

LA COURGETTE

Astuces pour le conserver :

- La courgette est un légume fragile, qui doit être consommé très rapidement.

Au réfrigérateur: 4 à 5 jours maximum dans le bac à légumes. Les laver de préférence juste au moment de cuisiner. Au congélateur: les détailler en dés et les blanchir (quelques minutes à l'eau bouillante). Placez-les dans des sacs à congeler et gardez-les maximum 8 mois.

Tout cru, tout cuit:

- La courgette se consomme aussi bien crue que cuite!
- Pas besoin de la peler, la peau contient de nombreux nutriments.



TAGLIATELLES DE COURGETTES

400 g de courgettes, le zeste râpé et le jus d'1 petit citron jaune (bio pour la peau), piment (facultatif), quelques feuilles de menthe (facultatif), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Râpez le zeste de citron, réservez. Dans un bol, versez le jus de citron et l'huile d'olive. Ajoutez le piment, salez, poivrez. Ciselez les feuilles de menthe et mettez-les dans la vinaigrette. Mélangez bien. Lavez les courgettes, coupez les extrémités, ne les pelez pas. Avec un économe (ou une mandoline) formez des tagliatelles en découpant des bandes dans le sens de la longueur. Disposez-les dans un saladier, versez la vinaigrette à la menthe et le zeste de citron, mélangez. Laisser mariner quelques minutes avant de servir !

GATEAU NATURE.VANILLÉ à LA COURGETTE (INVISIBLE!)

250g de **courgettes**, 100g de sucre, 70g d'huile (tournesol, coco,...), 2 œufs, 250g de farine, 1 sachet de levure ou 1 cuillère à café de bicarbonate de soude, un peu de vanille liquide.

La courgette remplacera le beurre pour une texture tout aussi moelleuse !

Si vous voulez qu'elle soit totalement invisible, pelez les courgettes, sinon lavez-les juste. Hachez ou râpez finement le tout. Dans un saladier, incorporez les courgettes et le sucre, l'huile et les 2 œufs entiers. Mélangez le tout. Ajoutez 125g de farine avec la levure, puis incorporez le reste de la farine. Mélangez. Lorsque la pâte est homogène, incorporez la vanille. Mélangez à nouveau. Laissez cuire environ 40 minutes à 180°C (th.6) en surveillant la cuisson pour que le gâteau ne soit pas trop cuit. Baissez la température de votre four si besoin en fin de cuisson.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

LA BLETTE

Astuces pour le conserver : Conservez-les au frais, dans le bac à légumes du réfrigérateur, durant 3 jours. Vous pouvez également les congeler, après les avoir préalablement blanchies à l'eau bouillante.

La petite histoire : Les bettes sont principalement originaires d'Italie, de France et d'Espagne. Il existe de nombreuses variétés dont les couleurs passent du vert clair à foncé, à la robe rouge, pourpre ou argentée, à cardes rouge ou à cardes blanches !

Nutrition : Le vert des blettes : antioxydant, cette partie verte (la feuille) est riche en pro-vitamine A ou bêta-carotène: cette vitamine est essentielle à la peau, aux tissus et à la vision. Ne pas la jeter, on peut la cuisiner aussi ! La blette est aussi source de Fer, de Vitamine C et de Potassium



TOUT
CRU

PESTO DE FEUILLES DE BLETTES : LES BLETTES À L'APERÔ !

Feuilles de **blettes**, noix, huile, gousses d'ail, sel. Facultatif : citron, épices ou aromates, parmesan.

Décortiquer quelques noix, faites les griller légèrement sur une poêle (sans eau et sans huile). Pendant ce temps, **dans le bol d'un mixeur, ou dans un récipient à bords hauts avec un mixeur plongeant** : mettre quelques feuilles de blettes lavées. Mixer rapidement. Ajouter 2 cuillères à soupe de l'huile de votre choix, une pincée de sel et une cuillère à café d'eau. Ajouter les noix torréfiées et quelques gousses d'ail, mixer à nouveau. Goûtez et ajuster la texture (avec du jus de citron, de l'eau ou un peu plus d'huile) et le goût (ajoutez **au choix** ail, sel, poivre, citron, épices, aromates, parmesan... **A étaler sur du pain, des tranches de radis ou de pomme ! Ou à manger avec des pâtes. On peut aussi en mettre une cuillère dans une vinaigrette...**

Variante : essayez avec les côtes de blettes (blanches), qu'on a cuites (à l'étouffée ou 20 min dans l'eau bouillante).

TOUT
CUIT

RISOTTO AUX BLETTES

250g riz, 300g **blettes**, 2 L de bouillon, épices (en option), parmesan ou autre fromage sec râpé, 1 gousse d'ail.

Laver les blettes puis les cuire à l'étouffée, ou dans un grand récipient d'eau salée. Une fois cuites, couper les blettes, cotes (blanc) et feuilles (vert), en petits morceaux. Réserver. Dans une poêle à bords hauts, verser deux ou trois cuillères à soupe d'huile d'olive et faire rissoler la gousse d'ail. Enlever la gousse, verser le riz, laisser à feu moyen environ 1 min (jusqu'à ce qu'il devienne « nacré », un peu transparent) sans cesser de mélanger. Déposer une louche de bouillon. Continuer à verser le bouillon et quelques minutes avant la fin de la cuisson, ajouter les blettes. Bien mélanger. Une fois cuit, enlever le riz du feu. Déposer une petite cuillère d'huile ou une noix beurre, mélanger. En option, ajouter épices et parmesan. Servir bien chaud.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juin 2021

RECETTE
DU MONDE

BLETTES à L'INDIENNE

3 ou 4 branches de **blettes** coupées en morceaux (séparer le blanc et le vert), 2 piments (facultatif), Eau, Huile, Sel, 2 pincée de *asafoetida* (épice indienne, facultative), 1 c à s de jus de citron, 2 gousses d'ail coupées en morceaux, 1 c à s de curry, 1 c à c de graines de cumin, 1 c à c de curcuma.

