



Beaucoup d'autres documents disponibles, à télécharger sur www.lavieduboncote.info

Le Potager de Beaumesnil

1001 recettes

Les recettes présentées ont été fournies et testées par les abonnés aux paniers

Volume 1

Juin/Décembre 2008

Le Potager de Beaumesnil
7, rue des Forges - 27410 BEAUMESNIL
Tél. 02 32 46 02 54 - 06 84 67 93 21
info@1001legumes.com - <http://www.1001legumes.com>

Recettes d'été



Sauce apéritif

- 1 yaourt nature
- Ciboulette (4/5 brins)
- Sel
- Vinaigre
- Moutarde



Ciselez la ciboulette dans le yaourt et mélangez. Assaisonnez avec le sel, une demi-cuillère à café de moutarde et une cuillère à café de vinaigre.

Soupe de fanes de radis par Véronique



Pour 4 personnes :

- 2 échalotes
- Les fanes d'une botte de radis
- Les tiges d'une botte d'oignons blancs
- 1 poireau
- 4 grosses pommes de terre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 cube de bouillon de poule
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- Sel, poivre

Pelez et ciselez les échalotes. Lavez les fanes de radis et les tiges d'oignons, ciselez-les grossièrement. Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles. Epluchez, lavez et coupez les pommes de terre en petits morceaux.

Dans une casserole, faites blondir les échalotes avec un filet d'huile d'olive. Ajoutez un litre d'eau et le cube de bouillon de poule. À ébullition, ajoutez les fanes de radis, les tiges d'oignons, le poireau et les pommes de terre.

Cuisez pendant 20 à 25 minutes jusqu'à ce que les pommes de terre soient fondantes. Mixez le potage. Rectifiez l'assaisonnement. Versez-le bien chaud dans une soupière, ajoutez deux cuillères à soupe de crème fraîche, mélangez.

Plutôt que de jeter fanes et tiges, gardez-les pour ce potage. Mettez-les au congélateur en attendant de les utiliser.



Courgettes grillées par Armelle

- Courgettes
- Huile d'olive
- Sel
- Ail (selon convenance)
- Moutarde

Lavez les courgettes. Ne pas les éplucher. Tranchez finement dans le sens de la longueur (1.5 mm). Passez-les dans une bonne poêle anti-adhésive légèrement huilée (huile d'olive) quelques minutes de chaque côté pour les colorer.

Hors du feu, assaisonnez : sel, huile d'olive et ail pour les amateurs. Se sert froid ou chaud avec une viande...

Gâteau de courgettes par Claire

- 1 kg de courgettes
- 3 œufs entiers
- 2 verres de sucre en poudre
- 1 verre et demi de farine
- 1 verre de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- 75 gr de beurre fondu



Epluchez et ôtez les pépins des courgettes, lavez-les et faites-les cuire dans l'eau. Au bout de 15 mn, égouttez-les. Dans un saladier, écrasez vos courgettes à l'aide d'une fourchette, ajoutez les 3 œufs, le sucre, le sucre vanillé, la farine, le lait et le beurre fondu. Travaillez le tout à la fourchette.

Beurrez un moule à manqué ou une tourtière de taille moyenne. Mettez-y la préparation. Cuire au bain-marie dans une tourtière plus grande, au four thermostat 170° pendant 35 à 40 mn. Sortez du four et mettez à refroidir pour démouler.



« Je fais revenir le vert au fond de la cocotte-minute. J'ajoute souvent de l'oseille et des fines herbes. J'ajoute les côtes coupées en morceaux, ½ verre d'eau, du sel et du poivre. Je laisse cuire ¼ d'heure après la mise en pression. On ajoute de la crème avec le jus et on sert avec des œufs mollets. »



Lentilles aux feuilles de blettes par Natacha

- 8/10 grandes feuilles de blettes
- 1 verre de lentilles
- 1 jus de citron
- Sel et poivre
- Huile d'olive
- Ail
- 1 oignon

Coupez grossièrement les feuilles. Faites revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive. Ajoutez les blettes rapidement, salez et poivrez. Ajouter l'eau de manière à recouvrir les blettes et laissez cuire ½ heure environ.

Ajoutez les lentilles 20 mn avant la fin de la cuisson des blettes. A la fin de la cuisson, ajoutez le jus de citron suivant votre convenance.



Soupe à la courgette congelée par Frédéric

La courgette se congèle très bien et si vous voulez pouvoir en consommer l'hiver, vous pouvez en congeler.

