

Potage « Tout y passe »

Ingrédients:

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- des herbes de Provence
- 1 à 3 feuilles de laurier
- des restes de légumes (cuits et/ou crus)

Préparation:

Versez un filet d'huile (au choix) au fond d'une casserole ou d'une cocotte-minute, puis faites revenir l'oignon et l'ail jusqu'à ce que cela brunisse.

Ajoutez tout ou partie des restes de légumes crus (verts, oranges, frais ou surgelés) tout en même temps. Couvrez d'eau et salez. Pour plus d'onctuosité, ajoutez une voire deux pommes de terre coupées grossièrement.

Faites cuire à feu couvert et laissez mijoter pendant 30min. Ou, cuire 8 minutes à la cocotte-minute à la vapeur.

S'il vous reste des légumes déjà cuits, ajoutez-les. Retirez les feuilles de laurier.

Mixez ou pas. Dégustez chaud.

Une recette signée



Tapenade de légumes

Ingrédients:

- 400 g de carottes
peut être complété avec de la courge,
du potimarron ou des oignons jaunes
- 1 oignon
- 2 pincées de graines de cumin
ou 4 c.à.café de cumin moulu
- 2 grosses cuillères de yaourt ou de crème
(végétale ou animale)

Préparation:

Épluchez et émincez grossièrement les carottes (et autres légumes). Faites revenir un oignon avec de l'huile dans une casserole. Mettez les carottes, le cumin, du sel, du poivre, puis recouvrir d'eau. Faites cuire à feu moyen en tournant régulièrement. Lorsque l'eau s'est évaporée, coupez le feu.

Placez le tout dans un mixeur avec 1 ou 2 grosses cuillères de yaourt ou de crème.

Si la tartinade est trop liquide, ajoutez petite cuillère par petite cuillère de la maïzena, de la farine, du tapioca, des flocons de riz, ou encore de la polenta.

La texture doit être souple et compacte à la fois

Une recette signée



Tapenade de petits pois à la menthe

Ingrédients:

- 1 gros oignon
- 250 g de petits pois
- 5 feuilles de menthe
(fraîches, sèches ou surgelées)
- 2 grosses cuillères de yaourt ou de crème
(végétale ou animale)

Préparation:

Faites revenir un oignon avec de l'huile dans une casserole. Ajoutez-y les petits pois, couvrez d'eau et puis salez. Portez à ébullition et laissez cuire 12 minutes.

Versez le tout dans un blender avec les 5 feuilles de menthe, (attention : une fois découpée, la menthe diffuse généreusement ses arômes), 1 ou 2 grosses cuillères de yaourt ou de crème.

Si la texture est trop liquide, ajoutez une petite cuillère de maïzena, de chapelure, du tapioca, des flocons de riz, ou encore de polenta.

La texture doit être souple et compacte à la fois

Une recette signée



Gâteau aux fruits

Ingrédients:

- 75 cl de lait (végétal ou animal)
- 4 grosses cuillères à soupe de miel ou de sucre
- 200 g de farine
- 3 œufs
- environ 400 g de fruits
- 2 grosses cuillères à soupe de zestes d'oranges, de citrons ou de carottes

Préparation:

Versez 10 cl de lait dans une casserole, à feu doux pour faites-y fondre le miel ou le sucre.

Placez la farine dans un saladier, salez, puis ajoutez les œufs un à un. Incorporez petit à petit le reste de lait froid puis le lait chauffé. Mélangez.

Versez la pâte dans un plat à gratin, ajoutez les fruits coupés en morceaux avec les zestes.

Faites cuire à 180°C pendant 1 heure.
Servez tiède.

Une recette signée



Crumble sucré aux fruits

Ingrédients:

- 500 g de fruits
- 120 g de farine
- 80 g de muesli ou de poudre d'amande
- 100 g de sucre
- 80 g de beurre
- 50 g d'huile d'olive

Préparation:

Lavez et coupez en morceaux les fruits. Placez les dans un plat à gratin.

Mélangez la farine avec le muesli et le sucre. Incorporez le beurre préalablement coupé en cube et malaxez avec les doigts. Enfin, ajoutez l'huile et continuez de malaxer pour obtenir une espèce de sable mouillé avec des morceaux plus ou moins gros.

