

## Sommaire

Sommaire	page 1
Bienvenue	page 2
Avec un peu d'imagination	page 3
Chips de navets au guacamole	page 4-8
Velouté d'épinards au fromage à l'ail et aux fines herb	oes - page 9-14
Concombres à la crème	page 15-17
Salade de chou blanc à la japonnaise	page 18-22
Wok de nouilles chinoises au liseron d'eau	page 23-26
Gratin de taro à l'ail des ours	page 27-30
Gâteau au cœur coulant chocolat et poire	page 31-33
Chutney de tamarin	page 34-36
Tarte Tatin	page 37-42
Sorbet à la fraise	page 43-46
Le saviez-vous ?	page 47



## 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'Avril.





### Pour 2 personnes :

- 1 navet
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 pincées de sel
  - 2 pincées de poivre
    - Guacamole

## Ingrédients pour le guacamole

- 1 avocat
- 2 gousses d'ail
- 1 branche de persil
  - 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de vinaigre de Xéres





# Chips de navet au guacamole

- Préchauffage du four à 220°C (pour une cuisson au four)
- 2. Préparation des chips de navet

- Lavez bien votre navet.
- Découpez-le en tranches fines avec un couteau ou une mandoline en gardant la peau.
- Faire cuire :
  - <u>Au four</u>: étalez vos tranches de navets sur le lèche-frites du four. Arrosez-les légèrement avec de l'huile d'olive, du sel et du poivre.pendant 10 minutes à 220 °C. Pensez à bien retourner vos navets pour une cuisson uniforme des 2 côtés.
- ou à la poêle : sur feu moyen pendant 20 minutes.
- ou <u>à la friteuse</u> ou <u>à la sauteuse</u> dans un panier à friture : plonger vos navets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés, puis mettez les sur un papier absorbant.
- ou <u>au déshydratateur</u> (à préparer la veille) : pendant 6h.

#### 3. Préparation de l'ail et du persil

- Epluchez vos gousses d'ail et réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon par exemple. Pressez vos gousses d'ail avec <u>un presse-ail.</u>
- Lavez bien votre branche de persil et émincez-là finement (réservez les tiges de côté pour réaliser un pesto par exemple).

### 4. Préparation du guacamole

- Epluchez votre avocat et enlever le noyau.
- Mélangez votre chair d'avocat avec le vinaigre de Xéres, le sel, le poivre, l'ail et le persil. Ecrasez ou mixez le tout.



Idéal pour un repas léger le soir ou pour un apéritif dinatoîre.





### <u>Pour 2 personnes :</u>

- 400 g d'épinards frais
- 500 mL de bouillon de légumes
- 50 g de fromage à l'ail et aux fines herbes
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche, liquide ou végétale au choix
  - 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
    - 1 pincée de sel
    - 1 pincée de poivre

## Ingrédients pour le bouillon de légumes

- 400 g d'épluchures et fanes de légumes, bio de préférence
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre
- 2 feuilles de Laurier Sauce séché
  - 1 branche de romarin



# Ingrédients pour le fromage à l'ail et aux fines herbes

- 1 L de lait entier de préférence
  - 25 mL de vinaigre de cidre
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche (ou liquide ou végétale au choix)
  - 1 gousse d'ail
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre
  - 1 branche de persil
  - 5 brins de ciboulette





## Velouté d'épinards au fromage à l'ail et aux fines herbes

- Préparation du bouillon de légumes (à préparer la veille si besoin)
- Récupérez vos fanes de légumes (carottes, fenouil, radis, tiges d'épinards ...) et épluchures diverses (carottes, oignons, ail, échalotes ...) que vous aurez gardées de côté.
- Rajoutez des aromates (Laurier sauce, cerfeuil, romarin ...), sel, poivre, huile
- Faire bouillir le tout dans 2L d'eau pendant 2 ou 3 minutes puis laissez réduire à feu doux pendant environ 1h.
- Filtrez votre préparation. Et voilà votre bouillon de légumes est prêt.

#### 2. Préparation du fromage à l'ail et aux fines herbes (à préparer la veille de préférence)

- 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 <u>un thermomètre de</u> cuisine arrêtez le feu à 45°C).

Mettre le vinaigre de cidre pour faire cailler votre lait.

Vous pouvez aussi le réaliser avec <u>un robot</u> si vous en avez un : faire chauffer le lait 5 minutes à vitesse 1 puis rajouter le vinaigre de cidre et laisser 10 minutes à vitesse 1. ou

 <u>Au micro-onde</u>: mettre le lait dans <u>le cheese maker</u> et faire chauffer pendant 14 minutes à puissance maximale. Ajouter le vinaigre de cidre et mélanger puis laisser refroidir à température ambiante pendant une demi-heure le temps que le lait caille complètement.

