



Recettes de légumes de printemps (pour 4 personnes)



Beignets de chou-fleur (également un légume d'été)

Ingédients

1 grand chou-fleur, 4dl de lait, 130g de farine complète, 1 gousse d'ail, 2 c. à café de curry en poudre, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Laver le chou-fleur et le couper en morceaux.

Presser l'ail.

Mélanger le lait, la farine, l'ail et le curry jusqu'à l'obtention d'une pâte. Assaisonner.

Plonger les morceaux de chou-fleur dans la pâte, les égoutter et les mettre sur une plaque recouverte d'un papier sulfurisé.

Enfourner pendant 15-20 minutes à 200°C.

Radis rôtis au thym (disponible presque toute l'année)

Ingédients

1 grosse botte de radis, 3 branches de thym, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Rincer les radis, enlever les fanes*.

Couper les radis en grosses rondelles.

Effeuiller le thym.

Mélanger dans un bol les radis, le thym et l'huile de colza.

Répartir sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner pendant 15-20 minutes à 200°C.

*Les fanes de radis sont comestibles (voir recette suivante).

Soupe froide de fanes de radis (disponible presque toute l'année)

Ingédients

1L d'eau, 1 botte de fanes de radis, 2 pommes de terre, 1 oignon, ½ citron, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, sel et poivre.

Préparation

Laver les fanes de radis et les pommes de terre.

Couper les pommes de terre en petits dés et émincer l'oignon.

Faire revenir l'oignon, les fanes de radis et les pommes de terre dans l'huile de colza à feu moyen pendant 5 minutes.

Ajouter 1L d'eau, laisser mijoter à feu doux à couvert pendant 20-25 minutes.

Mixer la soupe, assaisonner.

Fenouil grillé (également un légume d'été et d'automne)

Ingédients

3 fenouils, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, ½ citron, 1 gousse d'ail, sel et poivre.



Préparation

Laver les fenouils, enlever les fanes*. Couper les fenouils en fines lamelles.

Râper le zeste du 1/2 citron, presser le citron et l'ail.

Mélanger le fenouil coupé avec l'huile de colza, l'ail, le jus et le zeste de citron. Assaisonner.

Faire griller le fenouil à la poêle ou au barbecue pendant 5 minutes de chaque côté.

*Les fanes du fenouil sont comestibles. Vous pouvez par exemple en faire un pesto (recette suivante).

Pesto de fanes de fenouil*

Ingédients

200g de fanes de fenouil, 90g de parmesan, 90g d'amandes, 1dl d'huile d'olive, 1 citron, 1 gousse d'ail.

Préparation

Laver les fanes de fenouil.

Presser le citron.

A l'aide d'un hachoir, hacher finement les amandes.

A l'aide d'un mixer, mixer les fanes de fenouil, le jus de citron, l'huile d'olive, l'ail et le parmesan jusqu'à la consistance souhaitée. Ajouter les amandes.

*Cette recette permet d'utiliser les fanes de fenouil, comme elle est riche en matières grasses elle ne compte pas comme une portion de légume.



Recettes de légumes d'été (pour 4 personnes)



Tsatziki de concombre

Ingédients

1 concombre, 2 yogurts natures, 1 petit bouquet de menthe fraîche, 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Préparation

Peler et râper le concombre, ajouter du sel.
Égoutter le concombre salé dans une passoire.
Presser l'ail.
Hacher finement la menthe.
Dans un saladier, mélanger les yogurts, l'huile d'olive, l'ail, la menthe et le poivre.
Ajouter le concombre et mélanger.
Mettre au frais avant de servir.

Gazpacho andalou

Ingédients

4 belles tomates mûres, 1 poivron, 1 tranche de pain, ½ concombre, ½ oignon, 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de vinaigre blanc, eau, tabasco, sel et poivre.

Préparation

Peler et couper les tomates, le poivron, le concombre, l'oignon et l'ail.
Mixer les légumes avec le pain.
Ajouter l'huile d'olive et le vinaigre blanc.
Ajouter de l'eau au besoin. Assaisonner.
Mettre au frais avant de servir.

