis ! C'est une superbe astuce pour une alimentation 0 déchet quand vous réalisez une recette qui n'utilise que les radis. Il est également possible d'utiliser les radis comme support pour le beurre en remplacement du pain (pour encore moins de gaspillage) !

Radis rôtis au thym

Pour 4 personnes

- 1 botte de radis
- 2 branches de thym
- 40g de beurre
- miel

Préparation

- 1** Rincer les radis, les équeuter et les couper en rondelles
- 2** Chauffer la poêle et faire mousser le beurre
- 3** Ajouter le thym, puis les radis et faire rôtir 10 minutes
- 4** Ajouter ½ cc de miel en fin de cuisson et assaisonner avec du sel



POINT ANTI-GASPI !

Cette recette utilise uniquement les radis ! Astuce pour une alimentation 0 déchet : utilisez les fanes pour un délicieux pesto ou dans un beurre !

Soupe froide aux radis

Pour 4 personnes

- 1 botte de radis
- 1/2 citron
- 4 oignons blancs
- 1 pomme de terre
- 10cl de crème
- 1 jaune d'œuf
- 25g de beurre
- sel, poivre et épices au choix

Préparation

- 1** Nettoyer les radis en mettant les fanes de côté et quelques radis
- 2** Hacher les radis, les fanes et les oignons
- 3** Laver, éplucher et tailler en cubes la pomme de terre
- 4** Chauffer le beurre dans un faitout et faire fondre les oignons, ajouter les fanes et 1L d'eau
- 5** A ébullition, mettre la pomme de terre et les radis et cuire 20 minutes à couvert
- 6** Mixer et porter à ébullition, mélanger la crème et le jus de citron
- 7** Hors feu, battre le jaune d'œuf et délayer avec une louche de soupe sans cuire l'œuf, puis incorporer à la soupe en mélangeant bien
- 8** Refroidir et servir en verrine



Rouleaux de printemps

Pour 4 personnes

- 8 feuilles de riz
- 1 concombre
- 1 carotte
- 8 radis roses
- 2 brins de coriandre
- 70g de jeunes pousses (ou salade)
- 16 crevettes
- 1cc de moutarde
- 1cs de vinaigre
- huile d'olive
- piment
- gingembre
- jus de citron

Préparation

- 1** Faire tremper les feuilles de riz 1 à 2 minutes dans l'eau froide
- 2** Mélanger dans un saladier, la moutarde, le vinaigre et un filet d'huile
- 3** Ajouter les jeunes pousses hachées, la coriandre hachée, les radis en rondelles, le concombre et la carotte en lamelles
- 4** Faire mariner les crevette dans un peu d'huile d'olive, du jus de citron, du piment et du gingembre
- 5** Répartir dans les feuilles de riz et refermer en créant un boudin



ASTUCE !

Si vous utilisez de la salade et non des jeunes pousses, ne la hachez pas dans la farce, mettez plutôt une feuille entière sur la feuille de riz et la farce à l'intérieur avant de rouler. Pour l'esthétique, vous pouvez intercaler des rondelles de radis ou les crevettes entre la feuille de riz et la feuille de salade.

Pomme de terre

La pomme de terre est un tubercule comestible. Elle fait partie des aliments les plus consommés au monde grâce à ses nombreux types de préparation : soupe, purée, vapeur, gratins, frites, chips... Il existe différentes variétés de pommes de terre adaptées à ses différents usages.

La pomme de terre est riche en vitamines (B6 et C, notamment chez la pomme de terre nouvelle) et en minéraux (magnésium et potassium).

Elle est aussi une source d'énergie durable car elle est riche en glucides complexes. Par cette teneur en glucides, la pomme de terre est considérée comme un féculent, et sans gluten (c'est un bon point pour ceux qui sont intolérants !)