- Laissez filtrer le petit lait (soit avec un linge et une passoire, soit avec la passoire du cheese maker) entre 30 minutes et 1 heure au frigo en fonction de la consistance souhaitée (plus vous laisserez filtrer longtemps, plus la texture sera ferme).
- Rajoutez la crème fraîche et les aromates.
- Laissez au minimum 2h au frigo avant utilisation ou consommation.

#### 3. Préparation des épinards

- Lavez bien vos épinards.
- Faites les cuire :
- A la casserole: pendant 3 minutes à l'eau bouillante.
- ou à l'autocuiseur : pendant 5 minutes.
- ou <u>au cuit-vapeur</u>: pendant 13 minutes.
- ou <u>au micro-onde</u>: pendant 3 minutes dans un récipient adapté au micro-onde avec un fond d'eau.
- Mixez vos épinards.

#### 4. Préparation du velouté

- Mélangez dans une casserole ou dans un <u>multicuiseur</u> ou un <u>blender chauffant</u>, vos épinards avec le bouillon de légumes, le fromage à l'ail et aux fines herbes, la crème, l'huile d'olive, le sel et le poivre puis laissez cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Vous pouvez également rajouter quelques croûtons de pain dans votre velouté.





EDITIONS CUISINE DU POTAGER

#### Concombres à la crème

### Liste des ingrédients

#### Pour 2 personnes :

- 1 concombre
- 250 mL de crème (fraîche, liquide ou végétale ou choix)
  - 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 1 cuillère à café de moutarde à l'ancienne
    - 1 branche de sariette
      - 1 pincée de sel
      - 1 pincée de poivre



#### Concombres à la crème

## 1. Préparation du concombre

- Lavez bien votre concombre. Vous pouvez l'épluchez ou non selon votre goût. Si vous l'épluchez, pensez à réserver les épluchures de côté pour du bouillon de légumes par exemple.
- Coupez votre concombre en fines rondelles à l'aide d'une <u>mandoline</u> ou d'un <u>robot multifonction</u>.

#### 2. Préparation de la sauce

- Mélanger la crème, l'huile, la moutarde, la sariette, le sel et le poivre.
- Assaisonnez vos rondelles de concombre avec la sauce.

Dégustez votre salade de concombres en entrée ou accompagnée de viande grillée au barbecue ou bien encore en tartinade pour un repas léger ou un apéritif dinatoire

• • •





### <u>Pour 6 personnes :</u>

- 1/4 de chou blanc
  - 1/2 concombre
- 12 cuillères à soupe de vinaigre de riz
  - 2 cuillères à café d'huile de sésame
    - 3 cuillères à soupe de sucre
  - 2 cuillères à soupe de mayonnaise
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre

## Ingrédients pour la mayonnaise

- 1 œuf
- 1 cuillère à café de moutarde
- 1 cuillère à café de vinaigre de vin rouge
- 150 ml d'huile de tournesol ou de colza
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre





## Salade de chou blanc à la japonnaise

## 1. Préparation de la mayonnaise

- Mélangez le jaune d'oeuf (réservez le blanc de côté pour d'autres préparations telles que des meringues par exemple), la moutarde, le sel, le poivre et le vinaigre.
- Battre le tout énergiquement en rajoutant l'huile au fur et à mesure jusqu'à épaississement de votre mayonnaise.
- (Si vous avez un <u>robot</u>, vous pouvez réaliser votre mayonnaise avec celui-ci en mettant tous les ingrédients pendant environ 2 minutes à vitesse rapide).

#### 2. Préparation du chou

- Lavez bien votre chou et émincez-le avec <u>un robot multifonction</u> ou une <u>râpe à chou</u>.

#### 3. Préparation du concombre

- Lavez bien votre concombre et découpez-le en fines rondelles avec <u>un robot</u> <u>multifonction</u> ou une <u>mandoline</u>.

#### 4. Préparation de la sauce

- Faire fondre le sucre dans le vinaigre de riz pendant 2 minutes au micro-ondes à pleine puissance. Mélangez bien.

-- Attendre que le mélange refroidisse et y rajouter l'huile de sésame, la mayonnaise, le sel, le poivre et les graines de sésame.

#### 5. Montage de la salade

-- Mettre le chou et vos rondelles de concombre sur le dessus. Assaisonnez avec la sauce et laissez au frais au moins 30 minutes avant de servir.



Pour information, cette salade n'a aucune origine japonnaise, ce sont les restaurants japonnais en France qui propose cette salade en entrée!

Mais un régal tout de même entre l'acidité et la douceur ...





