10 idées de recettes pour le mois de Juin

Par les Editions
Cuisine du Potager

Recettes de Saison

Sommaire

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

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

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

Petits pois aux lardons ---------- page 4-6

Légumes à la Croque ---------- page 7-11

Gratin de courgettes au thon ---------- page 12-16

Carottes au curry ---------- page 17-20

Millefeuille de tomates basilic et mozzarella ---------- page 21-24

Brochettes de melon tomates cerises et mozzarella ------ page 25-29

Duos d'haricots à l'ail et au persil ---------- page 30-33

Muffins au chèvre et à la courgette ---------- page 34-37

Macédoine de légumes ---------- page 38-42

Pizza au chèvre et à la roquette ---------- page 43-49

Le saviez-vous ? ---------- page 50

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 de Juin.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Petits pois aux lardons

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Petits pois aux lardons

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 500 g de petits pois
- 200 g de lardons
- 1 oignon
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Petits pois aux lardons

1. Préparation des petits pois

- Ecossez vos petits pois et gardez les cosses de côté pour du bouillon de légumes ou une soupe.

- Faire bouillir de l'eau, mettre vos petits pois dedans puis laisser mijoter à couvert pendant environ 30 minutes à feu doux.
Vous pouvez aussi les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur.

- Egouttez vos petits pois.

2. Préparation de l'oignon

- Epluchez et emincez l'oignon (pensez à réserver les épluchures de côté pour réaliser du bouillon de légumes par exemple).

3. Faire revenir

- Faire revenir les lardons et l'oignon ensemble (le gras des lardons permettra de faire revenir l'oignon sans rajouter de matière grasse).

- Rajoutez vos petits pois avec les lardons et l'oignon pour les faire revenir quelques minutes à la poêle.

Une recette simple mais efficace et rapide à préparer pour un repas léger le soir par exemple.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Légumes à la croque

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Légumes à la croque

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 choux-fleur
- 4 carottes
- 2 courgettes
- 1 botte de radis roses
- Mayonnaise maison
- 1 cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne
- 1 pincée de Piment d'Espelette

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

Légumes à la croque

1. Préparation des légumes

- Bien laver vos légumes.

- Enlevez le cœur du choux-fleur et réservez les bouquets.

- Coupez vos carottes en bâtonnets sans les éplucher si la peau n'est pas trop épaisse. Sinon, épluchez vos carottes avant de les découper et pensez à mettre de côté les fanes et épluchures pour réaliser une soupe ou un bouillon de légumes.

- Si vos courgettes ont une peau épaisse, épluchez-les sinon vous pouvez les découper en bâtonnets tels quels.
Réservez également vos épluchures pour du bouillon de légumes..

- Pensez à mettre également les fanes de radis de côté qui pourront vous servir pour une soupe ou du bouillon de légumes.

2. 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 épaississement 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.

3. Préparation des sauces

- Divisez votre mayonnaise en 2.

- Rajoutez une cuillère à soupe de moutarde à l'ancienne dans une des sauces et une petite pincée de Piment d'Espelette dans l'autre.

Idéal pour un apéritif dinatoire ou pour une entrée.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Gratin de courgettes au thon

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Gratin de courgettes au thon

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 4 petites courgettes (ou 2 grosses)
- 4 gousses d'ail
- Sauce béchamel
- 2 cuillères à café de curry
- 140 g de thon émiété
- 200 g de gruyère rapé

Ingrédients pour la béchamel

- 50 g de beurre (facultatif si vous voulez réaliser une béchamel allégée)
- 50 g de farine ou de maïzena
- 500 ml de lait
- 1 cuillère à soupe de curry
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de sel

Gratin de courgettes au thon

1. Préchauffez votre four à 210°C

2. Préparation des courgettes

- Lavez bien vos courgettes. Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez les couper en petits dès en gardant la peau. 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.

3. Préparation de l'ail

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

4. Cuisson des courgettes

- Faire revenir l'ail dans une poêle avec un peu d'huile d'olive pendant 2 minutes.

- Ajoutez les courgettes et faire revenir pendant 5 minutes.

