



10 idées de recettes pour le mois de Juillet

Par les Editions
Cuisine du Potager

Recettes de Saison



Sommaire

Sommaire -----	page 1
Bienvenue -----	page 2
Avec un peu d'imagination -----	page 3
Fajitas -----	page 4-10
Gratin de tomates et courgettes -----	page 11-14
Courgettes à la sauce tomate au boursin en gratin ---	page 15-21
Chou-fleur à l'oeuf et au jambon -----	page 22-26
Poivrons et courgettes farcis -----	page 27-29
Aubergines gratinées à la tomate -----	page 30-34
Pizza végétarienne -----	page 35-41
Pop Corn -----	page 42-46
Boisson détox -----	page 47-49
Sirop de menthe -----	page 50-52



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.



**Avec un peu
d'Imagination**

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 de Juillet.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Fajitas



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Fajitas

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 2 oignons
- 4 poivrons rouge, vert et jaune
- 500 g de blanc de poulet

Ingrédients pour les wraps

- 400 g de farine de blé ou de maïs
 - 150 ml d'eau tiède
 - 100 ml d'huile de colza
 - 1 cuillère à café de sel
 - 6 g de levure



Ingrédients pour la sauce tomate épicée

- 1 Kg de tomates
- 2 oignons
- 1 pincée de piment d'Espelette (si vous aimez plus épicé, mettre 2 pincées)
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 1 cuillère à soupe de sucre
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel





Fajitas

1. Préparation des galettes

- Mélangez la farine, le sel, la levure.
 - Puis rajoutez l'huile.
 - Ensuite rajoutez l'eau tiédie.
 - Pétrir la pâte à la main pendant 5 minutes.
- Au robot : mettre l'eau pendant 5 minutes à 37°C, vitesse 2. Puis rajouter la farine, l'huile, le sel et la levure, laisser pétrir vitesse 2 pendant 5 minutes.

- Laissez reposer votre pâton 30 minutes.

- Au bout de 30 minutes, divisez-le en 8 boules que vous étalerez en rond d'épaisseur très fine pour réaliser vos wraps.

2. Préparation de la sauce tomate épicée

- Lavez bien et équeutez vos tomates.

- Ebouillantez-les pendant 1 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, le piment d'espelette et le sucre et 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 garniture

- Lavez vos tomates et vos poivrons.

- Evidez vos poivrons.

ATTENTION les graines de poivron ne sont pas comestibles.

- Découpez vos légumes en petits dés.

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

- Faire revenir vos oignons dans une grande poêle ou dans un wok, rajoutez vos blancs de poulet que vous aurez émincés en dés assez gros.

Ensuite rajoutez les tomates et les poivrons.

Puis rajoutez la sauce une fois que vos ingrédients sont bien cuits et laissez revenir quelques minutes.

Si vous avez [un robot cuiseur](#), vous pouvez aussi faire revenir votre garniture

dedans et y rajouter la sauce.

4. Préparation des Fajitas

- Faire revenir vos galettes 2 minutes de chaque côté à la poêle avec une cuillère à café d'huile de colza.

- Garnir vos fajitas avec les légumes, la viande et la sauce.



Vous pouvez réaliser des variantes avec les légumes et les oignons crus pour plus de fraîcheur.

Vous pouvez aussi garnir vos fajitas, les mettre dans un plat à gratin, les parsemer de gruyère râpé et les faire gratiner au four à 180°C pendant 30 minutes.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Gratin de
tomates et
de
courgettes*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Gratin de tomates et de courgettes

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 tomates
- 8 petites courgettes (ou 4 grosses)
 - 2 gousses d'ail
 - 3 œufs
- 1 pincée de poivre aux 4 baies
- 2 pincées d'herbes de Provence
 - 250 ml de crème liquide
 - 100 g de gruyère rapé



Gratin de tomates et de courgettes

1. Faites préchauffer votre four à 180°C

2. Préparation des légumes

- Lavez bien vos tomates et découpez-les en rondelles.

- Préparation des courgettes : Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez les couper en rondelles avec la peau à l'aide d'[une mandoline](#).

Si la peau est trop épaisse, épluchez-les (pensez à réserver les épluchures et les réutiliser pour réaliser du bouillon de légumes par exemple) et découpez-les.

