10 idées de recettes pour le mois de septembre

Par les Editions
Cuisine du Potager

Recettes de Saison

Sommaire

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

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

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

Tarte aux épinards et au chèvre ---------- page 4-8

Gratin de brocoli ---------- page 9-11

Tagliatelles de courgettes et roulés de soles ---------- page 12-15

Croquettes d'Ignames ---------- page 16-18

Couscous ---------- page 19-23

Cake à la carotte ---------- page 24-26

Poulet au chou chinois et aux noix de macadamia ------ page 27-29

Flan de courgettes ---------- page 30-34

Crumble aux mirabelles et aux myrtilles ---------- page 35-37

Mousse de citron ---------- page 38-43

Le saviez-vous ? ---------- page 44

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 Septembre.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tarte aux épinards et au chèvre

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tarte aux épinards et au chèvre

Liste des ingrédients

Pour une tarte :

- 1 pâte à tarte feuilletée
- 500 g d'épinards
- 3 oeufs
- 250 ml de crème liquide
- 1 chèvre frais ou demi-sec
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée de noix de muscade

Ingrédients pour la pâte feuilletée

- 250 g de farine
- 200 g de beurre demi-sel bien froid coupé en dés
- 150 ml d'eau

Tarte aux épinards et au chèvre

1. Préparation de la pâte feuilletée

- Mélangez la farine et l'eau puis pétrir le tout jusqu'à former une boule.

- Mettre votre pâton au réfrigérateur pendant une demi-heure.

- Incisez une croix sur le dessus de votre pâton afin de l'étaler en forme de croix.

- Mettre les morceaux de beurre à l'intérieur de votre « croix », rabattre les côtés et étaler le rectangle obtenu avec un rouleau à pâtisserie.

- Si vous avez un robot, vous pouvez mettre tous les ingrédients dedans directement à vitesse 2 ou 3 pendant 30 à 50 secondes (à adapter à votre appareil).

- Repliez votre rectangle en 3 parties sur lui-même et l'étaler de nouveau avec le rouleau (renouvelez l'opération 3 fois en tournant d'un quart de tour votre carré à chaque fois en laissant reposer votre pâte au frigo 20 minutes entre chaque étape).

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

- Vous pouvez enfin étaler votre pâte à votre convenance pour l'utilisation de celle-ci (ici en forme de rectangle que vous découperez en 6 morceaux égaux pour préparer vos roulés.

2. Préchauffez votre four à 210°C

3. Préparation des épinards

- Lavez bien vos épinards et séparez les feuilles des tiges. Gardez les tiges de côté pour

réaliser un pesto.

- Mixez vos feuilles d'épinards avec la crème liquide à l'aide d'un mixeur ou d'un robot multifonction.

4. Préparation du chèvre

- Découpez votre chèvre en rondelles.

5. Préparation de la base

- Cassez vos oeufs et battez-les dans un bol.

- Rajoutez le sel, le poivre et la noix de muscade puis les épinards hachés.

-.

6. Montage de la tarte

- Versez votre préparation sur votre pâte à tarte et rajoutez vos rondelles de chèvre.

-.

7. Cuisson de la tarte

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

-.

Vous pouvez déguster votre tarte avec un oeuf mollet qui se mariera très bien avec et quelques feuilles de laitues.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Gratin de brocolis

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Gratin de brocoli

Liste des ingrédients

Pour 2 personnes :

- 1 brocoli
- 200 ml de crème liquide ou crème végétale au choix
- 2 mozzarella
- 1 pincée de noix de muscade
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

Gratin de brocoli

1. Préparation du brocoli

- Lavez bien votre brocoli et détachez les têtes de la base (vous pouvez garder la base pour réaliser du bouillon de légumes par exemple).

- Faites cuire votre brocoli :

- **A la casserole :** pendant 10 minutes à l'eau bouillante salée.
- **A l'autocuiseur :** pendant 10 minutes dans environ 200 ml d'eau.
- **Au cuit-vapeur :** pendant 5 minutes.

2. Préchauffage du four à 240°C

3. Préparation de votre gratin

- Déposez vos têtes de brocoli dans un plat à gratin après les avoir égouttées.

- Mélangez dans un bol la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade. Versez cette préparation sur vos têtes de brocoli.

- Découpez des morceaux de mozzarella pour recouvrir la totalité de votre plat à gratin.

4. Cuisson de votre gratin

- Mettez votre gratin à cuire pendant 20 minutes à 240°C.