RECETTES

- Aloo Paratha (galettes indiennes à la pomme de terre)
- Curry de pommes de terre, chou frisé et noix de cajou



Aloo Paratha

Galettes indiennes à la pomme de terre

Pour 8 galettes

Pour la pâte

- 150g de farine
- 1 pincée de sel
- 10cl d'eau

Pour la garniture

- 250g de pommes de terre
- 100g de carottes
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 poignée d'épinards
- coriandre fraîche
- gingembre
- curcuma
- cumin

Préparation

- 1** Eplucher et cuire les pommes de terre en dés et les carottes en rondelle dans l'eau bouillante jusqu'à ce qu'elles soient tendres puis réduire en purée
- 2** Préparer la pâte : mélanger l'eau, le sel et la farine et travailler jusqu'à l'obtention d'une boule, puis laisser reposer
- 3** Dans l'huile, faire revenir l'oignon et l'ail préalablement hachés avec les épices jusqu'à ce qu'ils soient translucides
- 4** Ajouter la purée, la coriandre, les épinards et laisser revenir quelques minutes
- 5** Diviser la pâte en 8 boules, étaler et garnir de farce avant de rabattre les bords pour fermer
- 6** Cuire les galettes dans une poêle pour que les 2 côtés soient dorés



Curry de pommes de terre, chou frisé et noix de cajou

Pour 4 personnes

- 6 pommes de terre
- 1 chou frisé
- 1 oignon
- 300g de pois gourmands
- 125g de noix de cajou
- 1 yaourt nature
- 50cl de lait de coco
- 300ml d'eau
- curry, cumin, curcuma, gingembre
- huile d'olive
- moutarde à l'ancienne

Préparation

- 1 Eplucher les pommes de terre et les couper en cubes
- 2 Emincer l'oignon et faire revenir dans un wok avec de l'huile d'olive pour faire dorer
- 3 Ajouter les pommes de terre et laisser cuire 10 à 15 minutes à couvert
- 4 Dans un bol, mélanger 1 cc de sel avec de l'eau, ajouter les noix de cajou et les enrober du mélange pour les faire griller dans une poêle
- 5 Laver, hacher le chou frisé et ajouter au wok avec les pois gourmands, le lait de coco, l'eau, le yaourt et les épices
- 6 Laisser mijoter 15 minutes, citronner légèrement et poursuivre 5 minutes
- 7 Servir avec les noix de cajou sur le dessus



Pois gourmands

Les pois gourmands (ou pois-mange-tout), est une variété de pois dont la particularité est que l'on peut consommer la gousse entière, contrairement aux autres variétés où seuls les pois sont comestibles.

Peu caloriques et riches en nutriments, les pois gourmands ont des propriétés antioxydantes grâce à la vitamine C, un rôle dans la formation des cellules grâce à la vitamine B9, un apport en fer et en magnésium. Les pois gourmands sont également riches en fibres et facilitent la digestion.

Cuisinés de différentes manières, les pois gourmands sont toujours aussi bons : wok, salade, sauté ou en accompagnement de viande, poisson ou tofu.

RECETTES

- Poêlée de pois gourmands à l'ail
- Nouilles chinoises sautées au wok
- Spaghettis aux crevettes et aux pois gourmands



Poêlée de pois gourmands à l'ail

Pour 4 personnes

- 600g de pois gourmands
- 4 tomates (ou 400g de concassé de tomates)
- 4 gousses d'ail
- 4 échalotes
- 30cl d'eau
- 2 bouillons de légumes
- thym, poivre
- huile d'olive
- épices au goût : piment, curry, curcuma

Préparation

- 1** Laver et faire revenir les pois gourmands à la poêle
- 2** Ajouter l'eau et les bouillons et couvrir
- 3** Quand il n'y a plus d'eau, mettre l'ail, l'échalote et faire revenir quelques minutes et ajouter la tomate (concassée ou en cube)
- 4** Assaisonner avec du thym et des épices



POINT NUTRI !

Le bouillon est déjà salé, inutile d'en rajouter dans la recette : utilisez des épices !

