10 idées de recettes pour le mois d'Août

Par les Editions
Cuisine du Potager

Recettes de Saison

Sommaire

Sommaire ---------- page 1

Bienvenue ---------- page 2

Avec un peu d'imagination ---------- page 3

Ratatouille ---------- page 4-8

Sauce tomate à l'origan ----------_------- page 9-11

Légumes à la plancha ---------- page 12-14

Fagots de haricots verts au lard ---------- page 15-18

Pâtisson à l'ail et au persil ---------- page 19-21

Tomates farcies ---------- page 22-25

Saumon à l'aneth et ses pommes de terres sautées ----- page 26-31

Moussaka---------- page 32-38

Tarte à l'oseille ---------- page 39-42

Tzatziki ---------- page 43-47

Le saviez-vous ? ---------- page 48

Bienvenue aux Editions Cuisine du potager

Bienvenue et merci d'avoir commandé ce livret de recettes de la collection Recettes de Saison des Editions Cuisine du Potager.

Pourquoi consommer des fruits et légumes de saison ?

1. En consommant local et de saison, vous ferez des économies. Vous trouverez également dans ce livret des astuces et idées pour utiliser toutes les parties consommables des fruits et légumes.

2. Les fruits et légumes de saison sont également adaptés aux besoins de votre corps en terme de vitamines et minéraux qui évoluent avec les différentes saisons.

En manque d'idées pour cuisiner des fruits et légumes de saison ?

Vous manquez peut-être d'idées ou ne savez pas comment cuisiner les fruits et légumes de saison ?

Vous trouverez dans ce livret 10 Idées de Recettes pour varier les plats et les plaisirs au cours du mois d'Août.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Ratatouille

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Ratatouille

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 2 oignons
- 2 aubergines
- 4 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de thym
- 2 feuilles de laurier sauce
- 1 poivron vert
- 1 poivron jaune
- 1 poivron rouge
- 100 ml d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 250 ml de sauce tomate

Ingrédients pour la sauce tomate

- 1 Kg de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

Ratatouille

1. Préparation des légumes

- Lavez bien vos légumes et vos aromates.

- Evidez vos poivrons.
ATTENTION les graines de poivron ne sont pas comestibles.

- Découpez vos légumes en petits dés. Gardez les peaux des courgettes et des aubergines.

- Epluchez et émincez finement vos oignons. Réservez de côté les épluchures pour du bouillon de légumes.

- Epluchez et émincez finement vos gousses d'ail avec un presse-ail. Réservez de côté les épluchures pour du bouillon de légumes.

2. Préparation de la sauce tomate

- Lavez bien et équeutez vos tomates.

- Ebouillantez-les pendant une minute puis passez les sous l'eau froide pour pouvoir les peler plus facilement.

- A la casserole : versez l'huile d'olive, ajoutez vos tomates, le sel, le poivre et le sucre puis laissez réduire à feu moyen pendant une trentaine de minutes.
Mixez votre préparation et vous obtenez un coulis de tomates à utiliser de suite ou que vous pouvez stériliser pour mettre en conserve.

- Au robot cuiseur : mettre tous les ingrédients à température 120°C pendant 30 minutes à vitesse 1.
Mixez votre préparation.

3. Préparation de la ratatouille

- Mettre votre huile d'olive dans une grande casserole, un wok ou un autocuiseur.

- Faire revenir les oignons et l'ail.

- Rajouter vos légumes en commençant par les poivrons puis les aubergines, les courgettes et les tomates par intervalles de 5 minutes entre chaque légume puis laissez mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

- Rajouter la sauce tomate, le sel, le poivre et les aromates et laisser mijoter 10 minutes.

Vous pouvez déguster votre ratatouille chaude ou froide en plat principal ou accompagnée d'un bon barbecue.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Sauce tomate à l'origan

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Sauce tomate à l'origan

Liste des ingrédients

Pour 500 mL :

- 1 Kg de tomates
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 2 cuillères à soupe d'origan

Sauce tomate à l'origan

- Lavez bien et équeutez vos tomates.

- Ebouillantez-les pendant une minute puis passez les sous l'eau froide pour pouvoir les peler plus facilement.

- Epluchez vos oignons et gardez les épluchures de côté (pour réaliser du bouillon de légumes par exemple).
Emincez-les très finement.