Salade de concombre à la fleur d'oranger

Ingédients

1 concombre, 2 c. à soupe de jus de citron, 1-2 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger, 1/2 c. à café de thym, sel et poivre.

Préparation

Peler et râper le concombre.
Mélanger avec le jus de citron et l'eau de fleur d'oranger. Assaisonner.
Parsemer de thym.
Mettre au frais avant de servir.

Tortilla de courgettes au cumin

Ingédients

2 courgettes, 8 œufs, 1.5 dl lait, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 3 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, 1 c. à café de cumin, sel et poivre.



Préparation

Laver les courgettes. Couper les courgettes et les oignons en fines rondelles.

Les faire revenir dans l'huile de colza pendant 15 minutes.

Presser l'ail.

Dans un saladier, battre les œufs avec le lait, l'ail et le cumin, puis assaisonner.

Verser le mélange dans la poêle sur les courgettes et les oignons.

Cuire à couvert et à feu doux sans remuer pendant 15 minutes.

Retourner la tortilla à l'aide d'une assiette et remettre dans la poêle.

Cuire à feu doux pendant 5 minutes.

Caviar d'aubergine

Ingédients

2 petites aubergines, 4 c. à soupe d'huile d'olive, 1-2 gousses d'ail, 1 citron, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Laver les aubergines puis les déposer entières dans un plat à gratin.

Enfourner à 200°C pendant 1h.

La peau des aubergines doit légèrement brûler.

Couper les aubergines en 2 et retirer la chair cuite à l'aide d'une cuillère à soupe.

Écraser la chair dans un saladier à l'aide d'une fourchette ou mixer.

Pressez l'ail et le citron.

Mélanger l'aubergine, l'ail pressé, le jus de citron et l'huile d'olive. Assaisonner.



Recettes de légumes d'automne (pour 4 personnes)



Dés de courge croustillants (également un légume d'hiver)

Ingédients

700g de courge, 6 c. à soupe de chapelure, 1 gousse d'ail, 2 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, 2 c. à café de thym séché, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Couper la courge en dés en enlevant la peau et les graines. Presser l'ail.

Mélanger sur une plaque recouverte de papier sulfurisé la courge, l'huile de colza, l'ail, la chapelure et le thym. Assaisonner.

Enfourner à 200°C pendant 40 minutes.

Caviar de betterave (disponible toute l'année)

Ingédients

1,5l d'eau, 1 betterave, ½ citron, 1 gousse d'ail, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à café de vinaigre balsamique, sel et poivre.

Préparation

Laver la betterave et la cuire dans 1,5 l d'eau à feu moyen pendant 45 minutes. Il est aussi possible d'utiliser une betterave déjà cuite vendue dans un emballage transparent.

Éplucher la betterave et la couper en gros dés. Presser le citron.

Mixer la betterave, l'ail et le jus de citron.

Ajouter l'huile d'olive, le vinaigre et assaisonner.

Gratin d'endive (disponible toute l'année)

Ingédients

4 endives, 80g de gruyère râpé, 4,5dl de lait, 30g de tomates séchées, 30g de farine, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C. Laver les endives, les couper en 2 dans la longueur.

Les poêler à feu doux à couvert sans ajouter de matière grasse pendant 5 minutes.

Retourner les endives et cuire à couvert pendant 2 minutes.

Mixer les tomates séchées en ajoutant si besoin un peu de lait.

Dans une casserole, mélanger la farine avec un peu de lait.

Ajouter le reste du lait à la farine, puis porter à ébullition en fouettant sans arrêt jusqu'à épaississement de la sauce béchamel.

Ajouter les tomates séchées et assaisonner.

Disposer les endives dans un plat à gratin, recouvrir de sauce béchamel et de gruyère râpé.

Enfourner à 200°C pendant 10-15 minutes.

Galettes de brocoli (également un légume d'été)

Ingédients

1,5l d'eau, 1 brocoli, 2 œufs, 60g de farine, 30g de parmesan râpé, ½ botte de persil, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, sel et poivre.