Répartissez ce cette pâte sur les fruits. Faites cuire à 180°C pendant 30 minutes. Le dessus doit être doré et croustillant. Servez tiède.

Une recette signée



Compote maison

Ingrédients:

- fruits à chairs fermes : poire, pommes, bananes...
(qui se trouvent dans la corbeille)
- sucre (blond de préférence)
- 1 noix de beurre (salé de préférence)
- épices de votre choix

Préparation:

Sélectionnez les fruits à chair ferme qui vous restent. Epluchez-les et coupez-les en cubes. Versez le tout dans une casserole. Ajoutez le sucre en proportion : une poignée de fruits coupés équivaut à une petite cuillère à café de sucre. Une noix de beurre, un tout petit fond d'eau et les épices désirées. Couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes en tournant régulièrement. Lorsque les morceaux sont fondants, arrêtez le feu. Mixez les morceaux ou laissez en l'état.

Astuce pour le choix des épices :

La vanille se marie avec tout. La cannelle à dose légère est très appréciable surtout si vous avez une majorité de pommes dans votre compote. Selon la saison ajouter de la rhubarbe c'est un délice. Moins connu mais extra, l'anis vert et de la cardamome pilée. Pour 2 poignées de fruits, 1 petite cuillère à café d'une des épices

Une recette signée



Guacamole

Ingrédients :

- avocats : le nombre présent sera parfait
- 1 c.à.café de jus de citron par avocat
- 1 petite tomate par avocat si disponible

Préparation :

Prenez le(s) avocat(s) bien mûre(s). Retirez et écrasez la chair à l'aide d'une fourchette. Coupez la ou les tomates en petits dés.

Mélangez les aux avocats réduits en crème et les tomates coupées en dés. Arrosez du jus de citron, d'un filet d'huile végétale, salez, poivrez.

Le guacamole peut être une entrée accompagnée de légumes frais coupés. Il peut également être servi à l'apéritif pour tremper vos tortillas ou bien pour faire de petites tartines.

Une recette signée



Cake aux verts de poireaux

Ingrédients :

pour la pâte :

- 180 g de farine
- 1/2 sachet de levure
- 100 à 120 g de yaourt nature
- 3 oeufs
- 2 c.à.soupe d'huile végétale

pour la garniture :

- 4 verts de poireaux
- 120 g de gruyère ou de chèvre coupé
- 1 c.à.soupe de moutarde

Préparation :

Retirez le plus féroce du vert des poireaux. Émincez le reste pour les faire revenir avec la moutarde, un filet d'huile, un peu d'eau et du sel dans une poêle. Couvrez, et placez à feu doux en remuant de temps à autre. Une fois le vert attendri, éteignez le feu. Mélangez la farine, la poudre à lever plus une pincée de sel dans un saladier. Incorporez petit à petit les œufs et l'huile, puis les ingrédients complémentaires: aromates, fromages, olives, épices si désiré(s). Puis ajoutez les verts de poireaux. Versez votre préparation dans le moule à cake puis enfournez à 180°C pendant 40 minutes.

Astuce: Si vous n'avez pas assez de verts de poireaux, vous pouvez compenser avec des olives hachées (vertes ou noires), des tomates séchées, des amandes, des noix ou des noisettes (décortiquées mais ne sélectionner qu'un seul spécimen).

Une recette signée



Tarte aux fanes de carottes

Ingrédients :

pour la pâte :

- 180 g de farine
- 1/2 verre d'eau
- 150 g de beurre
- 1 pincée de sel

pour l'appareil:

- 2 oeufs
- 1 verre de crème liquide ou 1 yaourt nature

pour la garniture :

- les fanes d'une botte de carottes
- 1 oignon
- gousses d'ail
- 120 g de fromage (gruyère, chèvre... ce qu'il reste dans votre frigo)

Préparation :

Dans une casserole faites fondre le beurre, l'eau et le sel à feu doux. Incorporez la farine avec une cuillère en bois, bien mélanger. Étalez à la main la pâte à tarte dans le plat. Avec une fourchette, effectuez quelques trous dans la pâte. Faites précuire la pâte à 180°C pendant 12 minutes. Pendant ce temps, lavez, séchez et hachez les fanes. Dans une poêle faites revenir un oignon et 3 gousses d'ail avec de l'huile. Ajoutez les fanes pendant 1 à 2 minutes. Étalez la garniture sur la pâte précuite. Battez les œufs, ajoutez une pincée de sel, puis la crème ou le yaourt et le fromage.