Faire chauffer de l'huile dans une poêle. Quand l'huile est chaude ajouter les graines de cumin, le piment vert, l'ail et l'asafoetida. Mettre la partie blanche des blettes et mélanger. Ajouter les épices : curry et curcuma et mélanger. Ajouter un peu d'eau, couvrir et laisser cuire pendant 5 ou 6 minutes à feu vif. Ajouter les feuilles des blettes et mélanger. Ajouter le sel, couvrir et laisser cuire 10 minutes à feu moyen. A la fin, ajouter le jus de citron, c'est prêt !

RECETTE
DU MONDE

BLETTES à L'ALGÉRIENNE

1 botte de **blettes**, 3 gousses d'ail, 1 oignon, une poignée de pois chiches, 1 pomme de terre, 1 tomate pelée, 1 CS de concentré de tomate, poivre, sel, paprika, 1 piment vert (facultatif)

Nettoyer les blettes et les couper en petits bâtonnets. Couper grossièrement les feuilles. Plonger les blettes et les feuilles dans une casserole d'eau salée. La côte de blette doit être tendre : compter environ 20 minutes de cuisson.

Dans une autre casserole d'eau salée, commencer la cuisson de la pomme de terre épluchée et coupée en petit dés. Égoutter et réserver.

Dans un faitout, faire revenir les oignons émincés avec l'ail dans l'huile d'olive. Une fois cuits, ajouter la tomate pelée, le concentré de tomate, le piment émincé, les épices, le sel, le poivre, les pois chiches. Mélanger et laisser mijoter sur feu moyen en rajoutant un peu d'eau si nécessaire. Ajoutez les blettes et les pommes de terre, mélanger puis continuer la cuisson sur feu doux jusqu'à cuisson complète des pommes de terre en remuant de temps en temps. Rectifier l'assaisonnement ou l'eau si nécessaire.

SUCRÉ

LA BLETTE EN DESSERT ! TOURTE DE BLETTE. RECETTE NIÇOISE

Pour la farce : 2 Pommes, 2 bottes de **blette**, 1 Oeuf, 20 g parmesan, 30 g pignons, 50 g raisins secs, 1 verre de liqueur, 150 g Sucre, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, Poivre.

Pour la pâte: 500 g Farine, 150 g Sucre, 1 pincée Sel, 1 verre Eau, 150 g Beurre, 2 Oeufs.

1) Préparation de la pâte: Mélanger tous les ingrédients, laisser reposer une 30 min. Faire 2 boules identiques, les étaler pour le fond et le dessus de la tourte.

2) Préparation de la farce: Récupérer le vert des blettes et les couper crues en lamelles d'un 1/2 cm (on utilise les côtes dans un autre plat). Mélanger tous les ingrédients aux blettes, sauf les pommes.

3) Préchauffer le four à 210° (thermostat 7).

4) Préparation de la tourte: Dans un plat beurré, étaler le fond, recouvrir de farce. Couper les pommes en fines lamelles et les déposer sur la farce. Étaler le dessus de la tourte, et fonder le bord. Piquer avec une fourchette le dessus de la tourte et enfourner 1 h. En fin de cuisson, la croûte est dorée. Saupoudrer d'une bonne couche de sucre glace.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

LE CHOU POINTU

Astuces : il se conserve pendant une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

On peut aussi le blanchir pour le congeler, ou le lactofermenter pour le consommer quelques semaines ou mois plus tard ! Le chou pointu, aussi appelé "chou nouveau", est une variété printanière. Sa saveur est plus douce que le chou d'hiver. Il est digeste et délicieux cru en salade, cuit rapidement en wok, farci, braisé, en potée, ...



Fermenté !

CHOUROUTE AU GINGEMBRE

1 chou pointu (800g à 1kg), 10 g gingembre, sel gris de mer, feuilles de laurier (facultatif), 1 bocal d'1 litre

- Dans une grande casserole remplie d'eau, faites bouillir le bocal et le joint ou le couvercle pendant 10 minutes afin de les stériliser. Le laisser sécher sur un torchon propre.
- Faire de fines lamelles de chou, peser et placer dans un saladier. Conserver une feuille entière à part.
- Râper le gingembre.
- Ajouter le sel : 1g de sel pour 100g de chou (pour un chou de 500g, ajouter 5g de sel. Pour 1kg de chou, 10g de sel).
- Avec les doigts, mélanger le sel, le gingembre et le chou émincé. En malaxant on fait « dégorger » le jus du chou. Laisser reposer quelques minutes et recommencer à presser pour faire dégorger davantage.
- Prendre un bocal et y placer le mélange (avec son jus), en tassant bien. Remplir de manière à garder 2 cm d'espace entre les légumes et le haut du bocal. Le jus doit arriver au même niveau que le chou, ou un peu plus haut. Sur le dessus placer quelques feuilles de laurier et la feuille de chou entière.
- Nettoyer les rebords du pot. Fermer le bocal : si vous utilisez un bocal avec joint en caoutchouc, le fermer complètement. Si vous utilisez un bocal « à confiture », fermer le sans serrer totalement (les gaz pourront s'échapper).
- Le placer à température ambiante, à l'abri de la lumière, sur une assiette (au cas où un peu de jus déborderait).
- Attendre 2 à 3 semaines minimum avant de pouvoir ouvrir le bocal et déguster la choucroute au gingembre. On peut le garder plusieurs mois. Une fois ouvert, mettre le pot au frigo et le consommer dans les 10 jours.

TOUT
CUIT

CHOU POINTU SAUTÉ

1 chou, 1/2 botte d'oignons nouveaux, une noix de beurre, 2 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre

Couper le chou en tronçons, fins, pour obtenir des lanières. Faire de même avec le trognon, pas de gâchis, il devient tendre à la cuisson ! Hacher le blanc et le vert des oignons nouveau, grossièrement.

Faire chauffer légèrement beurre et huile, mettre à feu fort et ajouter choux et oignons dans la sauteuse, comme dans un wok. Maintenir un feu vif en remuant bien. Lorsque le chou est tendre, couper le feu. Assaisonner et déguster chaud ou froid (arrosé d'un petit filet d'huile d'olive, comme une salade fondante).