Pour cela, lavez-les bien. Coupez-les grossièrement en dés en enlevant les graines et mettez-les au congélateur dans un sac de congélation fermé hermétiquement. Cet hiver, vous pourrez les sortir à la dernière minute, les mettre dans une cocotte minute, ajouter une ou deux pommes de terre moyennes, saler et faire monter en pression la cocotte. Comptez 15 mn après la montée en pression puis mixez le tout accompagné d'une cuillère de crème fraîche ou d'une portion de Vache qui rit.

Vous verrez, c'est un régal et ça se prépare très facilement !

Crêpes à base de courgettes



Rapez les courgettes en lamelles et ajoutez une cuillère à soupe de farine, un œuf, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, du sel, du poivre et de l'ail. Mélangez le tout. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle puis faire ensuite des petits tas avec la pâte pour obtenir des galettes (type blinis).



Pommes de terre au four par Natacha

- Pommes de terre
- Huile d'olive
- Graines de sésame
- Sel

Lavez bien les pommes de terre, coupez-les dans le sens de la longueur. Posez-les côté coupé vers le haut dans un plat préalablement huilé. Salez, saupoudrez de graines de sésame et d'un filet d'huile d'olive.

Faite cuire à four chaud (180°) environ 20/30 mn selon la taille des pommes de terre.

Salsa Verde cocida (Sauce verte cuite) par Natacha

- 500g de tomatillos
- 1 oignon
- 1 piment
- 1 bouquet de coriandre
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- Sel



Mettez dans une casserole les tomatillos coupées en quatre, l'oignon, l'ail et le piment. Assaisonnez avec la coriandre, le sel et le citron. Recouvrez d'eau et laissez mijoter pendant 15 mn. Mixez le tout jusqu'à obtenir une purée. Vous pouvez conserver la salsa verde cocida jusqu'à trois jours au réfrigérateur. La sauce aura tendance à se figer et à devenir gélatineuse en refroidissant. Il vous suffira de la réchauffer quelques instants à feu très doux, avant de la servir à température ambiante.

Cette sauce accompagne à merveille les poissons, les œufs, les viandes grillées, mais aussi les tacos ou les quesadillas.

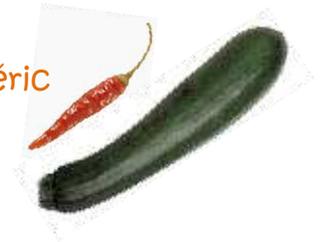
Courgette râpée au curry

Râpez une courgette crue avec une grille moyenne, ajoutez une poignée de raisins secs. Faites une sauce avec 1 cuillère à soupe de vinaigre, 4 cuillères à soupe de crème liquide ou plus selon votre goût, 1 cuillère à café de curry, du sel, du poivre, des herbes, de l'estragon et du basilic.

Mélangez le tout et servez frais.



Courgettes à la martiniquaise par Frédéric



- 1 kg de courgettes
- 50g de beurre
- 2 gros oignons
- 2 gousses d'ail
- 1 petit piment fort
- Sel et poivre

Pelez les courgettes et coupez-les en rondelles (en enlevant les graines si elles sont grosses). Faites bouillir 75 cl d'eau salée dans une cocotte. Jetez les rondelles de courgettes. Fermez et faites monter en pression la cocotte. Laissez cuire 10 mn dès qu'elle chuchote. Egouttez les courgettes. Nettoyez la cocotte et faites revenir les oignons hâchés avec 30 g de beurre, l'ail et le piment écrasé. Ajoutez une cuillère d'eau pour que ça ne brûle pas. Couvrez sans fermer et laissez mijoter quelques minutes. Rajoutez les courgettes au mélange, et sur feu doux, mélangez pour obtenir une purée et laissez l'eau s'évaporer. À la fin, incorporez un bon morceau de beurre.

Cette purée est excellente chaude ou froide. Elle relève bien un simple riz nature. Personnellement, comme tout le monde n'aime pas le piment, je ne mets le piment que dans mon assiette et, même sans, les autres la trouve très bonne.

Haricots verts à la Varoise par Natacha



- 750g de haricots verts
- 300g de tomates
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- Thym, laurier, persil, basilic
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Faites revenir l'oignon émincé avec l'huile d'olive dans une cocotte, ajoutez le thym, le laurier, le basilic et l'ail. Laissez revenir 1 minute puis ajoutez les tomates coupées en quartiers. Laissez cuire 15 mn à feu doux. Lorsque les tomates sont bien fondues, ajoutez les haricots préalablement épluchés, dans la cocotte. Couvrez et laissez la cuisson s'achever à feu doux. Remuez fréquemment et au besoin arrosez d'un peu d'eau pour que ça n'attache pas.