#### <u>Pour 4 personnes :</u>

- 250 g de nouilles chinoises
  - 2 oignons
  - 150 g de morilles
  - 100 g de liserons d'eau
- Une trentaine de langoustines
- 8 cuillères à soupe de sauce soja
- 3 cuillères à soupe d'huile de sésame
- 4 cuillères à soupe de graines de sésame
  - 1 pincée de sel
  - 1 pincée de poivre



## Wok de nouilles chinoises au liseron d'eau

#### Préparation de vos nouilles

- Faites cuire vos nouilles à l'eau bouillante pendant 3 minutes puis égouttez-les. Réservez-les de côté.

## 2. Préparation des langoustines

- Plongez les langoustines dans l'eau bouillante salée pendant 3 à 4 minutes. Quand une écume blanche se forme, vos langoustines sont prêtes. Retirez-les et égouttez-les.

- Une fois légèrement refroidies, décortiquez-les et réservez-les de côté.

#### 3. Préparation des oignons

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

#### 4. Préparation des liserons

- Lavez bien et égouttez vos liserons d'eau.

#### 5. Préparation des morilles

- Coupez vos morilles en 2 et lavez-les bien ensuite.

#### 5. Préparation du wok

- Faites revenir vos oignons dans l'huile de sésame dans <u>un wok</u> pendant 3 minutes puis rajouter les morilles et laissez mijoter à feu doux 5 minutes.
- Rajoutez ensuite les liserons d'eau, les langoustines, les nouilles chinoises et la sauce soja puis laissez revenir à feu doux pendant 5 minutes.
- Parsemez le tout de graines de sésame et servez immédiatement.



Vous pouvez aussi réaliser cette recette avec des fines lamelles de poulet ou de boeuf à la place des langoustines !





#### <u>Pour 4 personnes :</u>

- 500 g de taro
- 5 feuilles d'ail des ours
- 200 ml de crème de coco
  - 1 pincée de poivre
    - 1 pincée de sel
- 2 pincées de noix de muscade
  - 100 g de parmesan



# Gratin de taro à l'ail des ours

1. Préchauffez votre four à 150°C

## 2. Préparation de l'ail des ours

- Lavez bien vos feuilles d'ail des ours et ciselez-les finement.

#### 3. Préparation des tubercules de taro

- Epluchez vos tubercules et réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes par exemple.
- Lavez vos tubercules puis émincez-les en fines rondelles avec une <u>mandoline</u> ou un <u>robot multifonction</u> par exemple.

#### 4. Préparation de la garniture

- Mélangez la crème de coco, l'ail des ours, le sel, le poivre et la noix de muscade.

#### 5. Montage du gratin

- Alternez une couche de taro puis recouvrez la de la sauce précédemment réalisée et

terminez par une couche de taro recouverte de parmesan.

#### 6. Cuisson du gratin

- Mettre au four pendant 2h30 à 150°C.



Un gratin original d'inspiration gratin dauphinois que vous pourrez manger accompagné de laitue.





#### Pour 6 personnes:

- 3 poires
- 4 oeufs
- 200 g de chocolat noir
- 70 g de beurre demi-sel
  - 70 g de sucre
  - 50 g de farine



## Gâteau au coeur coulant chocolat et poire

- 1. Préchauffez votre four à 200°C
- 2. Préparation des poires
- Lavez bien et épluchez vos poires et retirer le trognon des poires. Réservez les trognons et les épluchures de côté pour réaliser de la gelée de poires par exemple.
- Découpez vos poires en dés.

#### 3. Préparation de la pâte

- Faire fondre le chocolat et le beurre dans une casserole ou au micro-ondes.
- Ajoutez le sucre tout en mélangeant.
- Ajoutez les oeufs en mélangeant au fur et à mesure de l'incorporation des oeufs.
- Ajoutez la farine et mélangez bien.
- Versez la pâte dans un moule à muffin et mettre vos dés de poires sur le dessus.

#### 4. Cuisson

- Mettre au four pendant 10 minutes à 200°C.
- Attendez 5 minutes avant de démouler et dégustez vos gâteaux.

Vous pouvez accompagner vos gâteaux d'une boule de glace à la vanille ou de crème anglaise.





- 200 g de tamarin
  - 1 petit oignon
  - 1 gousse d'ail
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
  - 2 cuillères à soupe de sucre
    - 1 cuillère à soupe d'origan
  - 4 cuillères à soupe de curry
    - Une pincée de sel
    - Une pincée de poivre



# Chutney de Tamarin

# 1. Préparation du tamarin (à préparer la veille)

- Enlevez les cosses du tamarin et laisser le tremper dans 600 ml d'eau bien chaude
- Au bout d'un quart d'heure environ, enlevez les noyaux.
- Laissez ensuite macérer pendant environ 12h.

# 2. Préparation de l'ail et de l'oignon

- Epluchez votre ail et votre oignon et émincez-les finement. Réservez les épluchures pour réaliser du bouillon de légumes.