- Epluchez l'ail et émincez-le finement avec [un presse-ail](#). Gardez les épluchure de côté pour faire du bouillon de légumes.

3. Préparation de la base

- Mélangez les œufs, le poivre, l'ail, les herbes de Provence et la crème liquide.

4. Montage du gratin

- Alternez une couche de courgettes et une couche de tomates.

- Versez votre base.

- Parsemez de gruyère râpé.

5. Cuisson

- Mettre au four pendant 30 minutes à 180°C.



Voilà un plat complet qui peut se consommer seul ou accompagné d'un peu de riz pour y rajouter des féculents.

Vous pouvez aussi le manger froid en cas de grosses chaleurs pour un effet de fraîcheur.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Courgettes à
la sauce
tomate au
boursin en
gratin*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Courgettes à la sauce tomate
au boursin en gratin*

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes (ou 2 grosses)
 - 1 boursin
 - 1 pincée de poivre
 - 1 pincée de sel
- 250 ml de coulis de tomates
- 50 g de parmesan râpé

Ingrédients pour le coulis de tomates

- 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



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

- 1 L de lait entier de préférence
 - 1 citron (bio de préférence)
- 1 cuillère à soupe de crème fraîche
 - 1 gousse d'ail
 - 1 échalote
 - 1 pincée de sel
 - 1 pincée de poivre
 - 1 branche de persil
 - 5 brins de ciboulette



Courgettes à la sauce tomate au boursin en gratin

1. Faites préchauffer votre four à 180°C

2. Préparation des courgettes

- Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez les couper en rondelles avec la peau avec [un robot multifonction](#).

- Si la peau est trop épaisse, épluchez-les (pensez à réserver les épluchures

pour les réutiliser et réaliser du bouillon de légumes par exemple) et découpez-les.

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

- 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.

Au micro-onde dans le [cheese maker](#) faire chauffer le lait à pleine puissance pendant 13 minutes, puis rajouter le jus de citron en remuant et laissez poser.

- 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).

- Rajoutez la crème fraîche et les aromates.

- Laissez au minimum 2h au frigo avant utilisation ou consommation.



3. Préparation du coulis de tomates

- 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 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.



4. Montage du gratin

- Mélangez le coulis de tomates avec le fromage à l'ail et aux fines herbes.
- Mettre vos courgettes dans un plat à gratin.
- Versez la sauce tomate au boursin.
- Parsemez de parmesan râpé.

5. Cuisson

- Mettre au four à 180°C pendant 30 minutes.

Un plat complet à déguster seul ou accompagné d'une viande blanche.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Chou-fleur
à l'oeuf et
au jambon*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Chou-fleur à l'oeuf et au jambon

Liste des ingrédients

Pour 1 chou-fleur :

- 1 chou-fleur
- 4 tranches de jambon blanc
- 4 œufs à la coque
- Mayonnaise

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





Chou-fleur à l'oeuf et au jambon

1. Préparation du chou-fleur

- Enlevez les feuilles du chou-fleur et réservez-les de côté pour faire de la soupe par exemple.

Bien laver votre chou-fleur.

Faire cuire le chou-fleur afin qu'il reste légèrement ferme pour le garder entier.

- A l'eau bouillante pendant 10 minutes.
- A [l'autocuiseur](#) ou à [la cocotte minute](#) pendant 8 minutes.
- A la vapeur (si vous pouvez le mettre entier dans votre [cuit-vapeur](#)) pendant 8 minutes.

- Rincez votre chou-fleur à l'eau froide.

2. Préparation de la garniture

- Mixez finement vos tranches de jambon avec [un robot multifonction](#).

- Faire cuire les œufs à l'eau bouillante pendant 9 minutes pour obtenir des œufs durs. Les rincer à l'eau froide en fin de cuisson.

Ecalez vos œufs et mixez les avec [un robot multifonction](#).

3. 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 avec [un batteur](#) en rajoutant l'huile au fur et à mesure jusqu'à épaissement de votre mayonnaise.

(Si vous avez [un robot](#), vous pouvez réaliser votre mayonnaise avec celui-ci en mettant tous les ingrédients pendant environ 2 minutes à vitesse rapide).