Variante : on peut remplacer le sel par de la sauce soja sucrée, et 2 cm de gingembre frais râpé.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juin 2021

RECETTE
DU MONDE

ROULEAUX DE PRINTEMPS AU CHOU POINTU

Pour 4 rouleaux : 1 chou pointu (ou chou chinois, chou vert,...), environ 120g de nouilles (de blé, de riz, soba,...), 2 carottes, Menthe et coriandre. Sauce asiatique (sauce maison : sauce soja, saté, ail et piment)

Faire cuire les nouilles en fonction des instructions et laisser refroidir après cuisson.

Préparer les feuilles qui vont enrouler la garniture : prendre délicatement 4 feuilles extérieures du chou, les rincer et couper la grosse partie de la nervure centrale. Les blanchir en les trempant dans une petite casserole d'eau bouillante pendant quelques secondes puis en les passant dans un bain d'eau froide. Cela attendrit les feuilles.

Prendre 2 autres feuilles de chou, retirer la grosse partie de la nervure centrale, les rouler comme un cigare et les couper en fines lamelles de quelques millimètres de large - garder le reste du chou pour un autre repas !

Eplucher les carottes et en faire de fines lamelles, à l'économe.

Sécher les feuilles qui vont contenir la garniture avec un peu de papier absorbant ou un torchon propre.

Assembler : pour chaque rouleau placer une poignée de nouilles, de la menthe et de la coriandre, puis des lamelles de chou, des lamelles de carottes, encore un peu de menthe. Refermer le rouleau en enroulant la feuille autour de la garniture.

Tremper les rouleaux dans une sauce asiatique de votre choix : par exemple sauce soja, saté, ail et piment !

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

toulouse
métropole


PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ 


PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION

LE FENOUIL

Conserver le fenouil : 5 à 6 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, dans un récipient hermétique.

Tout se mange ! Les tiges de fenouil (plus dures et fibreuses) peuvent être râpées fin pour en faire une salade. Les fanes sont parfumées, on peut les mélanger à du sel ou l'ajouter à une huile ou à des fines herbes, ou juste consommées crues en remplacement de l'aneth.

Étonnant : Le fenouil se décline aussi en version sucrée ! Avec des pommes, des poires et une pointe d'épices (curry, gingembre), il compose de délicieux desserts.



TARTINADE AUX LENTILLES VERTES ET FENOUIL (TYPE HOUMOUS)

1 bulbe de **fenouil** – 4 gousses d'ail – 1 filet d'huile d'olive – sel et poivre - 120 grammes de **lentilles vertes** - le jus d'un citron - 120 grammes de tahini ou purée de sésame (facultatif)

Lavez le fenouil, retirez la base dure (gardez quelques brins verts pour la déco) et coupez-le en morceaux. Déposez les morceaux sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson avec les gousses d'ail. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 30 minutes dans un four chaud à 200°C (Th°7). Pendant ce temps, rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée 15 minutes, une fois l'eau à ébullition. Mixez les lentilles égouttées (gardez-en quelques-unes pour la déco), les morceaux de fenouil, les gousses d'ail (sans la peau, épluchez-les après leur passage au four), le tahini, le citron et 1 ou 2 CS d'eau pour obtenir une consistance onctueuse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre. Déposez dans un bol, décorez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

FENOUIL MIEL ET CURRY

Couper les fenouils en tout petit, très finement. Les faire revenir à feu fort avec un peu d'huile d'olive sans que ça attache. Lorsqu'ils changent de couleur, baisser le feu, ils vont fondre de l'intérieur. Mettre un petit fond d'eau et couvrir avec un couvercle. Ajouter sel, poivre, une cuillère de miel et curry à ce moment-là.

FENOUIL CONFIT ULTRA SIMPLE

Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Couper le **fenouil** en deux. Saupoudrer dessus un peu de sucre et un peu de sel et des aromates, comme du romarin et du thym. Emballer dans du papier sulfurisé comme une papillote. Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 minutes.

A manger tel quel (par exemple avec du riz), ou à utiliser pour garnir une tarte.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

LE CONCOMBRE

Santé : Hydratant, le concombre contient aussi de la vitamine B9, des minéraux (potassium, magnésium), et des molécules (la zéaxanthine et la lutéine) qui contribuent à la protection des tissus, notamment des yeux. .

Le saviez-vous ? La peau du concombre contient une enzyme qui aide notre corps à bien digérer la chair du concombre. Quand il est bio, mieux vaut garder la peau, ou garder quelques lanières en l'épluchant, pour avoir des rayures vertes et blanches !



Ultra-
rapide

"TABOURET" : LE CONCOMBRE EN APÉRO

1 concombre, sel

- Laver le concombre, si désiré peler 1 lanière sur 2 de la peau (ou garder toute la peau).
- Couper des tranches épaisses et disposer sur une assiette ou une planche à découper.
- Saupoudrer de sel juste avant de manger. Il n'y a plus qu'à croquer dedans !

TOUT
CRU

TZATZIKI

1 concombre, 1 yaourt grec (ou yaourt nature, ou fromage blanc), 1 gousse d'ail, 1 ou 2 CS d'huile d'olive, herbes aromatiques (menthe, ou aneth, ou coriandre), sel, poivre.

Râper le concombre ou le couper en petits dés. Placer dans une passoire avec un peu de sel, pour « dégorger » (pour que le concombre perde une partie de son eau). Laisser pendant 10 à 20 minutes. Pendant ce temps, dans un saladier, mélanger le yaourt, l'ail écrasé, les herbes, le poivre, l'huile d'olive. Ajouter les morceaux de concombre et bien mélanger. Mettre au réfrigérateur pour le déguster bien frais !

FRAIS !

SOUPE FROIDE (GASPACHO) AU CONCOMBRE

1 concombre, 6 feuilles de menthe (ou basilic), le jus d'un demi-citron vert ou jaune, 1 c.à.s d'huile d'olive, Sel, Poivre
Eplucher le concombre puis le couper en morceaux. Oter les pépins. Mixer le concombre avec quelques feuilles de menthe lavées, ou avec quelques feuilles de basilic. Ajouter le jus de citron, l'huile d'olive puis assaisonner de sel et de poivre. Mixer jusqu'à ce que la préparation soit homogène. Rectifier l'assaisonnement si besoin puis placer le gaspacho au réfrigérateur pendant 1h. Servir dans des verres ou verrines.