Nouilles chinoises sautées au wok

Pour 4 personnes

- 100g de pois gourmands
- 2 carottes
- 1 oignon
- 1 poivron
- 400g de nouilles
- 1 gousse d'ail
- 300g de blanc de poulet
- 1 cc de gingembre
- 2cs de sauce soja

Préparation

- 1** Couper le poulet en dés et émincer l'oignon et l'ail
 - 2** Couper les carottes et le poivron en julienne, les pois gourmands en tronçons
 - 3** Précuire les nouilles selon les indications de l'emballage
 - 4** Faire revenir l'ail et l'oignon dans un wok avec de l'huile d'olive quelques minutes avant d'ajouter le reste des légumes
 - 5** Ajouter le poulet et cuire 10 minutes à couvert
- Ajouter la sauce soja et les nouilles et faire sauter quelques minutes

Assaisonner au goût



Spaghettis aux crevettes et pois gourmands

Pour 4 personnes

- 300g de crevettes
- 300g de pois gourmands
- 500g de spaghettis
- menthe
- 20cl de crème liquide
- 2cs d'huile d'olive
- piment, gingembre

Préparation

- 1 Cuire les spaghettis al dente
- 2 Faire revenir l'ail et les pois gourmands dans l'huile quelques minutes et ajouter les crevettes et poursuivre quelques minutes
- 3 Ajouter la crème, les assaisonnements et mélanger
- 4 Ajouter les pâtes et mélanger le tout



Blettes

La blette est un légume à feuilles et à côte charnue. De la famille des betteraves et des épinards. La blette peut changer de couleur selon sa variété : rose, blanche, rouge ou jaune.

Appréciée pour son goût assez doux, la blette a plein d'autres qualités :

- apport en vitamines (C,A et K) et en minéraux (magnésium, fer et potassium)
- apport en antioxydants qui permettent de lutter contre le stress oxydatif et soutenir le système immunitaire
- apport en fibres, facilitant la digestion
- prévention des maladies cardio-vasculaires

La blette est polyvalente : ses côtes et ses feuilles se consomment, et sous toutes les formes !



RECETTES

- Cannellonis aux blettes et à la bolognaise
- Curry de blettes
- Blettes à l'italienne

Cannellonis aux blettes et à la bolognaise

Pour 4 personnes

- 150g de blettes
- 250g de cannellonis
- 500g de boeuf haché
- 800g de tomates pelées (ou sauce tomate)
- 1 oignon jaune
- 4 carottes
- origan, sel, poivre
- 500ml de béchamel (500ml de lait, 30g de beurre, 30g de farine)

Préparation

- 1** Rincer les blettes et séparer les côtes des feuilles
Emincer l'oignon, l'ail, les
- 2** carottes et les côtes de blettes et faire revenir dans une poêle huilée puis ajouter le bœuf et les tomates pelées
- 3** Assaisonner, ajouter un peu d'eau, le thym et l'origan, baisser le feu et laisser mijoter 15 minutes
- 4** Garnir les cannellonis de bolognaise et enrôler dans une feuille de blette
- 5** Disposer dans un plat à gratin avec le reste de sauce dans le fond, recouvrir de béchamel et de fromage râpé
- 6** Cuire 30 minutes à 180°C



Curry de blettes

Pour 4 personnes

- 500g de blettes
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 400g de pois chiches cuits
- 400g de concassé de tomates
- 2cs d'huile d'olive
- 1 morceau de gingembre frais
- 2cc de curry
- 1cc de curcuma, de cumin
- 1 piment rouge

Préparation

- 1 Hacher l'oignon, l'ail et le gingembre et faire revenir dans un wok avec de l'huile d'olive pendant 5 minutes à feu moyen
- 2 Hacher le piment et ajouter à la préparation avec les épices
ATTENTION : main très piquante : ne pas se toucher les yeux ou mettre à la bouche
- 3 Laver et couper les côtes de blettes en tronçons fins et hacher les feuilles, ajouter à la préparation et faire revenir 5 minutes
- 4 Incorporer le concassé de tomates, un peu d'eau et laisser mijoter 10 minutes à couvert et à feu doux
- 5 Ajouter les feuilles de blettes, les pois chiches cuits, le sel et le poivre et poursuivre la cuisson 5 à 10 minutes à couvert



POINT NUTRI !