4. Montage du Chou-fleur

- Mettre de la mayonnaise sur tout le chou-fleur.
- Mettre une couche de jambon blanc mixé sur tout le chou-fleur.
- Mettre une couche de mayonnaise.
- Mettre une couche d'oeuf mixé.



A déguster bien frais pour un repas complet léger accompagné de quelques feuilles de laitue.

Pour le plaisir des yeux, si vous réalisez plusieurs choux-fleurs, vous pouvez intervertir les couches de jambon et d'oeuf vous aurez ainsi des choux-fleurs jaune et rose.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Poivrons et
courgettes
farcis*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Poivrons et courgettes farcis

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 courgettes vertes longues ou 2 courgettes rondes (de préférence petites pour pouvoir garder la peau et la manger)
 - 2 poivrons rouge, jaune, vert
 - 350 g de chair à saucisse nature
 - 4 gousses d'ail
 - 2 branches de persil
 - 2 pincées de sel
 - 2 pincées de poivre aux 5 baies



Poivrons et courgettes farcis

1. Faites préchauffer votre four à 200°C
2. Préparation des légumes

- Lavez bien vos poivrons et vos courgettes.

- Evidez-les 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.

3. Préparation de la farce

- 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](#).

- Mélangez votre chair à saucisses avec le persil, l'ail, le sel et le poivre.

4. Montage des légumes farcis

- Mettre la farce dans vos poivrons et courgettes préalablement évidés.

5. Cuisson

- Mettre au four à 200°C pendant 40 minutes.

Vous pouvez accompagner vos légumes farcis avec du riz pour rajouter un féculent ou les déguster tels quels.

Vous pouvez aussi réaliser une variante avec une farce végétarienne.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Aubergines
gratinées à la
tomate*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Aubergines
gratinées à la tomate*

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 aubergines
- De l'huile d'olive
- 250 ml de sauce tomate
- 50 g de parmesan râpé

Ingrédients pour la sauce tomate

- 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





Aubergines gratinées à la tomate

1. Faites préchauffer votre four à 180°C
2. Préparation des aubergines

- Bien laver et épluchez les aubergines. Gardez les épluchures de côté pour en faire des chips par exemple.
- Emincez les aubergines en tranches bien fines avec [une mandoline](#).

- Faire revenir vos tranches d'aubergines dans l'huile d'olive pour les faire dorer.

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.
- 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.
- [Au robot cuiseur](#) : mettre tous les ingrédients à température 120°C pendant 30 minutes à vitesse 1.

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

3. Montage de votre plat

- Tapissez un plat à gratin avec vos tranches d'aubergines.
- Verser la sauce tomate dessus.
- Parsemez de parmesan râpé.

4. Cuisson

- Mettre au four pendant 30 minutes à 180°C.



Une recette simple et rapide que vous pourrez accompagner de viande et/ou de riz.



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

*Pizza
Végétarienne*



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Pizza Végétarienne

Liste des ingrédients

Pour 1 pizza :

- 1 artichaut
- 1 poivron vert
- 2 tomates ou 5 tomates cerises
 - 1 oignon rouge
 - ½ courgette
- 1 dizaine de girolles
- 250 ml de coulis de tomates
 - 1 mozzarella
- 100g de gruyère râpé

Ingrédients pour la pâte à pizza

- 160 g de farine
- 13 g huile olive
 - 90 g d'eau
 - 5 g de sel
 - 5 g de sucre
- 7 g de beurre très mou
- 7 g de levure



Ingrédients pour le coulis de tomates

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





Pizza

Végétarienne

1. Préparation de la pâte à pizza

- A réaliser 2 ou 3 heures avant ou la veille si vous avez moins de temps.

- Mélangez la farine, la levure, le sel, le sucre, le beurre très mou et l'huile d'olive.
- Rajoutez l'eau petit à petit tout en mélangeant à votre préparation précédente après l'avoir fait tiédir au micro-onde ou à la casserole.
- Pétrir votre pâte à la main ou avec [un robot](#) jusqu'à ce qu'elle se détache des bords du saladier.
- Laissez reposer 1 heure.
- Pétrir à la main quelques minutes et réaliser une boule.
- Etalez votre pâton et le travailler pour réaliser une pâte ronde.
- Vous pouvez réaliser votre pâte à pizza avec [un robot pétrisseur](#) si vous en avez un : faire tiédir l'eau et la levure à 37°C dans votre robot pendant 3 minutes puis rajouter le reste des ingrédients et pétrir pendant 5 minutes à vitesse lente 2.