## 3. Préparation du chutney

- Faire revenir l'ail et l'oignon dans l'huile d'olive pendant 3 minutes.
- Rajouter le tamarin, les épices, le sucre, le sel et le poivre et laisser cuire à feu doux pendant une dizaine de minutes.
- Votre chutney est prêt.

Une sauce sucrée idéale pour un plat sucré/salé à accorder avec de la volaille (poulet ou canard par exemple).





# Liste des ingrédients

# <u>Pour 1 tarte :</u>

- 1 pâte brisée
  - 5 pommes
- Compote de pommes
- 2 cuillères à soupe de sucre roux
  - 1 noix de beurre demi-sel
    - 10 ml de miel

# Ingrédients pour la pâte brisée

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



# Ingrédients pour la compote de pommes

- 5 pommes- 10 mL de sirop d'agave- 1 pincée de cannelle





## Tarte Tatin

- Préparation de la pâte brisée ( à préparer la veille si besoin)
- 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.
- Ajoutez le jaune d'oeuf et l'eau.
- Réservez 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. Préchauffage du four à 200°C

### 3. Préparation de la compote

- Lavez bien et épluchez toutes vos pommes puis découpez-les en petites lamelles. Réservez les épluchures et les trognons de côté pour réaliser de la gelée de pommes par exemple.
- Faire cuire 5 pommes dans un fond d'eau et avec le sirop d'agave et la cannelle dans une casserole ou au micro-onde pendant 5 minutes ou pendant 9 minutes au <u>cuit-vapeur</u> ou au <u>robot cuiseur</u>.

- Mixer ensuite vos pommes avec un <u>mixeur</u> ou directement dans votre <u>robot cuiseur</u> si vous les avez faites cuire dedans.

#### 4. Préparation de la tarte

- Faire revenir le reste de vos pommes dans une poêle avec une noix de beurre et du sucre jusqu'à caramélisation de celles-ci.

#### 5. Montage de la tarte

- Disposez vos lamelles de pommes caramélisées au fond d'un moule à tarte tatin.
- Recouvrez vos pommes avec la compote de pommes et rajoutez du miel.
- Recouvrez ensuite votre préparation avec votre pâte brisée.

#### 6. Cuisson de la tarte

- Enfournez à 200°C pendant 25 minutes.
- Une fois votre tarte cuite, laissez-là refroidir 5 à 10 minutes puis démoulez-là en retournant votre plat à tarte sur le plat de service.



A servir tiède (ou froide au choix) avec une boule de glace vanille, un peu de crème chantilly et/ou de la crème anglaise selon votre degré de gourmandise ...





# Liste des ingrédients

# **Pour 1 sorbet :**

## <u>A la sorbetière :</u>

- 500 g de fraises très parfumées
  - 120 g de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
  - 140 mL d'eau

# <u>Sans sorbetière :</u>

- 500 g de fraises très parfumées
  - 120 g de sucre roux
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
  - 140 mL d'eau
    - 1 oeuf



# Sorbet à la fraise

## 1. Préparation des fraises

- Equeutez et lavez bien vos fraises.
- Mixez bien les fraises avec le jus de citron.
- Passez ensuite votre préparation au <u>chinois</u> pour retirer les grains.

### 2. Préparation du sirop

- Mettez l'eau et le sucre dans une casserole à bouillir jusqu'à l'obtention de la consistance d'un sirop.
- Laissez refroidir puis le verser sur votre purée de fraise et mélanger le tout.

### 3. Préparation du sorbet à la sorbetière

- Versez votre préparation dans la sorbetière et laissez prendre pendant 2h.
- Vous pouvez ensuite mettre votre sorbet dans une <u>boîte de congélation</u> hermétique au congélateur.

## 4. Préparation du sorbet sans sorbetière

- Mettre votre préparation dans une <u>boîte de congélation</u> hermétique pendant 1 h au congélateur.
- Séparer le blanc du jaune de votre oeuf. Réservez le jaune de côté pour réaliser un

sabayon par exemple (qui ne se réalise qu'avec le jaunes des oeufs).

- Battre légèrement le blanc de l'oeuf et en incorporer le tiers au bout d'une heure dans votre préparation. Remettre au congélateur 1h.
- Refaire l'opération 2 autres fois avec le reste du blanc d'oeuf.
- Et voilà, votre sorbet est prêt!



Il ne vous reste plus qu'à déguster votre glace accompagnée de petits gâteaux, d'un coulis de chocolat et/ou de crème chantilly.

Vous pouvez aussi rajouter quelques morceaux de fruits ! A votre gourmandise !

#### Le saviez-vous?

Vous trouverez dans ce livret une recette avec des langoustines. Mais saviez-vous que les crustacés ont aussi leurs saisons pour la consommation ? Par exemple, les langoustines se consomment d'Avril à Août.