Pour que cette recette soit complète, il faut la servir avec du riz. La complémentarité légumineuses et céréales permet un apport en protéines complet.

Blettes à l'italienne

Pour 4 personnes

- 300g de blettes
- 2 poireaux
- 1 piment rouge
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- 3cs d'huile d'olive
- romarin
- origan
- jus de citron
- sel et poivre

Préparation

- 1** Laver les blettes et séparer les côtes et les feuilles, couper grossièrement le tout
- 2** Nettoyer et couper les poireaux en rondelles
- 3** Enlever les pépins et hacher le piment
ATTENTION : mains très piquantes, ne pas toucher les yeux ou la bouche
- 4** Chauffer l'huile dans un wok, ajouter les poireaux et les côtes de blettes et faire revenir 5 minutes
- 5** Ajouter le piment, l'ail et l'oignon et poursuivre 3 minutes
- 6** Ajouter les feuilles de blettes, cuire le tout à couvert 2 minutes
- 7** Ajouter le sel, le poivre, le romarin, l'origan et le jus de citron et cuire à feu doux et à couvert pendant 10 minutes.
Servir avec du parmesan





Brocolis

Le brocoli est un légume vert appartenant à la famille des brassicacées, proche du chou et du chou-fleur.

Composé de petites fleurs compactes sur une tige épaisse. Il est apprécié pour sa texture croquante et son goût légèrement amer qui s'adoucit à la cuisson.

Le brocoli est une excellente source de vitamines C, K et d'acide folique ainsi que de fibres et d'antioxydants.

Il est souvent utilisé dans une grande variété de plats, tels que les salades, les sautés, les soupes ou en accompagnement, et peut être consommé cru, vapeur ou rôti.

RECETTES

- Quiche aux brocolis et au cantal
- Pâtes aux brocolis et aux lardons
- Brocolis rôtis sauce yaourt

Quiche aux brocolis et au cantal

Pour 1 quiche

- 1 pâte feuilletée
- 500g de brocolis
- 2 oeufs
- 200g de cantal râpé
- ciboulette

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 200°C
- 2** Laver et couper le brocoli en petits bouquets, faire cuire 10 minutes dans l'eau bouillante
- 3** Casser les œufs et les battre dans un saladier avec le cantal râpé et la ciboulette
- 4** Piquer le fond de tarte, disposer les brocolis et recouvrir d'appareil à quiche
- 5** Enfourner 25 minutes



Pâtes aux brocolis et aux lardons

Pour 4 personnes

- 200g de pâtes
- 150g de lardons
- 1 brocoli (ou 500g)
- 50g de parmesan

Préparation

- 1** Cuire les pâtes et les bouquets de brocoli 12 minutes à l'eau bouillante
- 2** Cuire les lardons à la poêle sans matière grasse
- 3** Egoutter les pâtes et le brocoli, écraser grossièrement le brocoli, ajouter les lardons et le parmesan râpé et bien mélanger



Brocolis rôtis sauce yaourt

Pour 2 personnes

- 250g de brocolis
- huile d'olive
- ail semoule
- 40g de parmesan
- 1 yaourt nature
- jus de citron
- herbes fraîches
- curry

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 180°C
Mélanger l'huile d'olive, le parmesan et l'ail semoule
- 2** Laver, préparer le brocolis en fleurettes et les couper en tranches
- 3** Mettre les tranches de brocolis sur une plaque de cuisson, badigeonner du mélange et enfourner en mode grill pour 5 minutes
- 4** Mélanger du yaourt nature, du jus de citron, des herbes fraîches et une pointe de curry, et disposer dans le fond d'une assiette. Mettre les fleurettes de brocolis rôties sur le dessus