Variante : Pour un gaspacho onctueux, on peut ajouter un pot de yaourt. On peut aussi ajouter 1 gousse d'ail hachée fin.

ET AUTRES ...

- En bâtonnet, le tremper dans des tartinares (houmous, sauce au yaourt et aux herbes, ...)
- En tranches fines, l'ajouter dans des sandwich
- En cubes, dans des salades composées.
- En rondelles, pour une « eau de concombre » : Aromatiser un pichet d'eau en y mettent de fines rondelles de concombre, si possible au réfrigérateur 2 h avant de servir (ou plus). On peut ajouter du citron et de la menthe.
- Ou même cuit, comme une courgette !

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juillet 2021

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

toulouse
métropole


**PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ** 


**PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE**
*Liberté
Égalité
Fraternité*

**PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION**



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

Juillet 2021

LA RHUBARBE

Avec son goût très acidulé, la rhubarbe se mange bien en sucré et en salé ! Pour compenser l'acidité sans ajouter de sucre, on peut l'associer à la pomme.

Santé : Elle est très riche en fibres (insolubles qui ralentissent l'absorption des graisses et du sucre, et solubles qui améliorent le transit intestinal). Elle est aussi riche en calcium et une bonne source de vitamine C.

Conservation : Quelques jours au réfrigérateur, à cuisiner rapidement !



RHUBARBE... EN SALADE !

500g de **rhubarbe**, 3 oignons blancs, 1 cuillerée à café de sel, 2 cuillerées à café de sucre, persil, cerfeuil, ciboulette, 4 cuillerées à soupe d'huile, 1 cuillerée à soupe de vinaigre

Epluchez la rhubarbe et coupez en petits dés, saupoudrez de sel et laissez reposer 10 minutes. Dans un saladier préparez la sauce avec l'huile, vinaigre, le bouquet d'herbes hachées et les oignons hachés. Ajoutez la rhubarbe, saupoudrez de sucre et mélangez. Servez très frais.

COMPOTE DE RHUBARBE ULTRA SIMPLE

Coupez les extrémités des tiges de rhubarbe, puis épluchez-les en les effilant. Coupez les tiges en morceaux de 4 cm de large environ. Mettre dans une casserole avec 3 c. à soupe de sucre et une cuillère à soupe d'eau et faites cuire pendant 10 minutes à feu fort, puis 20 minutes à feu doux. Mélanger de temps en temps afin que la compote ne brûle pas dans le fond de la casserole. C'est prêt !

Pour la conserver plus longtemps, on peut stériliser des pots à confiture (plongez-les avec leur couvercle dans l'eau bouillante pendant 5 minutes, retirez-les ensuite de l'eau et laissez-les sécher à l'air libre) et y verser la compote. Variante : on peut remplacer le sucre par une pomme en cubes qu'on cuit avec la rhubarbe.

TARTE POMME - RHUBARBE

1 pâte sablée, 350 g de **rhubarbe** (épluchée et coupée en dés), 1 ou 2 **pomme**, 2c. À soupe de sucre.

Étaler la pâte dans un moule et précuire 8 minutes au four. Recouvrir de compote de rhubarbe. Disposer par dessus des tranches fines de pomme (ou des cubes fins). Facultatif : saupoudrer de cannelle et de sucre. Enfourner 30 minutes à 180°C (thermostat 6).

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

L'AUBERGINE

Astuces cuisine :

- L'aubergine est très digeste. La peau se mange aussi, riche en antioxydants ! La peau apporte de la couleur aux plats et limite l'absorption d'huile.
- La chair de l'aubergine adore le gras, elle agit comme une « éponge ». Inutile d'ajouter de l'huile tout au long de la cuisson, elle sera absorbée très vite.
- L'aubergine ne se consomme que cuite.
- Lorsque vous la découpez en dés ou rondelles, arrosez de jus de citron pour éviter le brunissement de la chair.



Recette du Maghreb

CHAKCHOUKA D'AUBERGINE (ou tchektchouka, tchoukchouka)

Pour 4 personnes : 2 ou 3 aubergines, 4 œufs, 1 poivron rouge (facultatif), 5 tomates fraîches ou 1 boîte de tomates concassées ou sauce tomate, 3 gousses d'ail, 1 oignon (facultatif), sel poivre, paprika doux, cumin, huile.

Facultatif : basilic, persil

- Laver les aubergines et les couper en cubes. Faire revenir les aubergines et l'oignon haché dans une grande poêle ou une marmite avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Remuer souvent et couvrir. Laisser « fondre » 10 minutes.
- Ajouter l'ail haché, la tomate coupée en petits dés (ou sauce tomate), le poivron coupé en dés, le sel, le poivre noir, le paprika et le cumin. Laisser mijoter avec un couvercle 20 à 30 minutes en remuant de temps en temps.
- 5 minutes avant la fin de la cuisson, former 4 petits creux et casser 1 œuf dans chaque creux. Laisser cuire à couvert 5min
- Servir en parsemant de persil et basilic haché.

Variantes : de nombreuses variantes existent : ajouter du pois chiche, avec plus de poivron et pas d'aubergine, ...

Très rapide

CAVIAR D'AUBERGINE

Pour 4 personnes : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 demi jus de citron, 2 cuill.à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffez le four th.7 (210°C). Coupez les aubergines en 2 et quadrillez la chair (faites des entailles au couteau dans la chair). Salez, poivrez puis mettez-les 30 min au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Dès que les aubergines sont fondantes donc cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair avec une fourchette (ou un mixeur). Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.
- Laissez reposer minimum 1h avant de déguster avec du pain.

Astuce : Pour plus de goût, n'hésitez pas à ajouter des épices (cumin, curry, paprika, piment, cannelle...) ou des herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil...) : selon vos goûts ! Ou même des olives noires coupées fin.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juillet 2021

Ca
croustille !