2. Pré-cuisson de la pâte à pizza

- Préchauffez votre four à 220°C.
- Faites pré-cuire votre pâte à pizza dans votre four pendant 3 minutes à 220°C.

3. Préparation du coulis de tomates

- Lavez bien et équeuttez vos tomates.
- Ebouillantez-les pendant une minute puis passez les sous l'eau froide pour pouvoir les peler plus facilement.
- Epluchez vos oignons et garder les épluchure de côté (pour réaliser du bouillon de légumes par exemple). Emincez-les très finement.
- A la casserole : verser l'huile d'olive, ajouter vos oignons, vos tomates, le sel, le poivre, l'origan et le sucre et laisser 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 vitesse 1.
Mixez votre préparation.

4. Préparation de la base

- Mixez le gruyère râpé avec la mozzarella dans un autre récipient.

5. Préparation de la garniture

- Lavez bien vos légumes.
- Equeutez et découpez vos tomates en rondelles ou vos tomates cerises en deux.
- Faites cuire votre artichaut à l'autocuiseur pendant 25 minutes ou à l'eau bouillante pendant 45 minutes ou à la vapeur pendant 40 minutes.

Enlevez les feuilles de votre artichaut et réservez les de côté.

Récupérez le cœur et coupez le en 6 parts.

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

- Coupez des demi rondelles avec votre moitié de courgette avec [la mandoline](#).

- Emincez les girolles.

6. Préparation de la pizza

- Mettre votre coulis de tomates.

- Mettre votre mélange gruyère/mozzarella.

- Répartir vos ronds de tomates, vos lamelles de poivron, votre oignon, vos rondelles de courgettes, vos champignons et vos morceaux de fond d'artichaut sur votre pizza.

7. Cuisson de la pizza

- Mettre votre pizza pendant 15 à 20 minutes au four à 220°C.



Vous pouvez mettre quelques feuilles d'artichaut en décoration sur votre pizza et vous dégusterez le reste avec une sauce vinaigrette en accompagnement. Voilà qui vous fera un beau repas.

A brown paper bag is tipped over, spilling a generous amount of golden, fluffy popcorn onto a dark, textured wooden surface. The popcorn is piled up, with some pieces scattered around the base of the bag. The lighting is warm, highlighting the texture of the popcorn and the wood.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Pop Corn



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Pop Corn

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 150 g de grains de maïs
- 2 cuillères à soupe d'huile de tournesol ou de colza
- 105 g de sucre
- 35 g de beurre demi-sel

Ingrédients pour le caramel au beurre salé

- 100 g de sucre
- 40 g beurre
- 30 ml d'eau





Pop Corn

1. Préparation des grains de maïs

_ Détachez les grains de maïs de l'épi et bien les nettoyer et les sécher.

- Dans une casserole à hauts bords et avec un couvercle transparent, verser votre huile et faire chauffer à feu vif.

- Une fois que votre huile est bien chaude, bien étaler vos grains de maïs dedans et mettre le couvercle.

- Attendre que vos grains éclatent. une fois que vous n'entendez plus de pop, arrêter le feu et attendez un

peu pour être sûr de ne plus entendre de grains éclater.

- Vos pop corn sont prêts. Vous n'avez plus qu'à les assaisonner à votre choix.

2. Préparation du caramel au beurre salé

- Faire revenir le sucre dans l'eau à feu vif tout en remuant jusqu'à ce qu'il dore. Retirez-le du feu.

- Rajoutez le beurre hors du feu.

- Remettre sur le feu jusqu'à ébullition puis mettre à feu doux et laissez un peu réduire jusqu'à épaississement.

- Si vous avez [un robot](#) vous pouvez aussi préparer votre caramel au beurre salé dedans : mettre le sucre, le beurre et l'eau pendant 10 minutes 110°C (à adapter en fonction de votre robot).