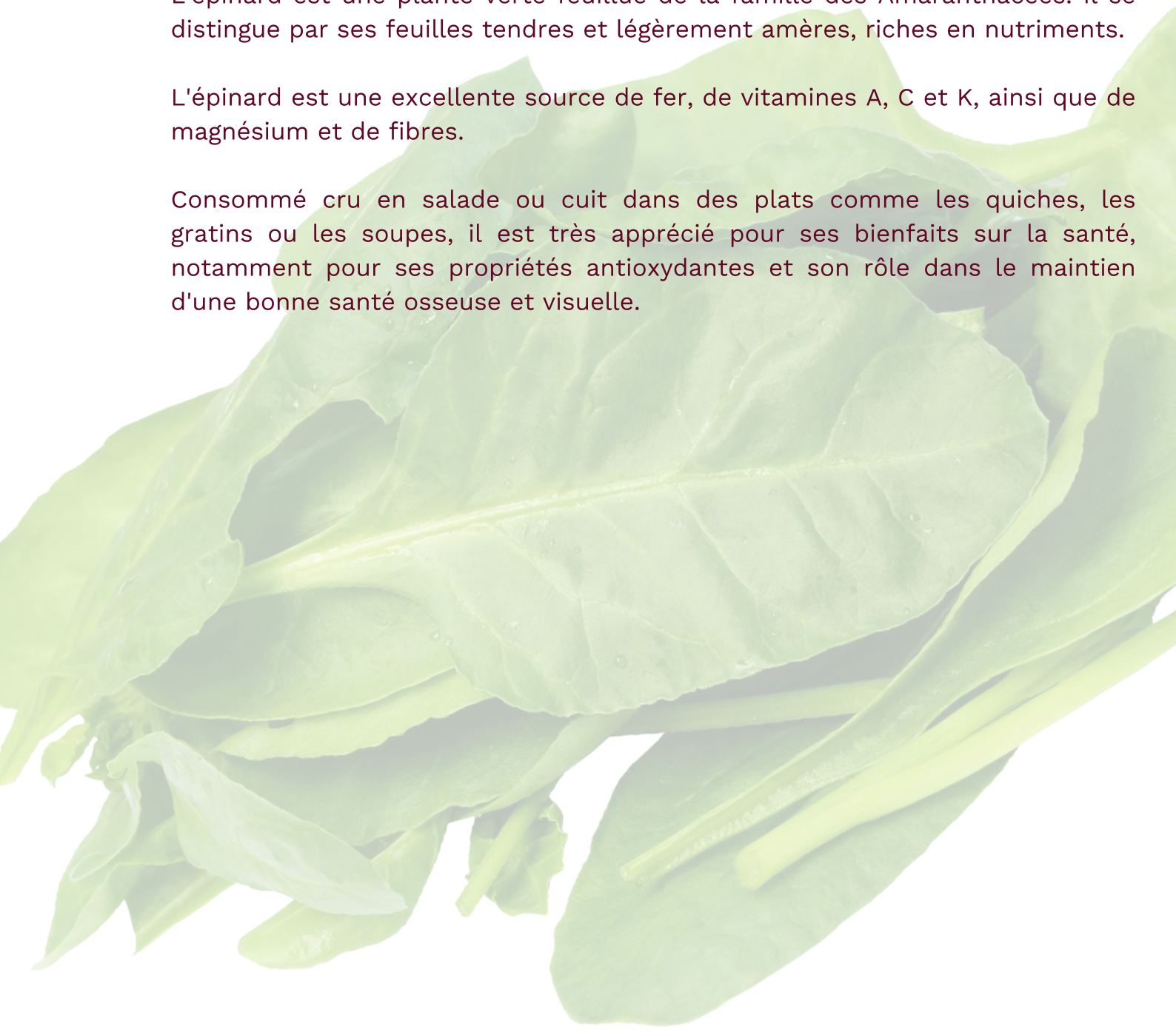


Épinards

L'épinard est une plante verte feuillue de la famille des Amaranthacées. Il se distingue par ses feuilles tendres et légèrement amères, riches en nutriments.

L'épinard est une excellente source de fer, de vitamines A, C et K, ainsi que de magnésium et de fibres.

Consommé cru en salade ou cuit dans des plats comme les quiches, les gratins ou les soupes, il est très apprécié pour ses bienfaits sur la santé, notamment pour ses propriétés antioxydantes et son rôle dans le maintien d'une bonne santé osseuse et visuelle.