TARTINES AUX AUBERGINES

Pour 3 personnes : 3 grandes tranches de pain, 1 aubergine, 4 cuillères à soupe de sauce tomate, 50g de fromage frais ou autre, 1 petite tomate, 1/2 oignon, persil (facultatif), huile d'olive, sel.

- Préchauffer le four th. 6 (180°C).
- Laver les aubergines et les couper en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur.
- Déposer un petit peu d'huile d'olive sur chaque tranche et les disposer les unes à côté des autres sur une feuille de papier sulfurisé posée sur la grille du four.
- Enfourner pour 25 minutes les tranches d'aubergines. Elles doivent être cuites et bien molles au sortir du four.
- Poser les tranches de pain sur une feuille de papier sulfurisé, sur la grille du four.
- Étaler la sauce tomate sur chaque tranche de pain.
- Disposer les tranches d'aubergines sur le pain, et parsemer d'oignon haché fin. Ajouter un peu de fromage par dessus (frais, ou autre) les aubergines.
- Enfourner pour 15 minutes environ (bien surveiller, ça peut aller vite).
- Couper en tout petits cubes la tomate, ajouter le persil, une cuillère à soupe d'huile d'olive, une pincée de sel. Quand les tartines sont cuites étaler deux cuillères à soupe de cette préparation sur les tartines et servir sans attendre.

A
tartiner

CAVIAR D'AUBERGINE

Pour 4 personnes : 3 aubergines, 2 gousses d'ail, 1 demi jus de citron, 2 cuill. à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

- Préchauffez le four th.7 (210°C). Coupez les aubergines en 2 et quadrillez la chair (faites des entailles au couteau dans la chair). Salez, poivrez puis mettez-les 30 min au four. Vérifiez la cuisson à l'aide d'un couteau.
- Dès que les aubergines sont fondantes donc cuites, enlevez la peau et déposez-les dans un grand saladier. Écrasez la chair avec une fourchette (ou un mixeur). Hachez les gousses d'ail très finement, puis ajoutez-les aux aubergines avec l'huile d'olive. Incorporez ensuite le sel, le poivre et le jus du demi citron.
- Laissez reposer minimum 1h avant de déguster avec du pain.

Astuce : Pour plus de goût, n'hésitez pas à ajouter des épices (cumin, curry, paprika, piment, cannelle...) ou des herbes aromatiques (persil plat, coriandre, basilic, cerfeuil...) : selon vos goûts ! Ou même des olives noires coupées fin.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>

toulouse
métropole

PRÉFET
DE LA HAUTE-
GARONNE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ

PRÉFET
DE LA RÉGION
OCCITANIE
*Liberté
Égalité
Fraternité*

PROGRAMME NATIONAL
POUR L'ALIMENTATION
TERRITOIRES
EN ACTION

LE HARICOT VERT

Ses atouts santé ?

- peu calorique, riche en fibres : pour s'assurer un transit régulier, anti-constipation
- source de vitamine B9 : notamment essentiel en début de grossesse pour la croissance du fœtus.
- source de vitamine B5 (performance cognitive, énergie, synthèse de la vitamine D, réduction de la fatigue) et de vitamine C (système immunitaire, énergie, système nerveux, absorption du fer)

Le conserver ?

- Au réfrigérateur: 3 à 4 jours dans le bac à légumes, si possible dans un linge humide.
- Au congélateur: le blanchir préalablement et le conserver 6 mois.



HARICOTS VERTS CROQUANTS à L'AIL

Pour 4 personnes : 400G de haricots vert, 1CS d'huile, 2 gousses d'ail, sel, facultatif : origan

Enlever le bout de la queue des haricots, les laver puis les cuire à la vapeur 15-20 minutes. Goûter en cours de cuisson : il faut qu'ils soient tendres mais encore croquants ! Dans une poêle chaude, mettre l'huile et y faire revenir l'ail haché. Ajouter les haricots, l'origan, le sel et le poivre, laisser cuire quelques minutes en remuant de temps en temps.

LA CUISSON à LA VAPEUR

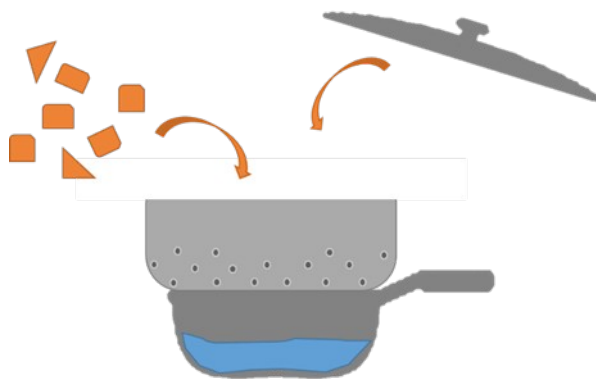
Les légumes sont saisis et cuisent sans pression à la vapeur, posés dans un panier ou une passoire au-dessus d'une eau bouillante. Ce mode de cuisson convient aux légumes qui seront ensuite relevés dans un mélange ou avec une sauce.

Le matériel : Une casserole + un panier vapeur (ou passoire métallique) se posant juste au-dessus, comme un étage + un couvercle. On peut aussi utiliser un appareil de type couscoussier, comportant idéalement une passoire à gros trous et un couvercle bombé afin que la vapeur condense et retombe sur les côtés.

Cuisson :

1) Mettre 2 cm d'eau dans la casserole, les légumes coupés en dés dans le panier vapeur. Poser le panier vapeur au-dessus de la casserole, puis fermer au-dessus du panier avec le couvercle.

2) Laisser cuire 5 min à feu fort puis baisser la température. En fonction de la nature des légumes, de la grosseur des morceaux et du rendu que l'on souhaite avoir (croquant ou fondant) il faut compter entre 5mn et 30 min.



Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Juillet 2021

GASPACHO DE HARICOTS VERTS ET PETIT POIS

Pour 4 personnes : 120 g de haricots verts, 120 g de petits pois (frais ou surgelés), 1 courgette, un demi concombre, un demi poivron vert, un demi oignon, 1 gousse d'ail, huile d'olive, vinaigre, sel, poivre. Facultatif : persil.

