



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 2

Janvier à Juillet 2009

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>

Légumes d'hiver



Tarte aux poireaux



- 1 fond de tarte
- 500g de poireaux
- lardons
- 1 œuf
- 1 verre de bière
- crème fraîche
- gruyère râpé

Plongez les poireaux coupés en petits tronçons dans l'eau bouillante. Faites revenir les lardons avec les oignons. Ajoutez-y les poireaux pré-cuits avec un verre de bière, du sel et du poivre. Laissez mijoter jusqu'à évaporation. Versez le tout sur la pâte. Battez l'œuf avec la crème fraîche et versez le tout sur la préparation. Ajouter un peu de gruyère râpé et mettez à cuire au four une demi-heure Th 6 / 7.

Croc céleri par Armelle



Lavez et coupez le céleri en petits tronçons. Tartinez-le avec du fromage type Boursin. Servez ces petits toasts à l'apéritif. C'est un régal !

Potiron surprise par Annick



- 1 potiron taille moyenne
- 300g de Beaufort
- 300g de Comté coupé en petits morceaux
- 300g d'Emmental
- 4 à 5 tranches de pain aillées
- 300g de crème fraîche
- 200g de lardons fumés
- sel et poivre

Retirez les pépins du potiron, mettez tous les ingrédients et refermez le potiron. Enfermez-le dans du papier d'aluminium. Mettez à four très doux environ 3 heures ou plus selon la taille (150°).

Certains potirons sont des variétés de petites tailles, 200/500gr par pièces. Pour ces courges en particulier, nous vous conseillons de les cuire entière pour éviter l'épluchage. On peut les cuire dans l'eau ou au four, extraire la chair après cuisson pour faire un gratin.



Soupe aux poireaux

- poireaux
- pomme de terre
- oignon
- beurre
- lait et eau
- crème fraîche
- sel, poivre

Faites revenir les poireaux (coupés en rondelles), les oignons et les pommes de terre avec un bon morceau de beurre. Couvrez et laissez « suer » 15-20 minutes. Recouvrez avec le lait+eau (moitié / moitié) et laissez cuire 30 minutes. Assaisonnez et servez avec une cuillère de crème fraîche.

Gratin de Citrouille

- 1 kg de citrouille
- 3 grosses pommes de terre
- 1 oignon
- 30 g de beurre
- 100 g de gruyère



Faites cuire la citrouille, les pommes de terre et l'oignon dans de l'eau. Laissez-les égoutter puis écrasez-les en purée. Incorporez le beurre et les 2/3 du gruyère. Mettez dans un plat, recouvrez de chapelure et de gruyère râpé, mettez des noisettes de beurre. Gratinez au four quelques minutes.

Épinards à la manière de Jean Vialon



- Épinards
- Œufs durs
- Crème

Cuisez les épinards à l'eau. Servez-les avec les œufs durs, de la crème et du pain frotté à l'ail.

Lasagne au chou par Natacha



- 1 chou
- Oignon
- sauce tomate
- Béchamel (environ 1 litre)
- pâte à lasagne
- fromage râpé

Faites revenir l'oignon dans de l'huile d'olive puis ajoutez le chou émincé. Laissez cuire environ 20 minutes. Rajoutez de l'eau si nécessaire.

Pendant ce temps, faites la béchamel. Lorsque c'est prêt, mélangez le chou avec la sauce béchamel.

Dans un plat à lasagne préalablement huilé, mettez une couche de pâtes à lasagnes, puis une couche de chou à la béchamel, puis une couche de sauce tomate, puis une couche de pâte à lasagne, et ainsi de suite.

Finissez par le fromage râpé.

Laissez reposer 30 minutes, puis mettez le plat au four thermostat 7 pendant 40 minutes.



Choux de Bruxelles à la Dijonnaise par Frédéric

- Choux de Bruxelles
- 2 cuillères à soupe de Moutarde de Dijon
- 25 cl de crème fraîche
- 1 oignon
- Beurre

Nettoyez à l'eau et, si besoin, épluchez les choux de Bruxelles. Plongez-les dans de l'eau bouillante préalablement salée et laissez cuire un bon quart d'heure. Egouttez-les. Mélangez dans un bol 2 cuillères à soupe de moutarde de Dijon (ou plus selon les goûts) avec environ 25 cl de crème fraîche et une cuillère à soupe de farine (vous pouvez également rajouter 1 cuillère à soupe de lait si la crème est très épaisse). Mélangez bien le tout. Faites ensuite revenir dans une poêle un oignon émincé dans du beurre. Une fois l'oignon coloré, il ne reste plus qu'à rajouter les choux de Bruxelles sur les oignons et à rajouter par-dessus la sauce à la moutarde. Laissez mijoter pendant 5 minutes et régalez-vous !