Une recette à consommer telle quelle en plat léger complet pour le soir par exemple.
Vous pouvez aussi y rajouter du bacon ou des lardons si vous le souhaitez.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tagliatelles de courgettes et roulés de sole

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Tagliatelles de courgettes et roulés de sole

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 petites courgettes
- Une pincée de sel
- Une pincée de poivre
- 4 soles (pensez à demander à votre poissonnier de les vider et d'enlever la peau) Vous pouvez aussi demander directement à prendre des filets de sole (dans ce cas : 4 filets par personne).

Tagliatelles de courgettes et roulés de sole

1. Préparation des courgettes

- Lavez bien vos courgettes. et épluchez-les si la peau est trop épaisse. Pensez à garder les épluchures de côté pour réaliser du bouillon par exemple.

Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez ne pas les éplucher.

- Découpez-les ensuite en fines lamelles et mettez-les à égoutter.

2. Préparation des soles

- Faites cuire vos soles :

- **A la poêle :** mettre de la farine des 2 côtés de vos soles pour éviter qu'elles accrochent à la poêle lors de la cuisson.
  Mettre du beurre dans votre poêle et faire revenir les 2 côtés de vos soles jusqu'à ce qu'ils soient dorés.

- **A la vapeur :** mettre vos soles au cuit-vapeur pendant 7 minutes.

Vous pouvez aussi y mettre vos tagliatelles de courgettes en même temps.

- **En papillote :** mettre vos soles et vos tagliatelles de courgettes dans un papier de cuisson ou dans un contenant à papillote. Salez, poivrez , arrosez d'un filet d'huile d'olive et de jus de citron. Vous pouvez également rajouter vos rondelles de citron dans la papillote.
  Mettre au four à 210°C pendant 30 minutes.

- Enlever les bords avec les arrêtes autour de vos soles si vous avez acheté vos soles entières..

- Levez ensuite les 4 filets de vos soles si vos soles ont été cuites entières. Roulez vos filets sur eux-même.