Éplucher et émincer l'oignon. Couper en dés la courgette, le concombre et le poivron vert sans les éplucher.

Dans une casserole d'eau bouillante, mettre les petits pois, les haricots verts, les dés de courgettes et l'oignon émincé.

Laisser cuire 3 minutes de façon à ce que les légumes restent croquants. Égoutter.

Éplucher et hacher la gousse d'ail.

Mixer ensemble : les petits pois, les haricots verts, les dés de courgettes, l'oignon, les dés de concombre, de poivron vert et 1 cuillère à café de vinaigre, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive et l'ail haché. Goûter pour vérifier l'assaisonnement et verser dans des verres. Pour décorer, on peut parsemer dessus du persil haché. Servir bien frais (le mettre au réfrigérateur une heure ; ou au congélateur quelques minutes avant de servir).

CLAFOUTIS DE HARICOTS VERTS

300 g de légumes, (haricots verts et/ou courgette, aubergine, tomates cerises...), 3 œufs, 250 g de lait, 2 c. à soupe de farine, 50 g de fromage (mozzarella, gruyère, chèvre ou autre), 2 c. à soupe d'huile d'olive, épice (par exemple 1 c. à café de curcuma, aromates (persil, ciboulette...).

Préchauffer le four à 180 ° (Th.6)

1) Équeuter les haricots, les laver puis les cuire à la vapeur 15 minutes. Si vous utilisez d'autres légumes, préparez-les en fonction (par exemple : peler l'aubergine / émincer finement l'aubergine et la courgette crues ou les détailler en cubes et les mettre à cuire avec les haricots / couper les tomates cerises en 2).

2) Disposer les légumes dans un moule beurré ou huilé.

3) Préparer la pâte à clafoutis : Mélanger les oeufs, la farine, l'huile d'olive, le lait. Bien assaisonner avec les épices et les aromates, le sel et le poivre, puis ajouter le fromage râpé ou coupé en morceaux.

4) Verser la pâte sur les légumes et enfourner 30 minutes. Pour vérifier la cuisson, plantez la pointe d'un couteau qui doit ressortir propre. S'il reste de la pâte dessus, cuire encore quelques minutes. Servir chaud !

Variante : quelle que soit la saison, n'importe quel légume peut être utilisé dans ce clafoutis. Ce gâteau est une façon agréable de présenter les légumes aux enfants.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Août 2021

COURGETTES, AUBERGINES ET TOMATES AU FOUR (cuisson longue)

3 courgettes, 2 aubergines, 2 oignons, 2 gousses d'ail, 2 c à s d'huile d'olive, des feuilles de basilic (jusqu'à 20), 400 gr de pulpe de tomates (fraîches ou en boîte)

Recette de base :

Préchauffer le four à 180° C.

Découper les légumes : Éplucher et hacher grossièrement les oignons. Hacher finement l'ail. Couper les courgettes en demi-lamelles. Couper les aubergines quart de lamelles. Plus les morceaux sont gros plus ils seront longs à cuire.

Assaisonner : Mettre tous les légumes dans un grand plat à four. Saler et bien mélanger. Ajouter la pulpe de tomate et mélanger. Arroser de 2 CS d'huile d'olive.

Cuire : Enfourner **30 minutes à 180° C**. Puis mélanger doucement les légumes. A ce moment là, on peut ajouter (selon la version choisie) : les olives, câpres, anchois ou pois chiches ou parmesan...

Augmenter le four à **200° C** et poursuivre la cuisson pendant environ **30 minutes**. Prolonger si besoin, les légumes doivent être tendres.

A la sortie du four, ajouter le basilic haché et mélanger.

*Se déguste **chaud** ou **froid**. Et c'est meilleur le lendemain !*

Quelques variantes :

- **épicée** : ajoutez une ou 2 cuillerées de mélange d'épices (par ex : colombo) et une boîte de pois chiches. « ratatouille » : ajoutez un poivron épépiné et coupé en petits morceaux
- **Courgettes à la tomate** : remplacez les aubergines par des courgettes / **Aubergines à la tomate** : remplacez les courgettes par des aubergines.
- « **caponata** » : remplacez les courgettes par 2 poivrons puis ajoutez quelques câpres et olives vertes
- « **parmigiana** » : remplacez les courgettes par des aubergines, doublez la quantité de pulpe de tomate puis ajoutez environ 30 gr de parmesan râpé
- « **bohémienne** » : remplacez les courgettes par des aubergines, doublez la quantité d'ail puis ajoutez quelques anchois

TARTINADES MULTICOLORES ANTIGASPI

Légume de votre choix (un peu abîmés, ou frais): courgettes, concombres, betteraves, poivrons, tomates, carottes, épinards ... + pois chiches ou fromage frais + sel, poivre, ail et herbes au choix

Voir idées recettes rapides et pas chères sur : **1repas1euro.com**

1) **Passer vos légumes au mixeur.** Vous pouvez les **cuire** ou non selon votre préférence : par exemple pour une tartinade aux poivrons, on peut les faire griller pour avoir un **goût fumé** délicieux !

2) Une fois le légume mixé, y ajouter 1 cuillère à soupe de pois chiches. On peut aussi remplacer par **1 cuillère de fromage frais** ou un mélange des deux pour varier. Re-mixer puis ajouter à nouveau pois chiches ou fromage frais jusqu'à avoir la texture que vous aimez. Ajoutez si vous le souhaitez de quoi "pimper" : câpres, olives, piment, levure maltée ...

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

LE PATISSON JAUNE

Le patisson est une variété de courge, très proche de la courgette.

Santé :

- riche en pro-**vitamine A** ou bêta-carotène (vitamine utile au métabolisme du fer, à la santé des tissus, à la vision nocturne, au système immunitaire et à la croissance).
- Riche en **potassium** (système nerveux, fonction musculaire, pression sanguine)



En cuisine : Il est inutile de le peler ! Il se cuit avec sa peau, comme beaucoup de courges. Il peut se manger cru, coupé en fines lamelles et ajouté à une salade. **Ou cuit**, en gratin avec ou sans béchamel, en tartes et gâteaux ou en quiche, risotto...