Peut se consommer froid ou chaud.



Sauce aux poivrons

Mettez vos poivrons au four à 150° pendant 1 heure environ (ils sont prêts quand ils sont tous mous). Coupez-les en deux, enlevez les graines et pelez-les. Passez-les ensuite au mixeur en incorporant de la crème fraîche, du sel et du poivre.

Cette sauce est parfaite avec grillades ou pour accompagner des pâtes.

Soupe glacée concombre et pommes par Véronique



- 2 concombres
- 1 pomme acidulée
- 1 jus de citron
- 20 cl de crème fraîche ou de fromage blanc
- de la Chair de Crabe
- sel et poivre

Pelez les concombres et la pomme. Mixez le tout et ajoutez le jus de citron et la crème. Salez et poivrez généreusement. Présentez dans des verrines avec de la chair de crabe et quelques dés de concombre et de pomme pour le décor.

Caillette Ardéchoise

Pour 6 personnes :

- 600g de feuilles de blettes
- 400g d'échine de porc fraîche désossée
- 200g de lard gras frais
- 400g de foie de porc
- 30g de beurre
- 1 cuillère à café de thym
- 1 gousse d'ail
- 1 ou 2 belles Crépines de porc
- Sel, poivre



Plongez les feuilles de blettes dans de l'eau bouillante salée. Dès que l'ébullition reprend, égouttez et rincez à l'eau froide. Pressez dans vos mains les feuilles de blettes pour en extraire toute l'eau.

Coupez les viandes en cubes et passez-les au hachoir avec l'ail et les légumes. Ajoutez le thym, le sel, le poivre et mélangez bien l'ensemble. Pour voir si le dosage en sel est bon, formez une petite boule de viande un peu aplatie, passez-la 5 mn à la poêle dans du beurre puis goûtez-la. Trempez les crêpes 5 mn dans de l'eau froide, rincez-les à l'eau courante et pressez-les.

Sur une planche en bois, coupez 12 carrés de crêpe de 14 cm de côté environ, répartissez le hachis entre chacun des carrés en formant des boules de la taille d'une orange. Entourez-les bien dans la crêpe en doublant l'épaisseur de celle-ci si elle semble trop fragile.

Placez les 12 caillettes dans un plat à gratin beurré, serrez-les bien entre elles et faites cuire à thermostat 6-7 (200°) 45 mn environ, à surveiller. Les caillettes doivent être bien dorées.

Servez les caillettes froides en salade ou chaudes (vous pouvez les réchauffer à la poêle) servies avec des pommes vapeur.

Tarte aux physalis par Véronique

- 500g de tomatillos
- 1 pâte feuilletée
- Moutarde à l'ancienne
- 1 boîte de thon
- Gruyère



Étalez la pâte et couvrez de moutarde à l'ancienne. Répartissez le thon puis les physalis. Parsemez de gruyère. Mettez au four thermostat 7 pendant 30 mn.



Gratin de pâtisson par Armelle

Lavez le pâtisson, plongez-le entier dans de l'eau bouillante. Une fois cuit, coupez-le en deux dans le sens horizontal, de manière à obtenir deux « coupes ». Évidez chaque côté en préservant la peau. Mixez la chair avec du beurre, de la crème, du sel et du poivre. Remettez la purée dans les pâtissons évidés. Recouvrez de gruyère râpé et laissez gratiner au four 20-25 mn.

Bettraves

La bettrave se mange crue râpée en salade comme des carottes râpées. Si vous préférez la manger cuite, n'hésitez pas à la couper (de la taille d'une grosse pomme de terre) avant de la cuire, pour que la cuisson soit plus rapide : environ 20 mn en autocuiseur après la montée en pression.

Tétragone

La tétragone, aussi appelée épinard de Nouvelle-Zélande, se cuisine comme l'épinard et elle a un goût qui s'en approche.