Compote de potiron de Catherine



- 1 kg de potiron
- 4,5 écorces d'oranges confites
- 1 cuillère à soupe d'amande en poudre
- 1 filet de citron
- Cannelle en poudre
- poudre de gingembre (facultatif)
- sucre de canne roux en poudre

Faites comme pour une compote « Classique » et adaptez les épices à votre convenance.



Parmentier de Carottes

- Pommes de terre
- carotte
- sauce béchamel
- gruyère (facultatif)
- fines herbes

Faites une purée de pommes de terre (avec du beurre, lait, crème ou nature selon les goûts).

Faites cuire les carottes dans une eau parfumée de fines herbes (herbe de Provence ou thym seul ou autre)

Faites une purée de carotte et y incorporer le jus de cuisson.

Faites une sauce béchamel avec mi-lait et mi-jus de cuisson des carottes.

Dans un plat à gratin, mettre une couche de purée de pomme de terre, une couche de béchamel, une couche de purée de carotte, etc.

Finissez par du gruyère et faites gratiner au four.

Scorsonère par Natacha

- Scorsonère
- Farine
- Vinaigre
- Jus de citron
- Huile d'olive ou beurre
- Oignon, ail

Brossez la racine sous l'eau courante, épluchez-la, coupez-la en morceaux et plongez les racines dans de l'eau additionnée de farine, de vinaigre ou de jus de citron afin qu'elles ne s'oxydent pas. Faites-les revenir dans du beurre ou de l'huile avec de l'oignon et de l'ail ou cuisez-les à l'eau salée et servez-les en légume ou en salade. *Pour l'éplucher plus facilement, on peut blanchir la scorsonère à l'eau salée, puis la peler.*

Salsifis et scorsonères sont presque toujours confondus, on les prend pour des jumeaux, mais c'est une grosse erreur car nous sommes en présence de deux espèces végétales distinctes.

La scorsonère devient très fibreuse en se desséchant, il convient de les consommer lorsqu'elles sont parfaitement fraîches. Emballées dans du papier journal, les scorsonères se conservent deux à trois jours au réfrigérateur.



Poireau vinaigrette

- Poireaux
- Vinaigrette

Épluchez les poireaux, coupez les extrémités trop vertes (que vous pourrez utiliser dans une soupe), fendez-les dans la longueur et lavez-les bien.

Cuisez-les à la vapeur 15/20 minutes.

Laissez-les refroidir et servez-les avec une vinaigrette.



Petits chaussons au chèvre frais par Véronique

- feuilles de bettes
- fromage de chèvre frais
- chutney de tomates vertes

Étalez les feuilles bien à plat dans le bac de l'autocuiseur, faites-les cuire 8 minutes à partir du chuchotement de la soupape. Posez au milieu d'une feuille cuite un peu de fromage de chèvre, du chutney de tomates vertes puis refermez le chausson.

On peut décorer avec de la tomate séchée.

À servir à l'apéritif ou en entrée.

Légumes de printemps



Tarte au vert de Blettes



- Blette
- Oignons
- Lard fumé
- Féta
- Crème fraîche
- Pâte Brisée

Cuisez le vert de blette à l'autocuiseur (3 minutes quand ça siffle).

Faites revenir des oignons, ajoutez du lard fumé en lardons très fins.

Puis ajoutez le vert cuit ciselé grossièrement aux ciseaux.

Faites revenir, puis ajoutez de la féta coupée en petits morceaux et un peu de crème fraîche.

Mettez le tout dans un fond de tarte (pâte Brisée) et cuisez au four 15-20 minutes thermostat 7.

Tarte aux poireaux



- poireaux
- Pâte à tarte
- 2 œufs
- Crème liquide ou crème de soja
- Fromage râpé
- Sel, poivre, noix de muscade

Coupez les poireaux en morceaux, faites-les revenir dans une poêle avec de l'huile d'olive.

Mélangez les œufs, la crème, le sel, le poivre et la noix de muscade.

Mettez les poireaux sur le fond de tarte, recouvrez-les avec le mélange. Mettez un peu de fromage râpé (facultatif) et faites cuire au four environ 30 minutes.