Même les graines se mangent : faites-les griller à la poêle ou au four avec du sel ou des épices, à ajouter à une salade ou pour l'apéro !

Conserver le patisson : La plupart des courges se conservent plusieurs mois si elles sont dans de bonnes conditions (dans une pièce sèche et lumineuse, à température moyenne d'environ 20°C, sans qu'elles se touchent) **Le patisson** est plus fragile : conservez-le au réfrigérateur quelques jours dans le bac à légumes. Vous pouvez aussi le congeler : blanchissez-les avant (en morceaux, quelques minutes dans l'eau bouillante).

PATISSON FARCI

Pour 3 petits pâtissons : 100 g de lentilles, 1/2 yaourt, 1 CS de graines de sésame, 1 cuillère à soupe de sauce de soja, 1 cuillère à café de cumin en poudre, 1 échalote hachée, herbes aromatiques.

Faire bouillir les lentilles blondes dans 3 fois leur volume d'eau avec les herbes aromatiques pendant 20 minutes.

Préchauffer le four à 200°C. Découper le chapeau de chaque patisson. Retirer les graines à l'aide d'une cuillère, et creuser la chair des pâtissons sur 1 cm. Dans un bol, mélanger cette chair avec les autres ingrédients ainsi que les lentilles cuites. Remplir les pâtissons évidés, les couvrir de leur chapeau. Disposer dans un plat à gratin et enfourner pendant 30 minutes (pâtissons croquants) à 40 minutes (pâtissons fondants).

GÂTEAU CHOCO AU PATISSON

30 g de farine, 80 g de sucre, 200 g de chocolat à dessert, 200 g de patisson râpé, 4 œufs, facultatif : un peu d'extrait de vanille, 20 cacao en poudre non sucré.

Casser le chocolat en morceaux et faites-le fondre (au micro-ondes ou en bain-marie). Épluchez le patisson et râpez-le finement, pour avoir 200 g sans l'égoutter. Séparez les blancs des jaunes d'œuf, et fouettez les jaunes avec le sucre et la vanille. Ajoutez le cacao en poudre, mélangez, puis ajoutez un petit peu de patisson râpé. Ajoutez la farine et le chocolat fondu (un peu refroidit) en mélangeant bien. Ajoutez le restant de patisson et mélangez. Fouettez les blancs en neige bien ferme, et incorporez-les au mélange délicatement. Verser dans un moule à gâteau ou à cake et enfournez 30 minutes à 180°C. En fin de cuisson, glissez la lame d'un couteau au centre du gâteau, si elle ne ressort pas sèche, prolongez la cuisson de 5 à 10 min.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

LE HARICOT DEMI-SEC « BIG BORLOTTO »

Ses atouts santé ?

- Comme toutes les légumineuses, il est riche en glucides et en protéines. C'est une excellente source de potassium, fer, vitamine et de fibres.



« BIG BORLOTTO » à LA TOMATE (cuisson longue)

1 kg de haricots big borlotto frais, 375 g de tomates charnues, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, aromates (thym, laurier...), sel.

Écosser les haricots et les rincer. Peler les tomates et les couper en dés. Éplucher et émincer les oignons. Peler, dégermer et hacher finement l'ail. Dans une cocotte, faire chauffer l'huile et y faire revenir l'oignon et l'ail. Rajouter les haricots et les dés de tomate et poursuivre la cuisson 1 à 2 minutes en remuant de temps en temps. Ajouter les aromates et mouiller avec un peu d'eau. Laisser mijoter à feu doux et à couvert 1 heure. Poursuivre la cuisson une trentaine de minutes mais à découvert cette fois-ci. Penser à donner régulièrement quelques coups de cuillères. Saler au moment de servir.

HARICOTS BORLOTTI EN SALADE

Pour 4 personnes : 500 g de haricots avec les cosse donnent environ 270 g de haricots borlotti secs, une fois écosés. Parfait pour une entrée pour 4 personnes.

1 ou 2 tomates, une dizaine de feuilles de basilic, 1 à 2 gousses d'ail, sel, poivre, vinaigre, huile.

Ecosser les haricots. Admirez les jolies tâches sur les haricots. Mettre les haricots secs à tremper un bon moment (au moins 2h, si possible plus) dans l'eau froide. Ce **trempage** les rend plus digestes. Dans une grande casserole, portez un grand volume d'eau salée à chauffer. Plongez les haricots secs dans l'eau bouillante et faites-les **cuire pendant environ 40 minutes**. Débarrassez les haricots dans une passoire, faites couler de l'eau froide sur les haricots égouttés afin d'en arrêter la cuisson. Disposez les borlotti froids dans un plat de présentation. Sur une planche à découper, taillez de petits **dés de tomates**. Parsemez votre plat de morceaux de tomate. Ciselez quelques feuilles de basilic frais par-dessus la salade. Ciselez l'ail, salez, poivrez. Arrosez d'un peu de vinaigre et d'huile.

GALETTES DE HARICOTS BORLOTTI

Pour 4 galettes : 240g de haricots borlotti cuits et égouttés, 2 cuillères à soupe de flocons d'avoine, sel, épices (zaa tar = sésame, thym, origan / ou curry, cumin ou piment), persil, 1 c. à soupe de lait.

Bien rincer les haricots, les mettre dans un saladier et les écraser à la fourchette (grossièrement). Ajouter les flocons d'avoine, le sel, les épices, le persil, mélanger et ajouter le lait, former des galettes. Dans une poêle chauffer un peu d'huile et y faire dorer les galettes.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

LE POIREAU

Santé :

- Riche en potassium et pauvre en sodium : ceci lui confère des propriétés naturellement **diurétiques**. Il stimule et régularise le transit intestinal grâce à ses fibres solubles très douces contenues dans la partie blanche. Le vert contient des fibres plus dures, mais tout à fait comestibles.
- Le poireau est aussi source de **vitamine B9** (pour le renouvellement cellulaire, très intéressant pour les femmes enceintes pour le développement du fœtus, et chez les enfants en croissance, ainsi que pour les personnes convalescentes), de **vitamine B6** (énergie, système nerveux, synthèse de protéines, formation des globules rouges, réduction de la fatigue), et de **vitamine C** (système immunitaire, système nerveux, fatigue, absorption du fer).