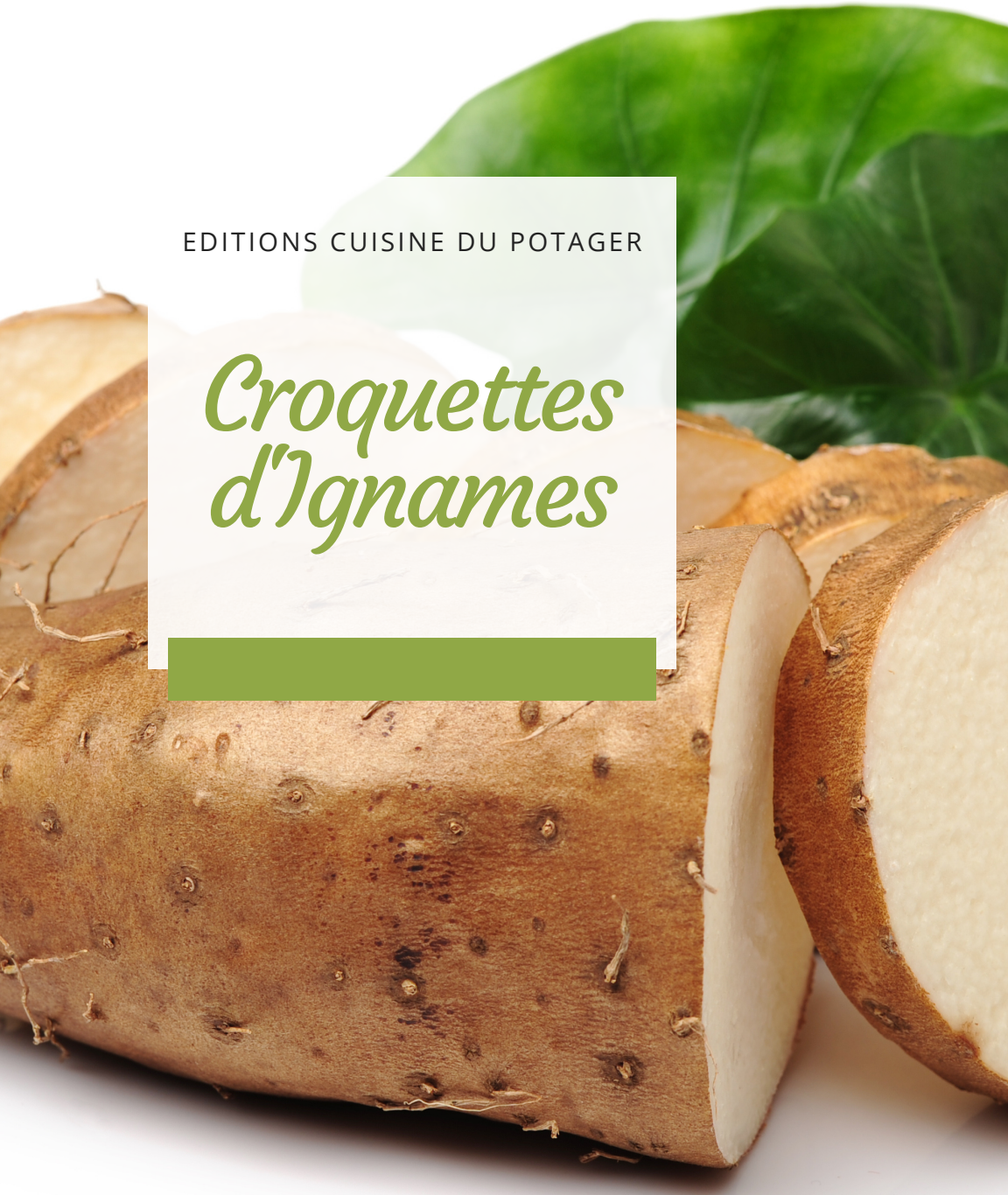
3. Préparation de votre plat

- Servez vos filets de soles avec vos tagliatelles de courgettes. Arrosez le tout d'un petit filet d'huile d'olive, de sel et de poivre si cela n'a pas déjà été fait.

Un plat rapide et simple à faire dans lequel vous pouvez rajoutez des pâtes tagliatelles à mélanger avec vos tagliatelles de courgettes pour avoir un plat complet avec des féculents.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Croquettes d'Ignames



EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Croquettes d'Ignames

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 5 ignames
- 2 oignons
- 2 cuillères à soupe de farine
- 2 oeufs
- 2 branches de persil
- 1 cuillère à café de paprika
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre aux 5 baies
- 50 g de gruyère râpé
- De l'huile d'olive

Croquettes d'Ignames

1. Préparation des ignames

- Lavez bien vos ignames et epluchez les.
Réservez les épluchures de côté pour réaliser des chips.
- Découpez-les grossièrement en dès.
- Faites les cuire pendant 15 minutes à l'eau bouillante ou au cuit-vapeur pendant 20 minutes.
- Mixez vos ignames en purée avec un mixeur ou un robot multifonction.

2. Préparation de l'oignon et du persil

- Epluchez vos oignons 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 du mélange

- Mélangez la purée d'igname, l'ail, le persil, le paprika, le sel, le poivre aux 5 baies, le gruyère râpé, la farine et les œufs.

4. Réalisation des croquettes

- Mettre de l'huile d'olive dans une poêle.

- Déposez des petites boules de votre préparation, aplatissez-les légèrement et faites les revenir de chaque côté jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.

Servez vos croquettes avec de la laitue.
Vous pouvez aussi les accompagner de poulet ou de jambon blanc ou sec.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER
Couscous

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Couscous

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 2 courgettes
- 4 carottes
- 3 tomates
- 250 g de pois chiches
- 250 g de semoule
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 250 ml de sauce tomate

Ingrédients pour le coulis de tomates

- 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 cuillère à café d'harissa
- 1 pincée de canelle
- 2 cuillères à café de raz el hanout
- 2 cuillères à café de cumin

Couscous

2. 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.

- **A la casserole :** versez l'huile d'olive, ajoutez vos tomates, le sel, le poivre, l'harissa, le cumin, le raz el hanout, la canelle et le sucre et laissez réduire à feu moyen pendant une trentaine de minutes.
- Mixez votre préparation avec un mixeur ou un robot multifonction 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.

2. Préparation des légumes

- Lavez bien vos légumes et épluchez-les (carottes et courgettes) si la peau est trop épaisse.
Gardez les épluchures de côté pour réaliser un bouillon de légumes par exemple.
Si la peau n'est pas trop épaisse, vous pouvez la laissez.

- Découpez vos carottes, courgettes et tomates en dés.

- Faites les cuire dans l'huile d'olive dans cet ordre :
Ajoutez les carottes et laissez cuire 10 minutes.
Ajoutez ensuite les courgettes et laissez cuire 5 minutes.
Finissez par les tomates pendant 5 minutes.

- Puis ajoutez le coulis de tomates et les pois chiches et laisser mijoter 25 minutes.

3. Préparation de la semoule

- Mettre la semoule dans un plat.

- Versez un filet d'huile d'olive dessus et mélanger les graines.