5. Préchauffage du four à 200°C

6. Préparation de la béchamel

- **A la casserole :** Faites fondre votre beurre puis mélangez la farine avec afin de

créer une « pâte ».
Rajoutez votre lait tout en continuant à remuer. Laissez réduire à feu doux en continuant à remuer et à surveiller.
Rajouter du sel, du poivre, du curry.
Retirez du feu dès que votre sauce vous semble assez épaisse.

- **Au micro-onde :** Faites fondre le beurre pendant 1 minute à pleine puissance.
  Rajoutez la farine et mélanger le tout.
  Rajoutez le lait, mélanger.
  Remettre au micro-onde pendant 3 ou 4 minutes.
  Remuez le tout et rajouter le sel, le poivre et la noix de muscade. Si votre sauce n'est pas assez épaisse, vous pouvez remettre de nouveau au micro-onde.

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

  - Pour une béchamel allégée, suivez les mêmes étapes sans mettre le beurre.

7. Préparation du plat

- Emiettez le thon au fond d'un plat à gratin.

- Rajoutez le mélange d'ail et de courgettes.

- Mettre la béchamel.

- Mélangez le tout.

- Mettre du gruyère râpé par dessus.

8. Cuisson

- Enfournez le plat à 200°C pendant 30 minutes.

Un plat qui fera l'unanimité auprès des grands comme des petits !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Carottes au Curry

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Carottes au Curry

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 8 carottes
- 1 cuillère à café de curry
- 250 mL de crème liquide
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe de maizena

Carottes au Curry

1. Préparation des carottes

- Bien laver vos légumes.

- Coupez vos carottes en rondelles avec une mandoline sans les éplucher si la peau n'est pas trop épaisse. Sinon, épluchez vos carottes avant de les découper et pensez à mettre de côté les fanes et épluchures pour réaliser une soupe ou un bouillon de légumes.

- Plongez vos carottes dans l'eau bouillante pendant 15 minutes ou à la vapeur pendant 8 minutes.

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

- Epluchez l'ail et l'oignon et les émincer très finement. Garder les épluchures de côté pour du bouillon de légume par exemple.

3. Préparation de la sauce

- Mélangez la crème, le curry, l'oignon, l'ail, le sel et le poivre.

- Ajoutez la maïzena et laisser réduire.

4. Préparation de votre plat

- Faire revenir quelques minutes vos carottes à la poêle avec votre sauce au curry puis servez.

Ce plat se mariera très bien avec du poulet ou du poisson.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Millefeuille de tomates basilic et mozzarella

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Millefeuille de tomates au basilic et à la mozzarella

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 6 belles tomates
- 2 boules de mozzarella
- De l'huile d'olive
- 60 g de pignons de pin
- 80 g de basilic
- 4 gousses d'ail
- 60 g de parmesan
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Millefeuilles de tomates au basilic et à la mozzarella

1. Préparation des tomates

- Préchauffez votre four à 210°C.

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

- Mettre vos rondelles à plat sur la plaque du four avec un peu d'huile d'olive et de poivre sur chaque rondelle.

- Mettre vos tomates pendant 30 minutes au four à 210°C.

2. Préparation de la sauce pesto

- Pelez vos gousses d'ail et réservez les épluchures de côté pour réaliser du bouillon.

- Mélangez vos pignons de pin, votre basilic, vos gousses d'ail, votre parmesan, le sel, le poivre et 2 cuillères à soupe d'huile d'olive.
Mixez le tout.

3. Découpez votre mozzarella en rondelles

4. Préparation de vos millefeuilles

- Dans des mini moules individuels ou dans un grand plat, mettez une couche de tomates, un peu de pesto, une couche de mozzarella. Renouvelez l'opération sur un 2ème étage.
Réservez au frais jusqu'au service.