Préparation

Laver le brocoli, le découper en bouquets.

Porter l'eau à ébullition et cuire les bouquets de brocoli à feu moyen à couvert pendant 5 minutes.

Égoutter les bouquets de brocoli puis les hacher.

Laver et hacher le persil.

Dans un saladier, battre les œufs, ajouter la farine, le parmesan râpé, le persil et le brocoli haché.

Assaisonner.

Former des galettes à l'aide de cuillères et poêler dans l'huile de colza pendant 5 minutes.

Retourner les galettes et cuire encore 3 minutes.

Chou-rave (chou-pomme, colrave) poêlé (également un légume d'été)

Ingédients

2 choux-raves, 1 bouquet de ciboulette, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, sel et poivre.

Préparation

Éplucher les choux-raves.

Les couper en petits dés et les poêler dans l'huile à feu moyen pendant 15-20 minutes.

Laver et hacher la ciboulette.

Ajouter la ciboulette et assaisonner.



Recettes de légumes d'hiver (pour 4 personnes)



Poireau au four (disponible toute l'année)

Ingédients

2 petits poireaux, 200g de ricotta, 1 citron, 2 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL, 2 c. à soupe de miel liquide, sel et poivre.

Préparation

Préchauffer le four à 200°C.

Couper les poireaux en 2 dans le sens de la longueur.

Laver les poireaux, couper chaque moitié en 3 morceaux.

Presser le citron.

Mélanger l'huile de colza avec 1 c. à soupe de jus de citron. En badigeonner les morceaux de poireaux sur une plaque recouverte de papier sulfurisé.

Enfourner à 200°C pendant 10-15 minutes.

Dans un bol, mélanger la ricotta, le miel, 1 c. à soupe de jus de citron et assaisonner.

Sortir les poireaux du four.

Répartir la ricotta sur les poireaux.

Enfourner à 200°C pendant 5 minutes.

Soupe de carotte (disponible toute l'année)

Ingédients

6 carottes, 1L d'eau, 2 oignons, 2 pommes de terre, 3 c. à café de curry en poudre, sel et poivre.

Préparation

Éplucher et couper les carottes, les pommes de terre et les oignons en petits morceaux.

Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter les légumes et cuire à feu moyen à couvert pendant 20 minutes.

Mixer la soupe, ajouter le curry en poudre et assaisonner.

Purée de céleri-pomme (disponible toute l'année)

Ingédients

1 céleri-pomme, 1L d'eau, 20g de beurre, ½ c. à café de noix de muscade en poudre, sel et poivre.

Préparation

Éplucher et couper le céleri-pomme en gros dés.

Faire bouillir l'eau dans une casserole, ajouter le céleri-pomme.

Cuire à feu moyen pendant 20-25 minutes.

Égoutter et mixer.

Ajouter la noix de muscade, le beurre et assaisonner.

Salade de chicorée pain de sucre (également un légume d'été et d'automne)

Ingédients

1 chicorée pain de sucre, 2 pommes, 80g de cerneaux de noix, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 2 c. à soupe de vinaigre balsamique, 1 c. à café de moutarde, sel et poivre.

Préparation

Laver et couper en fines lamelles la chicorée pain de sucre et les pommes.

Dans un bol, mélanger l'huile d'olive, le vinaigre et la moutarde pour obtenir une sauce. Assaisonner.

Dans un saladier, disposer la chicorée pain de sucre et les pommes et verser la sauce.

Parsemer de cerneau de noix.



Chou chinois sauté (disponible toute l'année)

Ingédients

1 chou chinois, 1 oignon, 1 petit morceau de gingembre, 2 c. à soupe de graines de sésame, 1 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à soupe d'huile de colza de préférence HOLL.

Préparation

Laver et couper le chou chinois en gros morceaux.

Peler et râper le gingembre.

Dans un wok (ou une poêle), faire revenir l'oignon et le gingembre dans l'huile de colza pendant 2 minutes.

Ajouter le chou chinois, la sauce soja et les graines de sésame, puis cuire à feu moyen pendant 5-10 minutes.