RECETTE

- Conchiglioni épinards et ricotta
- Salade d'épinards, betteraves et chèvre

Conchiglioni épinards et ricotta

Pour 4 personnes

- 200g de conchiglioni
- 500g d'épinards
- 300g de ricotta
- 2 échalotes
- 80g de parmesan râpé
- 50cl de sauce tomate
- 2cs d'huile d'olive
- sel et poivre

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 180°
- 2** Faire cuire les pâtes 2 minutes de moins que le temps indiqué sur le paquet
- 3** Pendant ce temps, faire revenir les échalotes dans de l'huile d'olive, ajouter les épinards et cuire 5 minutes à feu doux
- 4** Mixer la préparation grossièrement avec la ricotta, le parmesan, le sel et le poivre
- 5** Verser la sauce tomate dans le fond d'un plat à gratin, garnir les pâtes de farce et enfourner 15 minutes



Salade d'épinards, betteraves et chèvre

Pour 4 personnes

- 500g de betterave
- 400g d'épinards
- 200g de chèvre
- 3cs d'huile d'olive
- 1cs de moutarde
- 1cs de vinaigre balsamique
- 1cs de jus de citron
- 1cc de miel

Préparation

- 1 Laver et égoutter les feuilles d'épinards
- 2 Eplucher et découper la betterave en cubes pour les cuire 30 minutes dans l'eau bouillante
- 3 Placer les feuilles d'épinards dans le fond d'une assiette, ajouter les cubes de betterave égouttés et refroidis, le fromage de chèvre
- 4 Préparer la sauce salade en mélangeant le miel, le jus de citron, la moutarde, l'huile et le vinaigre balsamique et arroser la salade



RECETTES

- Navets farcis aux champignons
- Couscous végétarien
- Gratin de navets aux noisettes

Navet

Le navet est un légume racine cultivé depuis l'antiquité. Son goût sucré et poivré varie en fonction de la variété et de la maturité des navets.

Les navets les plus courants sont les navets blancs, jaunes, violets ou les navets ronds.

Le navet est riche en fibres, favorisant la digestion, mais il est aussi riche en vitamines et en minéraux pour prévenir certaines maladies et renforcer le système immunitaire.

Cru, cuit, rôti ou dans des plats traditionnels, retrouvez plein d'idées pour le cuisiner et l'apprécier !



Navets farcis aux champignons

Pour 4 personnes

- 4 à 8 navets selon la taille
- 2cs de citron jaune
- 200g de champignons
- 1 échalote
- 100g de fromage frais
- 4cs d'huile d'olive
- persil et sarriette

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 210°C
Eplucher les navets et couper une tranche à la base pour créer une assise et les plonger dans l'eau bouillante citronnée pendant 10 minutes
- 2** Couper le dessus du navet pour former un chapeau et vider l'intérieur avec une cuillère, hacher la chair
- 3** Emincer l'échalote, rincer et tailler les champignons et faire revenir le tout dans une poêle avec la chair de navet hachée
- 4** Dans un saladier, mélanger le fromage frais, les herbes et ajouter la préparation puis garnir les navets
- 5**
- 6** Enfourner 10 à 15 minutes



Couscous végétarien

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 3 navets
- 2 tomates ou 200g de concassé
- 3 carottes
- 2 gousses d'ail
- 200g de pois chiche
- 330g de semoule
- 100g de beurre
- 2cc de curcuma
- 1cc de curry
- 1cc de piment
- 2cs d'huile d'olive

Préparation

- 1** Eplucher, laver et couper en cubes tous les légumes
Emincer l'oignon et hacher l'ail
- 2** Dans une marmite, faire fondre l'oignon et l'ail dans l'huile et cuire 10 minutes à couvert avant d'ajouter 1L d'eau, les carottes, les navets, le sel et le poivre et cuire 20 minutes
- 3** Ajouter les courgettes, les tomates (ou le concassé), les pois chiches, les épices et poursuivre 25 minutes
- 4** Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter la semoule. Hors feu, ajouter l'eau (autant en quantité que la semoule) et laisser gonfler
- 5** Dresser avec les légumes sur la semoule