Piperade



Pour 6 personnes :

- 4 oignons
- 4 tomates
- 2 gousses d'ail
- 4 poivrons
- 4 œufs
- Huile d'olive
- Du piment éventuellement
- Sel, poivre

Mettez l'huile d'olive à chauffer dans une grande poêle, puis ajoutez les oignons coupés en rondelles. Laissez cuire 5 mn. Pelez et épépinez les tomates. Ajoutez-les aux oignons. Coupez les poivrons en lanières et ajoutez-les à la préparation. Salez, poivrez puis ajoutez le piment. Mélangez et laissez cuire 15 mn. Battez les œufs en omelette dans un saladier, versez sur les légumes et remuez bien pour mélanger. Laissez cuire 5 mn en remuant tout le temps.

La piperade peut être servie avec du jambon de Bayonne poêlé.

Légumes d'automne



Chou-rave



Le chou-rave peut se consommer cru, râpé, comme le céleri-rave ou la bettrave. On l'utilise aussi cuit à la vapeur et accommodé en gratin, en purée, en accompagnement de viandes et poissons, volailles, en ragoûts sautés, dans les soupes et potages.

Avant ou après cuisson, il faut le peler en prenant un peu d'épaisseur pour enlever la couche fibreuse qui se trouve sous la peau. S'il est tout à fait frais, juste sorti du jardin, cette opération n'est pas nécessaire et le chou-rave est alors délicieux dans toutes ses parties.

Radis noirs par Natacha



- 200 ml de fromage blanc fermier (faisselle)
- 1 tronçon de 3-4 centimètres d'un radis noir
- Sel, poivre

Epluchez le radis noir et hachez-le finement. Mélangez avec les autres ingrédients. Tartinez sur une tranche de pain.



Soupe à la tomate par Armelle

- Tomates
- 1 à 2 pommes de terre
- Sel, poivre, persil, ail, basilic
- Eau

Ebouillantez les tomates, puis pelez-les. Mettez dans une casserole avec un fond d'eau les tomates coupées en quartiers, l'ail et l'oignon hachés, le persil, le sel et le poivre. Faites cuire environ 45 mn. Juste avant la fin de la cuisson, ajoutez le basilic. Passez au mixer, puis à la passoire si vous souhaitez enlever les graines de tomates.

Vous pouvez ajouter une cuillère de crème fraîche.



Salsifis par Natacha

Avant de les cuire, il faut les peler. Le mieux est de les gratter avec un couteau de cuisine pour enlever la peau qui est très fine, car à l'économe, on en perd une grosse partie. Les salsifis s'oxydent très vite, il est donc conseillé de les plonger dans de l'eau citronnée au fur et à mesure qu'on les épluche.

Les peler avec des gants : ils noircissent les mains.

Puis, on les coupe en tronçons de 5 à 6 cm de longueur et les fait cuire dans de l'eau salée. Le temps de cuisson dépend de la taille des salsifis. Les piquer pour voir s'ils sont prêts.

Attention à ne pas trop les cuire, ils se transforment vite en purée.

Une fois cuits, vous pouvez les accommoder à votre convenance, chauds ou froids, avec de la crème...

Soupe à la courge

- 1 kg de courge
- 1 carré de bouillon cube
- 1 cuillère de crème fraîche
- Eau



Epluchez la courge et coupez la chair en gros dés. Faites chauffer dans une cocotte-minute avec environ 1 litre d'eau. Laissez cuire 12 mn après la montée en pression. Ajoutez ensuite le carré de bouillon, la cuillère de crème et mixez le tout.

Soupe au chou par Véronique

- $\frac{1}{4}$ de chou
- 1 oignon
- 500g de carottes et de tomates
- Eau



Faites revenir des oignons dans la cocotte. Ajoutez les carottes, remuez et faites colorer puis les tomates et le chou. Couvrez d'eau et faites cuire 10 mn sous pression. Vous pouvez mélanger à cette soupe 2 petits suisses pour la rendre encore plus onctueuse.



Tapas de poivrons par Natacha

- 300g de poivrons
- 1 gousse d'ail
- 1 jus de citron
- Huile d'olive

Mettez les poivrons entiers dans un plat au four. Faites cuire 45 mn à thermostat 5, en retournant 2 ou 3 fois. Mettez-les dans un sac en plastique à la sortie du four pendant environ 30 minutes. Les poivrons doivent être cloqués. Epluchez-les, épépinez-les et coupez-les en morceaux. Mettez-les dans un saladier avec le jus de citron, l'ail coupé finement et de l'huile d'olive jusqu'à ce que les poivrons soient recouverts. Laissez mariner une nuit et dégustez avec du pain.