- Versez de l'eau chaude sur la semoule (la quantité d'eau doit être égale à la quantité de semoule, soit 250 mL d'eau pour 250 g de semoule.
Laissez la semoule s'imbiber et gonfler.

- Vous pouvez éventuellement la passer 3 minutes au micro-onde.
Mettez une noix de beurre dedans et mélanger les graines pour les séparer.
Remettre 3 minutes au micro-onde.

- Il ne vous reste plus qu'à servir votre semoule avec les légumes.

Vous pouvez dégustez ce couscous tel quel ou l'accompagner de merguez, saucisses, poulet ... etc
Vous pouvez également rajouter des raisins secs à votre convenance.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Cake à la carotte

Cake à la carotte

Liste des ingrédients

Pour 1 cake :

- 2 carottes
- 200 g de farine
- 11 g de levure
- 3 oeufs
- 50 ml d'huile d'olive
- 125 ml de lait
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 cuillère à café de curry

Cake à la carotte

1. Préchauffez votre four à 180°C

2. Préparation des carottes

- Lavez bien vos carottes.

- Si la peau n'est pas trop épaisse, ne les épluchez pas.
Si la peau est épaisse, épluchez-les et réservez de côté les épluchures pour réaliser du bouillon de légumes par exemple.

- Râpez vos carottes avec un robot multifonction par exemple.

3. Préparation de la base

- Mélangez la farine et la levure.

- Rajoutez-y les oeufs, l'huile, le lait et mélangez bien le tout.

4. Préparation du cake

- Puis rajouter le sel, le poivre, le curry et les carottes râpées et bien mélangez.

- Mettre dans un moule à cake.

5. Cuisson

- Mettre au four pendant 45 minutes à 180°C.

Régalez-vous en apéritif ou pour un plat léger accompagné de laitue.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Poulet au chou chinois et aux noix de macadamia

Poulet au chou chinois et aux noix de macadamia

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 1 chou chinois
- 4 filets de poulet
- 150 g de noix de macadamia
- 2 oignons
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 4 cuillères à soupe de sauce soja

Poulet au chou chinois et aux noix de macadamia

1. Préparation du chou

- Lavez bien votre chou et faites-le blanchir 5 minutes à l'eau bouillante.

- Emincez-le en fines lamelles que vous réserverez de côté.

2. Préparation de l'oignon

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

3. Préparation du poulet

- Emincez bien finement vos filets de poulet.

4. Préparation du plat

- Mettre votre sauce soja dans une poêle et faire revenir les oignons pendant 5 minutes puis rajouter vos morceaux de poulet.

- Une fois que votre poulet est presque prêt, vous pouvez rajouter les lamelles de chou, du sel et du poivre.
Laissez revenir 5 minutes.

- Si vous avez un robot cuiseur, vous pouvez réaliser ce plat dedans.

Petit détour en Chine avec ce plat que vous parsèmerez de graines de sésame une fois servit et que vous pourrez accompagner de riz pour un repas complet.

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Flan de courgettes

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Flan de courgettes

Liste des ingrédients

Pour 6 personnes :

- 1 grosse courgette (ou 2 petites)
- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 10 g de sucre vanillé
- 4 oeufs
- 800 mL de lait

Ingrédients pour le sucre vanillé

- 100 g de sucre roux
- 2 gousses de vanille (vous pouvez réutiliser des gousses entières que vous aurez déjà utilisées pour réaliser d'autres recettes) ou 10 g de vanille en poudre.

Flan de courgettes

1. Préparation du sucre vanillé (à préparer une dizaine de jours avant)

- Mettre 100 g de sucre roux dans un bocal bien hermétique.

- Rajoutez-y une gousse de vanille déjà utilisée entière que vous aurez rincée à l'eau et séchée sur du papier essuie-tout. Vous pouvez aussi utilisez une gousse neuve si vous n'avez pas de vanille à recycler ou mettre 10 g de vanille en poudre.
Mixez le tout dans un robot multifonction.

- Rajoutez une deuxième gousse de vanille entière que vous aurez fendue.

- Attendez au minimum 10 ou 15 jours avant d'utiliser votre sucre afin qu'il soit bien parfumé (3 semaines dans l'idéal). Plus vous attendrez et plus votre sucre sera imprégné de l'arôme.

- Dès que vous utilisez votre sucre vanillé, remettez immédiatement du sucre roux en même quantité.
Au bout d'un certain temps renouvelez l'opération pour reparfumer votre sucre en réutilisant la gousse entière que vous mixerez avec le sucre et rajoutez une nouvelle gousse entière fendue ... et ainsi de suite.
Vous aurez de cette manière toujours du sucre vanillé sous la main.