SAMOUSSAS AU POIREAU

Pour 2 personnes : 4 feuilles de brick, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, 2 poireaux, 1/2 oignon, 1 échalote, 3 cuillères à café de curry, 1 citron.

Épluchez et coupez le demi-oignon. Émincez les poireaux.

Dans une poêle bien chaude, faites revenir l'oignon et les blancs de poireaux. Lorsqu'ils deviennent translucides, ajoutez un demi-verre d'eau et laissez cuire 15 minutes.

Ajoutez ensuite la crème fraîche, le curry, du sel et du poivre et mélangez.

Laisser refroidir et garnissez les feuilles de brick pour en faire des samoussas.

Variante : Au départ, séparer les blancs de poireaux et gardez de côté le vert. Dans une casserole d'eau bouillante, plongez les verts de poireaux émincés. Les cuire 15 minutes. Gardez un bol d'eau de cuisson et égouttez les verts. Mixer ensemble une échalote coupée, le jus d'un demi-citron, du sel, du poivre, les verts de poireaux et le bol d'eau de cuisson. Servir cette sauce avec les samoussas garnis au blanc de poireau.

DAHL D'HIVER AU POIREAU (CURRY)

Pour 4 personnes : 120g de lentilles corail, 2 poireaux, 2 carottes, 2 oignons (jaune ou rouge), 2 gousses d'ail, 200ml de lait de coco en conserve, une conserve de tomates concassées (400ml), épices (par exemple : 1 CC de curry, 1 CC de cumin, 1/2 CC de coriandre en poudre), Sel et poivre, huile d'olive.

1) Éplucher et émincer l'ail et les oignons. Dans une grande casserole, faire chauffer une cuillère à soupe d'huile d'olive sur feu moyen. Y faire revenir l'ail et l'oignon émincés durant 5 minutes. Ajouter 1/2 verre d'eau (100 à 120ml) et incorporer les épices en poudre. Poursuivre la cuisson 5 minutes, en remuant régulièrement.

2) Couper les carottes en petits dés. Trancher finement les poireaux. Les ajouter dans la casserole et bien remuer. Ajouter ensuite l'ensemble des ingrédients (sauf la coriandre fraîche), couvrir et laisser mijoter sur feu doux pendant 25 minutes. Mélanger de temps en temps.

3) Couper le feu et servir bien chaud, accompagné de riz (ou autre céréale au choix).

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Octobre 2021

CUISINER LE VERT DE POIREAU !

Si vous préférez séparer le blanc du vert de poireau dans vos plats, voici quelques idées pour utiliser le vert !

En tartinade

- 1) Rincez le vert de poireau et **coupez-le** en lamelle.
- 2) Faites **revenir** 1 gousse d'ail épluchée et hachée dans un fond d'huile d'olive avec du curry (ou autre épice).
- 3) Ajoutez le vert de poireaux, couvrez d'eau et laissez **cuire** 10 minutes.
- 3) Égouttez le vert de poireaux cuit et **mixez-le** avec un peu de jus de citron et/ou de crème fraîche et/ou un peu de purée de sésame, sel et poivre.

Dans une omelette

Émincez le vert, faites-le revenir à l'huile quelques minutes jusqu'à ce qu'il soit tendre. Ajoutez-le à votre omelette en cours de cuisson.

Ou encore...

Il peut aussi terminer dans un gratin, dans un risotto ou dans un plat de pâtes, dans une soupe ou une quiche !

Façon "Cannellonis"

- 1) Rincer les verts de poireau, **les cuire** dans une casserole remplie d'eau bouillante 20 min pour qu'ils soient tendres. Les refroidir sous l'eau froide.
- 2) Déposer les verts de poireaux l'un à côté de l'autre sur un papier cuisson en les superposant légèrement.
- 3) **Préparer une farce**, puis l'étaler sur un côté du lit de poireaux, de façon à ce que tous les poireaux soient recouverts de la farce à leur extrémité.
- 4) Enrouler le lit de poireaux sur lui-même en partant du côté avec la farce et en essayant de bien serrer le **rouleau** pour bien maintenir la farce à l'intérieur.
- 5) Mettre le rouleau au réfrigérateur 30 min, puis couper le rouleau pour obtenir plusieurs **cannellonis**.
- 6) **Conseil gourmand** : faire gratiner les cannellonis au four avec un peu de fromage.

Exemple de farce : (pour 3 verts de poireaux)

Faire cuire 80g de riz (ou pâtes, semoule, millet...). Couper 300g de champignons en morceaux, les mettre dans une poêle avec un peu de matière grasse. Dès qu'ils sont cuits, les mixer. Mélanger champignons et riz afin d'obtenir une farce, assaisonner avec du persil, sel, poivre...

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehaute garonne.org/>

Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Août 2021

Brochettes de légumes

Recette proposée par 1repas1euro.com

N'hésitez pas à explorer le site pour plus d'idées recettes originales et petit budget !



Ingrédients pour les quantités de la photo :

Légumes au choix (poivrons, courgettes, aubergines, oignons...).

Préparation :

Au moins 30min avant (voire la veille), préparer une marinade. 2 exemples de marinade :

- 6 càs de sauce soja sucrée, 1 càs d'eau, 1 càs de paprika en poudre.
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à café de miel, 1 cuillères à soupe d'ail, poivre, sel, thym, romarin.

Mettre les brochettes sur une plaque de cuisson, verser la marinade, laisser reposer 30 minutes au réfrigérateur
Éplucher et découper les légumes. Les enfiler sur les piques à brochettes. On peut aussi ajouter des fruits (ananas, ...)

Cuire au four à 180° jusqu'à ce que les légumes soient dorés mais pas brûlés (environ 20 minutes) retourner les brochettes en cours de cuisson.

Sans four, on peut faire revenir les légumes à la poêle, puis les assembler en brochettes.

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>