Gratin de navets aux noisettes

Pour 4 personnes

- 700 à 800g de navets
- 20cl de crème fraîche
- 2cs de noisettes en poudre, ou concassées
- 20g de beurre
- 2 oeufs
- sel et poivre

Préparation

- 1** Préchauffer le four à 210°
Eplucher les navets et les précuire 5 minutes à la vapeur
- 2** Découper en tranches fines et faire revenir à la poêle avec du beurre
- 3** Pendant ce temps : mélanger les œufs, la crème, les noisettes, le sel et le poivre
- 4** Dans un plat à gratin, mettre les navets dorés et recouvrir du mélange puis enfourner 30 minutes



Fèves

La fève est la graine la plus grosse des légumineuses. Elle se présente sous la forme d'une longue cosse de forme ovale et aplatie, de couleur vert pâle. Cette cosse renferme d'autres fèves, plus petites, ovales et aplaties également, recouvertes d'une peau épaisse qu'il vaut mieux enlever. Les petites fèves se consomment cuites ou crues, fraîches ou sèches.

Les petites fèves sont aussi bonnes au goût que pour notre organisme. Les fèves fraîches sont riches en vitamines C et B et permettent de lutter contre la fatigue. Riche en fibres, les fèves permettent une meilleure digestion. Le magnésium qu'elles contiennent permet également de favoriser la digestion tout en jouant sur les inflammations digestives.

Les fèves sont riches en glucides lents et en protéines, c'est pourquoi on les classe dans la famille des légumineuses. De ce fait, elles sont intéressantes dans les régimes végétariens (elles apportent aussi du fer !).

Les fèves fraîches ne sont disponibles qu'en mai et en juin et se conservent 3 jours au réfrigérateur. Si vous voulez les consommer plus tard (ou plus tôt dans l'année), optez pour les fèves sèches ou mettez-les au congélateur !

Congélation des fèves :

Ecosser, blanchir 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante puis plonger dans l'eau glacée pour les rafraîchir, égoutter, sécher et mettre dans un sac de congélation pour les conserver jusqu'à 12 mois au congélateur !

Séchage des fèves :

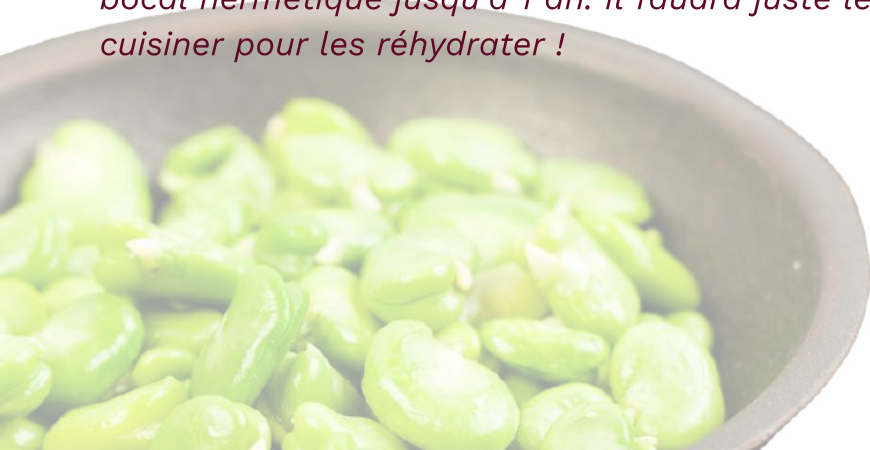
Ecosser, blanchir, rafraîchir, égoutter et sécher (voir ci-dessus) puis disposer les fèves sur un plateau, uniformément et en une seule couche.

En suivant la méthode traditionnelle,

vous devez juste les stocker dans un endroit chaud, sec et ventilé, puis attendre 2 semaines en les retournant tous les jours.