Ce plat plein de fraîcheur est idéal en apéritif dinatoire ou en entrée.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Brochettes de melon, tomates cerises et mozzarella

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Brochettes de melon, tomates cerises et mozzarella

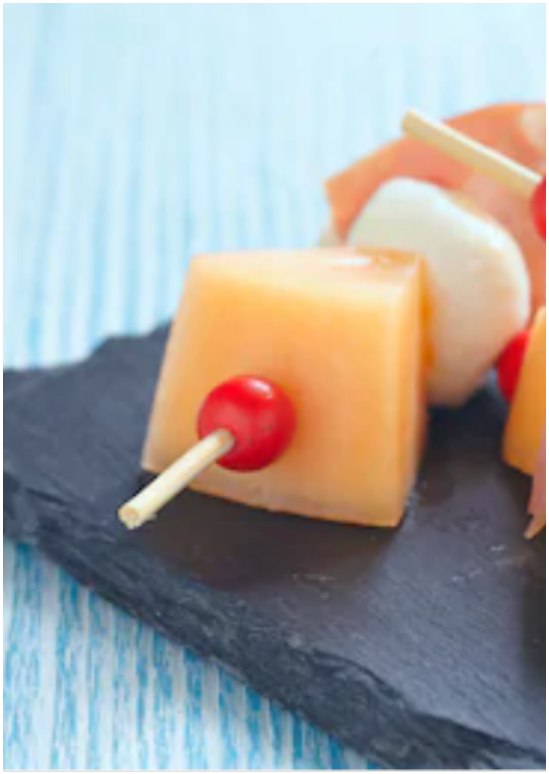
Liste des ingrédients

Pour 8 brochettes :

- 1 melon
- 16 tomates cerises
- 16 mini boules de mozarella ou 2 mozzarellas
- 8 brochettes

Ingrédients pour la sauce

- 2 cuillères à café de moutarde
- 2 cuillères à café de miel
- 3 cuillères à soupe de vinaigre balsamique ou de vinaigre de framboise
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 25 cl de crème liquide



Brochettes de melon, tomates cerises et mozzarella

1. Préparation du melon

- Enlevez les pépins du melon et les faire griller pour les mettre dans une salade par exemple. Gardez la peau du melon de côté pour réaliser de la confiture.

- Faire des petites boules de melon avec une cuillère façonneuse.

2. Préparation des tomates cerises

- Bien laver vos tomates.
- Equeutez vos tomates.

3. Préparation de la mozzarella

- Si votre mozzarella est entière, faire 16 petites boules avec.

4. Préparation des brochettes

- Enfilez en alternance une boule de melon, une boule de mozzarella et une tomate cerise.

- Répétez l'opération une autre fois.

5. Préparation de la sauce

- Mélangez la moutarde, le miel, la crème liquide, le vinaigre balsamique (ou vinaigre de framboise) et l'huile d'olive.

Une recette facile à réaliser et très fraîche idéale en apéritif ou en apéritif dinatoire que vous pouvez accompagner de jambon sec.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Duo d'haricots à l'ail et au persil

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Duo d'haricots à l'ail et au persil

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 300 g d'haricots verts
- 300 g d'haricots beurre
- 4 gousses d'ail
- 2 branches de persil
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Duo d'haricots à l'ail et au persil

1. Préparation des haricots

- Bien laver vos haricots.

- Les équeutez.

- Faites-les cuire 10 minutes à la vapeur ou pendant un quart d'heure dans l'eau bouillante.

2. Préparation de l'ail

- 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.

3. Préparation du persil

- Equeutez votre persil et réservez les tiges de côté pour réaliser un pesto ou une soupe par exemple.

- Ciselez finement votre persil avec un ciseau éminceur.

4. Préparation du plat

- Faites revenir votre ail dans une poêle à l'huile d'olive pendant quelques minutes.

- Rajoutez vos deux haricots et laisser revenir quelques minutes.

- Rajoutez le persil.

- Servez

Servez le tout accompagné d'une viande ou d'un poisson pour un repas diététique.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Muffins au chèvre et à la courgette

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Muffins au chèvre et à la courgette

Liste des ingrédients

Pour 12 muffins :

- 3 œufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 150 ml de lait
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 belles courgettes
- 3 crottins de chèvre demi-sec
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à soupe de curry

Muffins au chèvre et à la courgette

1. Préchauffez votre four à 180°C

2. Préparation des courgettes

- Lavez bien vos courgettes.

- Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez les couper en dés avec la peau.
Si la peau est trop épaisse, épluchez-les (pensez à réserver les épluchures pour les réutiliser pour réaliser du bouillon de légumes par exemple) et découpez-les.

2. Préparation du chèvre

- Découpez vos chèvres en petits cubes.

3. Préparation de la base

- Mélangez la farine et la levure.

- Dans un autre récipient mélangez les œufs, le lait, l'huile d'olive, le sel, le poivre et le curry.

- Versez ensuite cette préparation doucement avec votre farine en mélangeant.

4. Préparation des muffins

- Rajoutez le chèvre et les courgettes dans votre base en remuant délicatement.

- Versez le tout dans des moules à muffins.

5. Cuisson

- Mettre vos muffins au four pendant 25 minutes à 180°C.

Servez vos muffins en apéritif ou en plat accompagné d'une belle laitue ou de feuilles de roquette avec une sauce vinaigrette à l'échalotte.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER
Macédoine de légumes

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Macédoine de légumes

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 2 carottes
- 4 petites pommes de terre
- 100 g de haricots verts
- 100 g de petits pois

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
- 1 pincée de piment d'Espelette en poudre (facultatif)

Macédoine de légumes

1. Préparation des légumes

- Bien lavez et épluchez vos légumes. Gardez de côté vos épluchures de carottes, pommes de terre et cosses de petits pois pour les réutiliser en soupe, bouillon ou autre.

- Découpez vos carottes et pommes de terre en dés et vos haricots verts en petits tronçons.

2. Cuisson des légumes

- Cuisson des carottes : Plongez vos carottes dans l'eau bouillante pendant 15 minutes ou au cuit-vapeur pendant 8 minutes.

- Cuisson des pommes de terre : dans l'eau bouillante pendant 15 minutes ou au cuit-vapeur pendant 10 minutes.

- Cuisson des haricots verts : 10 minutes au cuit vapeur ou pendant un quart d'heure dans l'eau bouillante.
Egouttez vos haricots.

- Cuisson des petits pois : Faites bouillir de l'eau, mettre vos petits pois dedans puis laisser mijoter à couvert pendant environ 30 minutes à feu doux.
Vous pouvez aussi les faire cuire 10 à 15 minutes à la vapeur.
Egouttez vos petits pois.

- Laissez refroidir vos légumes.

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 épaississement 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.

- Rajoutez une pincée de piment d'Espelette (facultatif) si vous aimez les plats épicés et relevés.

4. Préparation de votre plat

- Mélangez vos légumes avec votre mayonnaise.

Vous pouvez accompagnez votre macédoine de légumes
avec quelques feuilles de laitue et un œuf dur ou bien farcir des tomates avec la macédoine.
Variante de la macédoine possible avec du brocoli ou des poivrons par exemple.
A votre imagination ... !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Pizza au chèvre et à la roquette

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Pizza au chèvre et à la roquette

Liste des ingrédients

Pour 1 pizza :

- 30 g de roquette
- 2 crottins de chèvre
- 1 cuillère à soupe de miel
- 250 ml de coulis de tomates
- 1 tomate
- 1 mozzarella
- 100 g 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 au chèvre et à la roquette

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 votre tomate et découpez la en rondelles.

- Coupez vos chèvres en rondelles.

6. Préparation de la pizza

- Mettre votre coulis de tomates.

- Mettre votre mélange gruyère/mozzarella.

- Mettre vos ronds de tomates.

- Mettre vos rondelles de chèvre.

- Versez une cuillère à soupe de miel sur votre pizza.

7. Cuisson de la pizza

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

8. Mettre votre roquette sur la pizza et dégustez

Vous pouvez garder la même base de pizza et de pâte à pizza et réaliser des variantes d'ingrédients pour la garniture en fonction de vos envies.
Vous pouvez aussi réaliser cette pizza sur une base de crème si vous préférez au coulis de tomates.

Le saviez-vous ?

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

Saviez-vous que les poissons ont également leurs saisons pour la consommation ?
Par exemple, le thon se consomme de Juin à Octobre.