Cuire à 180°C pendant 20 à 25 minutes.

Une recette signée



Milkshakes, Smoothies

Il vous faut impérativement un blinder pour avoir une texture lisse, mousseuse, onctueuse.

Vous faites selon vos goûts et vos restes. Vous pouvez mettre un fruit à chair compacte (pomme ou poire) mais toujours en lui associant soit un fruit juteux comme l'orange, du lait, ou encore un yaourt. En été, mettre des glaçons !

Ajoutez un tantinet de sucre ou de miel et une épice si désiré.

Associations insolites :

- 1 orange et 1/2 fenouil. Rien de plus. Au petit déjeuner c'est parfait.
- 1 orange, 1 banane, 1 belle poignée de feuilles d'épinards. En smoothie d'apéritif, c'est original.

Des valeurs sûres :

- 1 orange, 1/4 d'ananas, 2 cuillères à soupe de miel ou de sucre, une pincée de vanille et un yaourt.
- 2 oranges, le jus d'un citron (vert est possible), une petite cuillère de zestes de citron, 25cl de lait ou de jus de pomme

Une recette signée



Pain ou brioche perdu

Ingrédients:

- 4 œufs
- 60 g de sucre
- 250 ml de lait (animal ou végétal)
- 4 grandes tranches de pain ou de brioche
- 250 g de fruits
- 1 c.à.café rase d'épices en poudre

Préparation:

Battez les œufs avec le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporez le lait. Lavez et coupez les fruits en morceaux. Disposez-les tranches de pain ou de brioche dans un grand plat à gratin. Disposez les fruits entre les tranches puis couvrez du mélange œuf /sucre. Saupoudrez d'épices si désiré.

Cuire à 180°C pendant 20 minutes.
Servez tiède ou froid.

Astuce pour choisir les épices :

la vanille est parfaite pour tout fruit et tous mélanges de fruits, la cannelle est idéale sur les oranges et les pommes, un mélange d'anis vert et de cardamome est idéal sur les poires, pommes, ananas et bananes. Vous pouvez également ajouter du cacao en poudre.

Une recette signée



Pudding

Ingrédients:

- 150 g de pain ou de restes de viennoiseries rassis
- 3 œufs
- 50 cl de lait
- 1 sachet de sucre vanillé
- de la cannelle en poudre
- du sucre, de préférence de la cassonade ou une confiture au choix
- 2 cuillères à soupe de fruits secs ou de morceaux de fruits frais

Préparation:

Dans une casserole, faites chauffer le lait avec le sucre vanillé et le sucre (ou la confiture). Dans un saladier, battez les 3 œufs. Versez par-dessus le lait chaud. Ajoutez une pincée de cannelle puis le pain émietté. Mélangez bien. Ajoutez ensuite, au choix, de la confiture, des morceaux de fruits, des raisins secs... enfin un peu tout ce qu'on veut ! Versez la préparation dans un moule et faites cuire au four pendant environ 45 min à 180-200°C.

Une recette signée



Tapenade de pois chiches aux écorces d'orange

Ingrédients :

- 4 grosses poignées de pois chiches pour 1/4 d'écorces d'une orange
- 1 yaourt ou 20 cl de crème (animal ou végétal)

Préparation :

Une fois les pois chiches cuits (pas besoin s'ils sont en boîte), émincez finement les écorces d'orange. Placez dans votre mixeur les pois chiches, les écorces d'orange, deux pincées de sel, un filet d'huile d'olive, un yaourt (ou 20 cl de crème, voire un peu d'eau si nécessaire).

La texture doit être souple et compacte à la fois.

Une recette signée



Crumble salé aux légumes

Ingrédients :

pour la pâte :

- 180 g de farine
 - 80 g de beurre
 - une pincée de sel.
- si possible et si désiré :
- 30 g de poudre d'amande
 - 3 cuillères à soupe de graines de sésame

pour la garniture :

- vos légumes crus restants
- vos restes de fromage

Préparation :

Commencez par préparer la pâte : malaxez les ingrédients (hors eau) jusqu'à ce que cela devienne une sorte de sable gros grains.

Dans un plat à gratin placez les légumes découpés en gros dés. Arrosez d'un demi verre d'eau (pour un grand plat à gratin), d'huile végétale, de sel et de poivre. Parsemez de fromage.