Soupe de fanons de radis par Véronique

(recette déjà donnée en juin 2008)

- 2 échalotes
- les fanons 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'oignon, ciselez-les grossièrement.

Nettoyez le poireau et coupez-le en rondelles.

Épluchez, 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 la 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.

Navets marinés à l'ail



- 1botte de navets
- 25 cl d'huile d'olive
- ¼ de gousse d'ail ciselé
- 1 cuillère à soupe de vinaigre
- sel et poivre

Découpez les navets en tranches fines. Mélangez l'huile, l'ail et le vinaigre.

Assaisonnez et ajoutez les navets. Laissez macérer au réfrigérateur et servez en entrée ou apéritif.

Fèves



Pour ceux qui ont des fèves, c'est un légume gousse à écosser, comme le petit pois. On peut le manger cru en salade (le faire blanchir 5min à la vapeur pour l'attendrir si on préfère) ou cuit comme un haricot graine. Ce légume rentre dans la composition de nombreux plats méditerranéens, soupes, purées,



Verrines de radis au chèvre frais par Véronique

(pour 4 personnes):

- 1 fromage de chèvre frais (type petit Billy)
- 1 botte de radis
- 1 briquette de crème liquide
- sel, poivre
- 1 bouquet de ciboulette
- 1 gousse d'ail

Dans un plat, mélangez le chèvre frais avec la crème, la ciboulette, l'ail émincé très fin, sel et poivre.

Nettoyez les radis et coupez-les en fines rondelles. Mélangez les rondelles au mélange et réservez-en pour la décoration.

Mettez un peu de préparation dans chaque verrine, délicatement pour ne pas salir les bords. Terminez par quelques rondelles de radis et tes tiges de ciboulette plantées.

Mettez au frais pendant 1/2 heure avant de consommer, sortez 5 min avant de passer à table, puis plantez un gressin dans chaque verrine.

Arroche

- Poisson
- Arroches
- Beurre

Faites cuire du poisson dans une cocotte avec un peu de beurre, en fin de cuisson ajouter les arroches dans la cocotte, couvrir. Ajouter de la crème lorsque le tout est cuit. Servir avec du riz.

L'arroche est de la famille de l'épinard et se mange comme l'épinard. On mange les feuilles, crue en salade ou cuite. On peut par exemple les cuire à la vapeur ou à l'étouffé.

Gratin de laitue



(Pour 4 Personnes)

- 4 laitues
- huile d'olive
- Sel et poivre
- Épices au choix (piment, muscade, cannelle...)
- 20 g de parmesan râpé
- 1 Oignon

Ôtez le pédoncule des salades et les premières feuilles pour obtenir de petites salades bien serrées et entières. Nettoyez-les sous l'eau courante tête en bas pour ôter tout indésirable mais en les gardant bien entières. Séchez-les délicatement dans un torchon.

Faites revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les salades, la pointe d'épice, le sel et le poivre. Couvrez. Faites-les cuire à feu doux, en les retournant régulièrement. Ajoutez un peu d'eau si ça accroche.

Quand elles sont cuites (le cœur est tendre sous la pointe du couteau), placez-les dans un plat à gratin, saupoudrez de parmesan et faites gratiner 5 minutes.

Chou blanc à l'ancienne

- 1 chou blanc râpé (enlever le trognon)
- 300 de blanc de poulet en dés
- 3 pommes en dés (type golden)
- 150 gr de raisins secs
- 80 g de cerneaux de noix
- mayonnaise et curry



Légumes d'été



Concombre au beurre par Gaëtan

(Pour 4 personnes)

- 1 kg de concombres
- 40 g de beurre
- 1 petit bouquet de menthe
- sel et poivre



Épluchez les concombres, coupez-les en fines rondelles. Lavez, hachez la menthe. Faîtes fondre le beurre dans une sauteuse, ajoutez les concombres, salez poivrez et laissez cuire pendant 20 min, jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres. Parsemez de menthe et servez.

Les concombres ainsi cuisinés accompagnent l'agneau ou le mouton rôti. Vous pouvez ajouter un peu de crème fraîche en fin de cuisson et servez-les en accompagnement d'un poisson poché.

Purée de chénopode par Véronique

- chénopode
- Crème fraîche
- sel poivre
- noix de muscade
- gruyère

Faîtes cuire les feuilles de chénopode dans de l'eau bouillante salée. Mixez bien et ajoutez de la crème, les épices et un peu de gruyère râpé.