- A la casserole : versez l'huile d'olive, ajoutez vos oignons, vos tomates, le sel, le poivre et le sucre et laissez réduire à feu moyen pendant une trentaine de minutes.

- Mixez votre préparation avec un robot multifonction ou un mixeur et vous obtenez un coulis de tomates à utiliser de suite ou que vous pouvez stériliser pour mettre en conserve.

- Au robot cuiseur : mettre tous les ingrédients à température 120°C pendant 30 minutes à vitesse 1.
Mixez votre préparation.

Vous pouvez agrémenter vos sauces tomates de différents aromates selon vos goûts (basilic, piment ...).
Vous pouvez conserver vos sauces tomates en les congelant ou en les stérilisant.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Légumes à la plancha

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Légumes à la Plancha

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes (de préférence petites pour pouvoir garder la peau et la manger)
- 3 poivrons vert, jaune, rouge
- 3 tomates
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 2 pincées d'herbes de Provence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Légumes à la Plancha

1. Préparation des légumes

- Lavez bien vos poivrons et vos légumes.

- Evidez les poivrons et les courgettes et récupérez les graines de courgettes que vous pourrez faire griller pour les mettre dans une salade par exemple.
ATTENTION par contre, les graines de poivron ne se consomment pas.

- Equeutez vos tomates.

- Découpez vos légumes en petits dés.

2. Cuisson des légumes

- Mettre de l'huile d'olive sur votre plancha.

- Faites cuire vos dés de légumes en les assaisonnant avec sel, poivre et herbes de Provence.

Vous pouvez accompagner vos légumes de jambon que vous ferez également revenir à la plancha.
Ces petits légumes seront aussi idéal en accompagnement de viande braisée.
Si vous n'avez pas de plancha, vous pouvez couper vos légumes en tranches et les faire au barbecue.
Vous pouvez faire des variations de légumes différents selon vos goûts (aubergines, oignons etc ...)

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Fagots de haricots verts au lard

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Fagots de haricots verts au lard

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 650 g de haricots verts
- 12 tranches de lard
- 3 gousses d'ail
- 1 branche de persil
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Fagots de haricots verts au lard

1. Préparation des haricots verts

- Lavez bien vos haricots verts et équeutez-les.

- Faites les cuire 8 minutes au cuit-vapeur ou 10 minutes dans l'eau bouillante afin qu'ils restent un peu croquants.

- Egoutez-les.

2. Préparation des fagots

- Faire des petits fagots d'haricots que vous enroulerez de lard.

3. Préparation de l'ail et du persil

- Epluchez vos gousses d'ail et garder les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes par exemple.

- Emincez finement vos gousses d'ail avec un presse-ail.

- Equeutez votre persil et réserver les tiges de côté pour réaliser une quiche ou des muffins par exemple.

- Ciselez finement votre persil avec un ciseau éminceur.

4. Cuisson des fagots

- Faire revenir vos gousses d'ail dans une poêle avec l'huile d'olive, y rajouter vos fagots et le persil.

- Laissez vos fagots revenir jusqu'à ce que le lard soit bien doré.

Voilà une façon de présenter vos haricots verts pour faire de belles assiettes. Vous pouvez accompagnez vos légumes avec des pommes de terre pour avoir une portion de féculents.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Patisson à l'ail et au persil

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Patisson à l'ail et au persil

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 1 patisson
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Patisson à l'ail et au persil

1. Préparation du patisson

- Lavez bien votre patisson et epluchez le.
Réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes.
Réservez les graines de côté également.

- Faites cuire votre patisson 10 minutes à la vapeur ou 25 minutes à l'eau bouillante.

2. Préparation de l'ail et du persil

- Epluchez vos gousses d'ail et émincez-les finement.
Réservez les épluchures pour réaliser du bouillon de légumes.

- Lavez votre persil et enlevez les tiges que vous pouvez garder pour faire du pesto. Ciselez-le finement avec des ciseaux éminceurs.

3. Préparation des graines de patisson

- Faites griller vos graines de patisson à la poêle dans un peu d'huile d'olive et réservez-les pour les rajouter à votre plat avant de servir.

4. Cuisson

- Faites revenir votre patisson avec l'ail et le persil dans l'huile d'olive à la poêle pendant 5 minutes.