- Versez le caramel encore chaud sur vos pop corn en mélangeant bien pour qu'ils

s'enrobent.

- Laissez refroidir vos pop corn que vous aurez étalés pour éviter qu'ils ne collent entre eux.

2. Assaisonnement

Au choix :

- Vous pouvez les manger nature.

- Vous pouvez les saler.

- Pour des pop corn caramélisés : remettre vos pop corn dans la casserole et rajoutez le beurre et le sucre tout en remuant jusqu'à caramélisation ou préparez votre caramel à côté et le verser sur vos pop corn une fois qu'ils sont prêts.



Vous pouvez déguster vos pop corn devant une séance de cinéma tranquillement dans votre canapé !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Boisson Détox





EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Boisson Détox

Liste des ingrédients

Pour 1,5 L :

- 1 concombre
- 1 citron bio de préférence
- 1 branche de menthe
- 30 g de myrtilles
- 30 g de framboises
- 1,5 L d'eau
- 1 cuillère à soupe de miel, sirop d'agave ou sucre de canne (facultatif)



Boisson Détox

1. Préparation des fruits

- Bien laver vos fruits.

- Coupez votre concombre en rondelles.

- Coupez votre citron en rondelles.

2. Préparation de votre boisson

- Mettre tous vos fruits avec les feuilles de menthe dans 1,5 L d'eau.

Laissez infuser au frigo toute la nuit.

Avant de mettre vos fruits dans votre boisson, vous pouvez aussi faire infuser du thé dans de l'eau chaude.

Laissez refroidir et rajoutez-y vos fruits pour faire un thé aromatisé détoxifiant puis laissez le tout infuser au frais toute la nuit.

- Il ne vous reste plus qu'à déguster votre boisson bien fraîche. Rajoutez une cuillère à soupe de miel, de sucre de canne ou de sirop d'agave si vous préférez une boisson un peu plus sucrée.

Vous pouvez réaliser des variantes de cette boisson détoxifiante à d'autres saisons en adaptant les fruits et/ou légumes en fonction de leur saison de consommation. A vous de laisser votre imagination réaliser vos mélanges en fonction de vos goûts !



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Sirop de menthe



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Sirop de menthe

Liste des ingrédients

Pour 500 mL :

- 50 g de feuilles de menthe fraîche ou une vingtaine de tiges environ
- 500 g de sucre de canne bio en poudre ou 500 ml de sucre de canne liquide bio
- 500 ml d'eau (si vous utilisez du sucre en poudre)



Sirop de menthe

1. Préparation de la menthe

- Bien laver vos feuilles de menthe et enlevez les tiges si vous l'avez cueillie avec les tiges.
- Ciselez grossièrement vos feuilles pour que l'arôme puisse ressortir mieux.

2. Préparation du sirop

- Mélangez vos feuilles de menthe dans l'eau avec le sucre en poudre dans une casserole.
- Portez à ébullition pendant une dizaine de minutes.
- Laissez infuser à couvert dans votre casserole pendant minimum 2h (plus vous laisserez infuser longtemps et plus l'arôme sera intense).
Si vous souhaitez laisser infuser toute la nuit, au bout de 2h, mettre votre préparation au frigo.
- Filtrez votre préparation pour enlever les feuilles de menthe et versez dans une bouteille pour conserver votre sirop.

Avec le sucre de canne liquide :

- Portez à ébullition pendant 10 minutes vos feuilles de menthe dans le sucre de canne liquide.
- Laissez refroidir dans la casserole.
- Versez le tout avec les feuilles de menthe dans une bouteille.

Ce sirop aura une couleur jaune qui est sa couleur naturelle et non verte comme le sirop de menthe industriel.

Vous pouvez maintenant utiliser votre sirop de menthe pour vous préparer des mojitos avec ou sans alcool bien frais ou du thé glacé à la menthe.

Il se conservera 1 mois après ouverture au frais. Si vous en faites plusieurs bouteilles et que vous souhaitez le conserver plusieurs mois, faites bouillir votre préparation filtrée avant de la mettre en bouteille et conserver le à l'abri de la lumière, dans un endroit frais et sec.