

## 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.

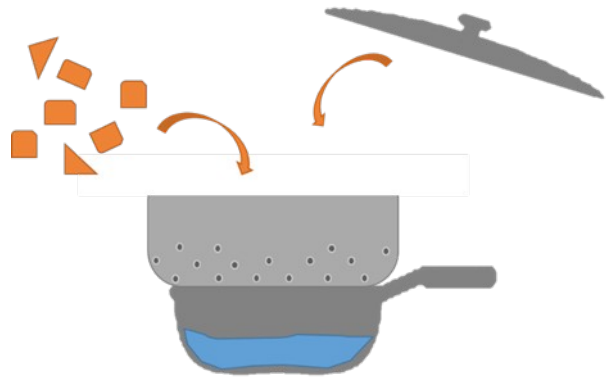
## LA CUISSON à LA VAPEUR

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 œufs, 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/>

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