Servez vos légumes dans les assiettes et parsemez-les des graines de patisson que vous aurez fait griller.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER
Tomates Farcies

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tomates Farcies

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 8 grosses tomates
- 520 g de chair à saucisses ou de farce pour légumes
- 4 gousses d'ail
- 1 branche de persil
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Tomates farcies

1. Faites préchauffer votre four à 180°C

2. Préparation des tomates

- Bien laver vos tomates.

- Coupez le dessus pour faire vos "chapeaux" et réservez-les de côté.

- Evidez la chair de vos tomates et mettez la dans un saladier.

2. Préparation des aromates

- Epluchez vos gousses d'ail et émincez-les finement avec un presse-ail.
Réservez les épluchures pour réaliser du bouillon de légumes.

- Lavez votre persil et enlevez les tiges que vous pouvez garder pour faire du pesto.
Ciselez-le finement avec des ciseaux éminceurs.

3. Préparation de la farce

- Rajoutez la chair à saucisses ou la farce à légumes dans votre saladier avec la chair de vos tomates que vous avez enlevée auparavant.

- Ajoutez l'ail, le persil, le sel et le poivre et mélanger le tout.

4. Montage de vos tomates

- Farcissez généreusement vos tomates avec votre préparation et remettez les "chapeaux" sur vos tomates.

5. Cuisson

- Mettre au four pendant 1 heure à 180°C.

Une recette que vous pourrez accompagner de riz basmati ou de riz sauvage.
N.B : il est possible de congeler vos tomates farcies une fois montées avant cuisson en les serrant bien dans votre plat de congélation.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Saumon à l'aneth et ses pommes de terre sautées

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Saumon à l'aneth et ses pommes de terre sautées

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 darnes de saumon frais
- 8 pommes de terre
- Huile d'olive
- 2 pincées de poivre
- 2 pincées de sel
- Sauce à l'aneth
- 1 branche de persil

Ingrédients pour la sauce à l'aneth

- 160 g de fromage blanc
- 5 branche d'aneth
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- le jus d'1/2 citron

Ingrédients pour le fromage blanc

- 1 L de lait entier de préférence
- 1 citron (bio de préférence)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche

Saumon à l'aneth et ses pommes de terre sautées

1. Préparation du fromage blanc

- Pressez un citron bio pour en récupérer le jus.
Pensez à garder les écorces pour les réutiliser en confit par exemple.

- Pour faire cailler le lait : faire chauffer le lait dans une casserole à feu moyen et retirer du feu au bout de 10 minutes environ (si vous avez un thermomètre de cuisine arrêtez le feu à 45°C°).
Mettre le jus de citron pour faire cailler votre lait.
Vous pouvez aussi le réaliser avec un robot si vous en avez un : faire chauffer le lait 5 minutes à vitesse 1 puis rajouter le jus de citron et laisser 10 minutes à vitesse 1.

- Laissez filtrer le petit lait entre 30 minutes et 1 heure en fonction de la consistance souhaitée (plus vous laisserez filtrer longtemps, plus la texture sera ferme). Pour cette recette, votre fromage blanc ne doit pas être trop ferme pour faire une sauce ontueuse.

- Rajoutez la crème fraîche.

2. Préparation de la sauce à l'aneth

- Bien nettoyer votre aneth et ciselez-la finement avec des ciseaux éminceurs.

Rajoutez l'aneth, le sel, le poivre et le jus de citron dans votre fromage blanc.

3. Préparation des pommes de terre sautées

- Bien nettoyer vos pommes de terre et épluchez-les. Pensez à réservez les épluchures de pommes de terre que vous pourrez utiliser pour en faire des chips.

- Faites précuire vos pommes de terre :

- A l'eau : mettre vos pommes de terre dans une casserole d'eau froide puis attendre 10 minutes après ébullition pour les retirer (elles doivent être encore ferme, pas trop cuites).
- A la vapeur : mettre dans le cuit-vapeur pendant une vingtaine de minutes.
- A l'autocuiseur : pendant 5 à 7 minutes pour garder la fermeté.

- Mettez de l'huile d'olive dans une poêle et faire revenir vos pommes de terre.

- Rajoutez du sel, du poivre et un peu de persil que vous aurez préalablement rincé et ciselé finement (mettez lez tiges de persil de côté pour réaliser une quiche par exemple).

4. Préparation du saumon

- Faire revenir votre saumon à la poêle dans un peu d'huile d'olive ou dans une noisette de beurre pendant une dizaine de minutes, en pensant bien à retouner vos darnes pour le faire cuire des 2 côtés.