Emiettez la pâte à crumble dessus. Enfournez à 180°C pendant 25 minutes. Servez chaud ou tiède de préférence.

Une recette signée



Chips d'épluchures

Ingrédients :

- Légumes crus qu'il reste dans le réfrigérateur
- Huile de friture ou huile végétale
- Sel ou Gomasio (= sel + graines de sésames broyées)

Préparation :

Lavez puis pelez vos légumes. Essuyez-les bien. Dans un poêle profonde faites chauffer de l'huile (de préférence de friture). Faites frire les épluchures par petites fournées, quelques secondes par côté jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Notes:

Les chips d'épluchures peuvent se faire avec les légumes crus suivants : carottes, betteraves, topinambours (épluchures épaisses), pommes de terre (elles peuvent être douces), courgettes.

Attention il est préférable de cuisiner des chips d'épluchures avec des légumes non traités.

Lorsqu'une culture est traitée les molécules néfastes se stockent majoritairement dans les peaux des fruits et des légumes.

Une recette signée



Hachis parmentier

Ingrédients :

- 500 g de viande crue, cuite ou surgelée
- 120 g de gruyère rapé ou de parmesan
- de la chapelure

Pour la purée:

- 5 grosses pommes de terre
- 1 verre de lait
- 20 g de beurre
- du sel
- de la muscade rapée

Préparation :

Prenez votre reste de viande, émincez-le ou hâchez-le au mixeur électrique. Faites-le cuire si nécessaire. Parsemez la mixture dans un fond de plat adapté à la quantité de votre reste de viande.

Faites cuire les pommes de terre pour les mixer avec du sel, du beurre et le lait afin d'obtenir une purée maison.

Déposez votre purée sur la viande hachée. Parsemez de gruyère râpé (ou autre fromage), puis ajoutez de la chapelure.

Une recette signée

Terrine de viande

Ingrédients :

- 200 à 300 g de viande cuite restants
- 300 g de légumes
- 3 œufs
- 2 à 3 gousses d'ail
- 75 g de gruyère rapé
- 3 cuillères à café d'un aromate : herbes de Provence, thym, persil, coriandre, basilic...

Préparation :

Coupez l'ail et les légumes pour les faire revenir dans une poêle (carottes, pommes de terres, choux fleur et potimarron doivent cuire soit à la vapeur soit plongés dans de l'eau). Mixez les légumes avec la viande et le gruyère. Ajoutez les œufs et les aromates. Disposez l'ensemble dans un plat à cake et enfournez à 200°C pendant 40 minutes.

Astuces : Vous pouvez cuisiner une terrine à étages. Déposez une première couche de légumes, puis une couche de viande, puis une couche de fromage et ainsi de suite.

Associations possibles de légumes :

- Carottes / pommes de terre
- Aubergines / pommes de terre
- Choux fleur / pommes de terre
- Courge / pommes de terre
- Courgettes / pommes de terre
- Aubergines / courgettes
- Courgettes / choux fleur
- Choux fleur / courge

Une recette signée

Chausson à la viande

Ingrédients :

pour la pâte :

- 280 g de farine
- 4 c.à.soupe d'huile d'olive

pour la garniture :

- 300 g de viande
- 200 g de légumes
- 1 oignon
- 1 c.à.soupe d'huile végétale
- 1 c.à.café de curry
- 40 g de fruits sec

Préparation :

Pelez et émincez les légumes disponibles et associables. Dans un fait-tout ou une casserole, faites suer l'oignon pendant une minute. Ajoutez les légumes puis un verre d'eau et laissez mijoter, à couvert, pendant une vingtaine de minutes. Ajoutez la viande, le curry, le sel, les fruits secs puis mélangez. Éteignez le feu. Mélangez la farine avec une pincée de sel et l'huile d'olive. Ajoutez juste assez d'eau pour pouvoir former une boule homogène et non collante. Formez un rectangle et déposez sur une plaque préalablement recouverte de papier sulfurisé ou saupoudrée de farine. Disposez la garniture d'un côté du rectangle et repliez le reste de la pâte pour former un carré. Appuyez bien sur les bords pour les sceller. Enfournez à 180°C pendant 45 minutes environ, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée. Serv chaud, tiède ou froid.

Une recette signée