En suivant la méthode rapide,

placez le plateau dans un four à 50°C pendant 4 à 6h, avec la porte entrouverte pour laisser l'humidité s'échapper. Une fois sèche, elles peuvent être conservées dans un bocal hermétique jusqu'à 1 an. Il faudra juste les tremper dans l'eau 12h avant de les cuisiner pour les réhydrater !



RECETTES

- Tajine de fèves et pommes de terre
- Salade de fèves à la menthe et au citron

Tajine de fèves et pommes de terre

Pour 4 personnes

- 300g de fèves
- 3 pommes de terre préparées en cubes
- 1 oignon émincé
- cumin, curcuma, coriandre
- 2 gousses d'ail hachées
- huile d'olive
- 500ml d'eau

Préparation

- 1 Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive
- 2 Ajouter les pommes de terre, l'eau et les épices et laisser mijoter 15 minutes
- 3 Ajouter les fèves et poursuivre la cuisson 10 minutes
- 4 Servir chaud avec de la menthe ou de la coriandre fraîche

Salade de fèves à la menthe et au citron

Pour 4 personnes

- 400g de fèves fraîches
- 1 gousse d'ail hachée
- 3cs d'huile d'olive
- 1 citron
- 10 feuilles de menthe

Préparation

- 1 Faire cuire les fèves 3 à 5 minutes dans l'eau bouillante et les plonger dans l'eau froide, puis les égoutter
Retirer la peau si nécessaires
- 2 Mélanger avec l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron et les feuilles de menthe hachées
- 3 Assaisonner au goût et servir frais en accompagnement



ET AUTRES !

Les fèves peuvent être un composant de vos pokébowls. Elles peuvent également être préparées cuites, en purée avec de la crème et du cumin, ou sautées à la poêle avec de la sauce tomate !

Carottes et betteraves bottes

Au printemps, vous retrouverez des carottes bottes ainsi que des betteraves bottes. Lorsqu'ils sont en bottes, les légumes sont vendus avec les fanes.

Et non ! Ce n'est pas parce que les producteurs n'ont pas de compost ou parce qu'ils veulent vous faire plus de déchets en cuisine. C'est bien parce que les fanes sont comestibles !

En pesto, dans les farces, dans des soupes... pleins de méthodes permettent de les utiliser. Laissez vous tenter !

L'utilisation des légumes entiers est tendance en ce moment et s'inscrit dans le mouvement 0 déchet. Vous n'aurez alors aucun mal à trouver d'autres recettes sur internet ou sur les réseaux sociaux !

Dans cette même démarche 0 déchet : nos légumes sont bio, consommez leur peau ! Pleines de nutriments et de vitamines, la peau des légumes est un atout santé !

RECETTE : CAVIAR D'ÉPLUCHURES DE CAROTTES

Pour 1 caviar

- 100g d'épluchures de carottes BIO
- 1cs d'huile d'olive
- 1 gousse d'ail
- 1 citron
- épices au choix (curry, piment de cayenne...)

Préparation

- 1 Blanchir les épluchures de carottes 1 à 2 minutes dans l'eau bouillante
Hacher la gousse d'ail
- 2 Dans une casserole, mettre l'huile d'olive, ajouter l'ail et faire revenir 1 minute. Incorporer les épluchures et les épices
- 3 Laisser mijoter 10 minutes à couvert
Mixer puis laisser refroidir avant de servir sur des tartines de pain

RECETTE : CAKE AUX FANES

Pour 1 cake

- 100g de fanes
- 180g de farine
- 3 oeufs
- 1 sachet de levure chimique
- 10cl de crème fraîche
- 1 oignon
- 100g de gruyère

Préparation

- 1 Préchauffer le four à 180°C
Laver, hacher finement les fanes et l'oignon
- 2 Mélanger la farine et la levure dans un saladier.
Dans un autre saladier, battre les oeufs, ajouter la crème fraîche et le fromage râpé
- 3 Incorporer la farine et la levure
- 4 Ajouter les fanes et l'oignon puis mélanger pour rendre la pâte homogène
- 5 Verser dans un moule à cake et enfourner 35 à 40 minutes

RECETTES DE PRINTEMPS

Printemps 2025



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