- Versez votre sauce à l'aneth en fin de cuisson.

Vous pouvez remplacer votre sauce à l'aneth par une sauce à l'oseille.
Vous pouvez aussi servir ce plat avec du riz à la place des pommes de terres sautées.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Moussaka

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Moussaka

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de viande d'agneau haché
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 aubergines
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 6 tomates
- Sauce tomate
- Sauce béchamel
- 50 g de gruyère

Ingrédients pour la sauce tomate

- 1 Kg de tomates
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de canelle

Ingrédients pour la béchamel

- 50 g de beurre
- 50 g de farine ou de maïzena
- 500 ml de lait
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

Moussaka

1. Préchauffez votre four à 200°C

2. Préparation de la sauce tomate

- Lavez bien et équeutez vos tomates.

- Ebouillantez-les pendant une minute puis passez les sous l'eau froide pour pouvoir les peler plus facilement.

- A la casserole : versez l'huile d'olive, ajoutez vos tomates, le sel, le poivre, le piment, la cannelle et le sucre et laissez réduire à feu moyen pendant une trentaine de minutes.
Mixez votre préparation au robot multifonction ou au mixeur et vous obtenez un coulis de tomates à utiliser de suite ou que vous pouvez stériliser pour mettre en conserve.

- Au robot cuiseur : mettre tous les ingrédients à température 120°C pendant 30 minutes à vitesse 1.
  Mixez votre préparation.

3. Préparation des légumes

- Bien nettoyer vos tomates et vos aubergines.
Découpez vos aubergines en rondelles et vos tomates en dés.

- Mettre vos rondelles d'aubergines sur la plaque de votre four avec de l'huile d'olive et les laissez dorer au four puis retirez-les et mettez-les sur du papier essuie-tout.

4. Préparation de la viande

- Epluchez votre oignon et vos gousses d'ail. Gardez les épluchures de côté (pour réaliser du bouillon de légumes par exemple).
Emincez-les très finement et faites-les revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive.

- Rajoutez votre viande hachée, vos dés de tomates puis votre sauce tomate une fois que votre viande est dorée.

- Laissez mijoter quelques minutes.

5. Préparation de la béchamel

- A la casserole : faites fondre le beurre puis rajoutez la farine en mélangeant jusqu'à l'obtention d'une "pâte".
  Rajoutez le lait tout en continuant de remuer.
  Laissez réduire à feu doux toujours en remuant
  Rajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade.
  Retirez du feu jusqu'à ce que votre sauce soit assez épaisse.

- Au micro-ondes : faites fondre le beurre à pleine puissance pendant 1 minutes.
  Rajoutez la farine et mélangez puis rajoutez le lait. Mélangez le tout.
  Remettre au micro-ondes pendant 3 ou 4 minutes.
  Remuez le tout et rajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade. Mélangez.
  Remettre au micro-onde si besoin jusqu'à ce que votre sauce soit bien épaisse.

- Au robot avec cuisson intégrée (si vous en avez un) : mettez tous les ingrédients dedans à température 90°C pendant une dizaine de minutes à vitesse moyenne 3 ou 4.

6. Montage de la moussaka

- Tapissez un plat à gratin avec un fond de rondelles d'aubergines, mettre une couche de votre mélange avec la viande, remettre une couche de rondelles d'aubergines.

- Mettre la béchamel sur le dessus et parsemer de gruyère râpé.

7. Cuisson

- Mettre au four à 200°C pendant 45 minutes.

Vous pouvez réaliser des variantes en rajoutant une couche de pommes de terre en rondelles au fond.
Vous pouvez aussi varier la viande selon votre goût (viande de boeuf haché, moitié boeuf/moitié agneau, viande de veau, moitié agneau/moitié porc ...)

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tarte à l'oseille

Tarte à l'oseille

Liste des ingrédients

Pour une tarte :

- 1 pâte brisée
- 3 oeufs
- 6 feuilles d'oseille
- 250 ml de crème liquide
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de noix de muscade
- 50 g de gruyère râpé

Ingrédients pour la pâte brisée

- 125 g de beurre demi-sel
- 250 g de farine
- 50 ml d'eau glacée
- 1 jaune d'oeuf

Tarte à l'oseille

1. Préparation de la pâte brisée

- Coupez 125 g de beurre en dés et laissez-les à température ambiante pendant environ 1h30 (votre beurre doit être bien mou).