Cake aux courgettes, poulet, mimolette

par Pierre Odienne

- 2 courgettes
- 3 oeufs
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure
- 8 cl d'huile de tournesol
- 13 cl de lait
- 100 g de mimolette râpée
- 150 g de dés de poulet
- 2 cuillères à soupe de persil



- 1 échalote hachée
- sel et poivre
- huile d'olive

Préchauffez le four th 6 (180°).

Mélangez la farine, la levure. Faîtes un puits et cassez-y les œufs. Mélangez bien. Ajoutez l'huile de tournesol puis le lait peu à peu. Chauffez une minute dans le micro-onde puis ajoutez la mimolette râpée. Salez, poivrez, mélangez.

Coupez les courgettes en fines tranches et faîtes-les cuire à la poêle dans un peu d'huile d'olive. Ajoutez les dés de poulet, le persil et l'échalote hachés. Salez et poivrez. Mélangez avec la pâte. Versez dans le moule et cuisez 30 minutes.

Courgettes sauce au yaourt

par Théodora Ygrec



(Pour 6 personnes)

- 3 courgettes moyennes
- 3 cuillerées de farine
- Huile d'arachide ou de tournesol

Pour la sauce :

- 3 yaourts
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillerée d'huile d'olive
- Quelques brins d'aneth (ou de persil, de la ciboulette ou de la menthe)
- Sel et poivre

Coupez les courgettes en rondelles d'1/2 cm environ. Dans une assiette, mettez la farine. Passez les rondelles de courgette dans la farine de chaque côté. Dans une poêle, mettez l'huile d'arachide de tournesol (bien couvrir le fond de la poêle). Faites dorer les rondelles de courgette farinées de chaque côté, déposez les sur du papier absorbant.

Pendant la cuisson des courgettes, préparez la sauce : dans un bol, versez les 3 yaourts, ajoutez les 3 gousses d'ail émincées, ajoutez l'aneth émincé (ou le persil, ou la ciboulette ou la menthe). Salez, poivrez. Ajoutez l'huile d'olive. Mélangez. Gardez au frais.

Au moment de servir, décorez avec un filet d'huile d'olive sur le dessus et quelques brins d'aneth ciselé (de persil, de ciboulette ou de menthe).

Servez bien frais. Servez les rondelles de courgettes frites tièdes ou froides, accompagnées de la sauce au yaourt bien fraîche.

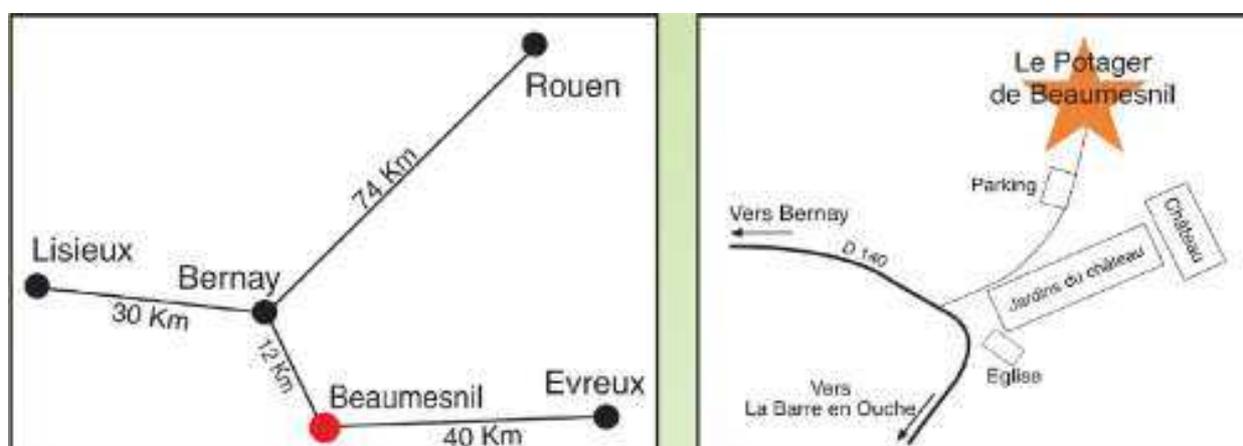
NB : Vous pouvez réaliser cette recette en remplaçant les courgettes par des aubergines ou préparer et présenter les deux en même temps.

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