2. Préchauffage du four à 200°C

3. Préparation des courgettes

- Bien laver vos ou votre courgettes et épluchez-là si la peau est trop épaisse (réserver les épluchures de côté que vous pourrez réutiliser pour réaliser du bouillon de légumes).
Si la peau n'est pas trop épaisse, vous n'avez pas besoin de l'éplucher.

- Mixer vos courgettes à l'aide d'un mixeur ou d'un robot multifonction et faites-les s'égoutter.

4. Préparation de la base

- Mélangez bien la farine, les oeufs, le lait, le sucre et le sucre vanillé dans un récipient. Votre préparation doit être bien lisse sans grumeaux.

5. Préparation du flan

- Rajoutez vos courgettes mixées à la base que vous avez préparée et mélangez le tout.

6. Cuisson

- Faites cuire votre flan au four à 200°C pendant 35 minutes.

Voilà un dessert original qui surprendra vos invités !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Crumble aux mirabelles et aux myrtilles

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Crumble aux mirabelles et aux myrtilles

Liste des ingrédients

Pour 4 personnes :

- 150 g de myrtilles
- 250 g de mirabelles
- 50 g de sucre
- 50 g de noisette
- 50 g de beurre mou
- 50 g de farine

Crumble aux mirabelles et aux myrtilles

1. Préparation des fruits

- Bien laver les fruits et dénoyautez les mirabelles.

2. Préparation de la poudre de noisettes

- Ecossez les noisettes et mixez-les dans un robot multifonction jusqu'à l'obtention d'une poudre.

3. Préchauffez votre four à 210°c

4. Préparation de la pâte

- Mélanger le sucre, la farine et la poudre de noisettes.

- Rajouter le beurre par petits morceaux et mélanger le tout du bout des doigts..
Vous obtiendrez une pâte sableuse.

5. Préparation du crumble

- Mettre les fruits au fond d'un plat.

- Mettre la pâte à crumble par dessus.

6. Cuisson du crumble

- Enfournez pendant 25 minutes à 210°C.

Un dessert aux fruits de saison avec lequel vous vous régalerez !

EDITIONS CUISINE DU POTAGER

Mousse de citron

Mousse de citron

Liste des ingrédients

Pour 6 personnes :

- 250 g de mascarpone
- Lemon curd ou crème de citron
- 2 oeufs

Ingrédients pour la mascarpone

- 250 ml de crème liquide entière
- Le jus d'1 citron bio

Ingrédients pour le lemon curd

- 4 citrons bio
- 3 oeufs
- 1 cuillère à soupe de maizena
- 80 g de sucre

Mousses de citron

1. Préparation de la mascarpone (à préparer 2 jours avant)

- Pressez un citron bio pour en récupérer le jus.

- Faire chauffer la crème au bain-marie à la casserole jusqu'à atteindre une température comprise entre 80 et 85°C.

- Rajoutez le jus de citron tout en remuant jusqu'à l'épaississement de votre préparation.

- Vous pouvez également préparer votre mascarpone au robot cuiseur si vous en avez un (crème liquide entière avec du jus de citron à 90°C à vitesse 2 ou 3 pendant une dizaine de minutes à adapter en fonction de la marque de votre appareil).

- Laissez reposer votre préparation pendant une journée au réfrigérateur.

- Au bout de 24h, prendre un chinois ou une passoire à maille très fine, posez un filtre à café ou papier essuie-tout dessus et faire égoutter votre préparation pendant encore une journée au réfrigérateur.

- N'oubliez pas de garder le petit lait d'égouttage qui pourra vous permettre de faire du pain ou de la brioche par exemple.

2. Préparation du lemond curd

- Lavez bien vos citrons bio.

- Pressez-en le jus.

- Râpez la peau des citrons pour en récupérer de fines écorces.

Mélangez le jus des citrons, les écorces, la maïzena et le sucre.

- Faites chauffer le tout au micro-ondes ou dans une casserole jusqu'à épaississement de la préparation. Réservez-là de côté.

3. Préparation des mousses

- Séparez vos blancs et vos jaunes d'oeuf. Montez vos blancs en neige ferme avec un batteur ou un robot multifonction. Réservez vos jaunes d'oeufs pour réaliser de la mayonnaise par exemple ou des pâtes à la Carbonara.

- Mélangez le lemon curd avec la mascarpone.

- Mélangez ensuite cette préparation avec les blancs en neige.

Servez vos mousses de citron bien fraîches.

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, la sole se consomme d'Avril à Octobre.