- Mélangez la farine et le beurre.

- Pétrir pendant quelques minutes jusqu'à obtenir une texture sableuse.

- Ajouter le jaune d'oeuf et l'eau.
Réserver le blanc d'oeuf de côté pour réaliser des financiers par exemple.

- Pétrir et former une boule.

- Votre pâte peut également être réalisée au robot si vous en avez un.

- Laissez reposer votre pâton 30 minutes au réfrigérateur avant utilisation.

2. Préchauffez votre four à 200°C

3. Préparation de la tarte

- Bien laver l'oseille et ciselez-le finement avec des ciseaux éminceurs.

- Battre vos oeufs et y rajouter la crème fraîche liquide, le sel, le poivre, la noix de muscade et le gruyère râpé puis mélangez le tout.

- Etalez votre pâte puis versez votre préparation dessus.

4. Cuisson

- Mettre votre tarte au four pendant 30 minutes à 200°C.

Il ne vous reste plus qu'à déguster votre tarte accompagnée d'une petite salade de cresson !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tzatziki

Tzatziki

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 150 g de fromage blanc
- 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de poivre aux 5 baies moulues
- 1 pincée de sel
- 2 pincées de sumac
- 1 branche de menthe
- 1 branche d'aneth
- 1 branche de coriande
- 1 branche de persil

Ingrédients pour le fromage blanc

- 2 L de lait entier
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
- Le jus d'1 citron bio

Tzatziki

1. Préparation des aromates

- Faire sécher les herbes aromatiques et l'ail à l'avance (facultatif).
Vous pouvez aussi les utiliser frais.

- 3 méthodes pour faire sécher les herbes aromatiques :

- Pendant une semaine, dans une pièce aérée, non humide et à l'abris de la lumière (comme un grenier par exemple). Après avoir bien rincé et séché vos herbes, faites les sécher en les pendant la tête en bas.
  Pour l'ail, il faudra attendre 3 semaines pour qu'il sèche au soleil tête en bas si il est encore en tresse. Sinon, mettez directement les gousses d'ail au soleil dans une assiette.

- Pendant 2 heures au déshydratateur minimum.
  Vérifier la déshydratation et poursuivre si besoin en fonction de la marque de votre déshydratateur.

- Au four : avec la porte ouverte, à température très basse (60°C), il faudra 24h à l'ail pour sécher.
  Pour les herbes aromatiques, dans un plat ou sur du papier à cuisson, à 40°C pendant 10 minutes avec la porte du four ouverte.

- Au micro-onde, mettre les feuilles de vos aromates sans les tiges entre 2 feuilles de papier essuie-tout pendant 1 minute à pleine puissance.
  Recommencer l'opération par tranches de 20 secondes jusqu'à ce que vos feuilles s'effritent.

2. Préparation du fromage blanc

- Pressez un citron bio pour en récupérer le jus.
Pensez à garder les écorces pour les réutiliser en confit par exemple.

- Pour faire cailler le lait : faire chauffer le lait dans une casserole à feu moyen et retirer du feu au bout de 10 minutes environ (si vous avez un thermomètre de cuisine arrêtez

le feu à 45°C).
Mettre le jus de citron pour faire cailler votre lait.
Vous pouvez aussi le réaliser avec un robot si vous en avez un : faire chauffer le lait 5 minutes à vitesse 1 puis rajouter le jus de citron et laisser 10 minutes à vitesse 1.

- Laissez filtrer le petit lait entre 30 minutes et 1 heure en fonction de la consistance souhaitée (plus vous laisserez filtrer longtemps, plus la texture sera ferme). Pour cette recette, votre fromage blanc ne doit pas être trop ferme pour faire une sauce onctueuse.

- Rajoutez la crème fraîche.

3. Préparation du concombre

- Bien laver votre concombre.

- Râpez votre concombre avec un robot multifonction et mettez le dans une passoire pour l'égoutter.

4. Préparation du tzatziki

- Mélangez le fromage blanc, les aromates, le sel, le poivre, l'huile d'olive et la courgette râpée.

Servir frais en entrée, en apéritif ou en sauce pour accompagner du poulet par exemple.

Le saviez-vous ?

Vous trouverez dans ce livret plusieurs recettes avec du gruyère.
Mais saviez-vous que les fromages ont aussi leurs saisons pour la consommation ?
Par exemple, le gruyère se consomme de Mai à Janvier.