Petits flans de potiron aux épices par Fabienne

- 500g de potiron
- 40 cl de lait
- 150g de sucre roux
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- ½ zeste d'orange
- 3 œufs
- 20g de beurre
- ½ cuillère à café de sel fin

Epluchez le potiron, coupez-le en petits cubes et faites-les cuire 5 mn à la vapeur. Egouttez-les et réduisez-les en purée. Préchauffez le four sur 180° et beurrez 8 ramequins individuels.

Versez le lait dans une terrine, ajoutez le sucre, la cannelle, le gingembre et le sel puis ajoutez le zeste d'orange lavé et finement râpé.

Battez les œufs entiers en omelette et versez-les dans la terrine en mélangeant. Incorporez la purée de potiron à la préparation.

Faites cuire dans les ramequins pendant 40 mn pour que les flans soient fermes à cœur. Dégustez-les chauds, tièdes ou froids.



Soufflé aux radis noirs par Natacha

- 2 radis noirs
- 5 pommes de terre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 4 œufs
- Paprika, poivre et sel

Préchauffez le four à 210°C. Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Epluchez les pommes de terre et les radis noirs puis coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée pendant 25 mn. Egouttez-les puis réduisez-les en purée et ajoutez la crème fraîche et les jaunes d'œufs. Assaisonnez le tout.

Battez les blancs en neige ferme puis incorporez-les délicatement à la purée. Versez dans un moule et faites cuire 40 mn au four.

Crique provençale



Pour 4 personnes :

- 4 grosses pommes de terre
- 2 œufs
- Poivre et sel
- Persillade, huile d'olive

Râpez à cru les pommes de terre, cassez rapidement les œufs dessus, mélangez, assaisonnez avec du sel, poivre et persillade.

Faites chauffer une bonne cuillère d'huile dans une poêle qui n'attache pas. La crique ne doit pas être trop épaisse.

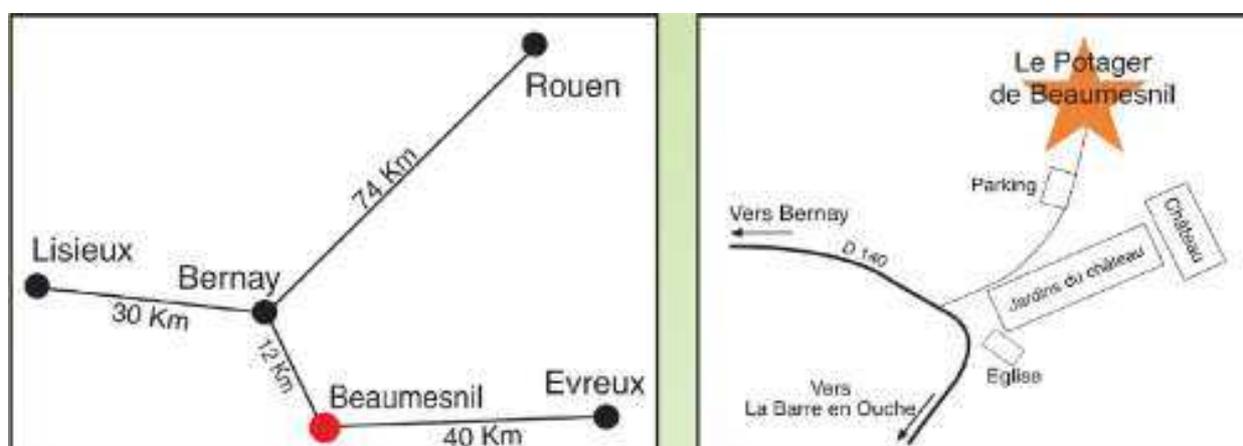
Faites bien dorer des deux côtés en retournant à mi-cuisson sur une assiette. Servez bien croustillante et bien chaude avec une salade à l'ail et un coulis de tomates.

Le potager de Beaumesnil

7, rue des Forges - 27410 BEAUMESNIL

Tél. 02 32 46 02 54 - 06 84 67 93 21

info@1001legumes.com - <http://www.1001legumes.com>



Tarifs, dates et horaires d'ouverture

Du 17 mai au 5 juillet 2009 :
les samedis et dimanches de 14h00 à 18h00

Du 8 juillet au 30 août 2009 :
tous les jours de 14h00 à 18h00 sauf les lundis et mardis

Du 5 septembre au 11 octobre 2009 :
les samedis et dimanches de 14h00 à 18h00

Visite de groupe en dehors de ces horaires sur RDV, nous contacter.

Tarifs : 3 € - De 6 à 12 ans : 2,5 € - Enfants jusqu'à 5 ans : gratuit