

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec des courgettes

### Courgettes et petits oignons à la crétoise

(recette adressée par Anne Welgan)

#### Ingrédients :

1 kg de petites courgettes  
Quelques cubes d'aubergines (facultatif)  
300 g de gros oignons  
300 g de petits oignons grelots (facultatif)  
4 gousses d'ail  
3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
70 g de raisins secs  
70 g de pignons  
1 cuillère à soupe de graines de coriandre  
1 citron  
10 cl de vin blanc sec  
5 cl de vinaigre  
2 cuillères à soupe de concentré de tomates  
1 pointe de harissa ou de cayenne  
1 bouquet de coriandre fraîche  
1 feuille de laurier, sel et poivre

#### Préparation :

Pelez et émincez les gros oignons. Epluchez les gousses d'ail. Pelez les petits oignons. Lavez et essuyez les courgettes. Epluchez-les en laissant une lanière de peau sur deux. Coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur.  
Faites chauffer de l'huile d'olive dans une cocotte, mettez les oignons émincés à revenir à feu doux sans colorer. Ajoutez courgettes, raisins secs, ail et laurier, salez, poivrez, mélangez et faites revenir 10 min à feu moyen en remuant souvent.  
Dans un bol, mélangez le jus du citron avec le vin, le vinaigre, le concentré de tomates, 1 pointe de harissa ou de cayenne et les graines de coriandre. Versez dans la cocotte, mélangez et laissez mijoter 20 min à couvert. Laissez refroidir, puis égouttez les courgettes. Mettez-les dans un plat creux, parsemez de coriandre fraîche ciselée et de pignons grillés à sec dans une poêle. Servez frais.

## Flan de courgettes au basilic

Préparation 30 min

Cuisson 35 min

#### Pour 4 ou 5 personnes :

4 courgettes moyennes  
3 oignons  
5 œufs  
100g de comté râpé  
1 bouquet de basilic  
25 g de beurre  
5 cuil. à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre



Préchauffer le four th.7 (210°C).

Pelez et émincez finement les oignons. Faites les revenir dans le beurre bien chaud jusqu'à ce qu'ils soient transparents.

Sans les peler, coupez les courgettes en rondelles. Faites les revenir 6 à 7 min dans 4 cuil. à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

Dans une terrine, cassez les œufs et battez-les en omelette. Ajoutez-y les courgettes et les oignons tiédés, le basilic ciselé, le Comté râpé. Salez, poivrez.

Faites chauffer au four un plat à gratin huilé non garni (pour éviter que le flan attache).

Garnissez le plat chauffé de la préparation et faites cuire 25 mn au four. Servez aussitôt.

*Variante : au lieu du basilic, vous pouvez utiliser de la menthe fraîche. Dans ce cas ajoutez une pointe d'ail à la préparation et remplacez le Comté par de la Fêta ou de la Brousse*

## Courgettes à la crème (entrée)

#### Pour 4 personnes :

-3 courgettes moyennes  
-10 cl de crème fraîche, (ou un pot de yaourt)  
-Un petit bouquet d'aneth frais (peut se faire avec un autre aromate, de la ciboulette par exemple)  
Laver les courgettes, les couper en rondelles assez fines. Les pocher dans de l'eau bouillante salée 3mn, les égoutter, les laisser refroidir. Ajouter la crème fraîche (ou le yaourt), l'aromate ciselé, un à deux tours de moulin à poivre. Servir de préférence frais

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Crème de courgettes (sauce pour pâtes)

Préparation 25 min

Cuisson 10 min

### Pour 4 personnes :

500 g de courgettes  
5 filets d'anchois en boîte  
Huile d'olive  
3 gousses d'ail  
Quelques feuilles de basilic  
Un bon pot de crème fraîche  
Parmesan

Laver et éplucher à peine les courgettes. Couper en petits dés.

Les faire rissoler avec l'huile d'olive pendant 5 min.

Ajouter l'ail haché et les filets d'anchois, le basilic.

Les dés de courgettes doivent être quasiment transparents.

Mixer l'ensemble avec le pot de crème, saler et poivrer.

Remettre au feu quelques minutes.

Servir sur des pâtes plutôt courtes et avec du parmesan râpé.

## Tian courgettes-tomates

### Ingrédients :

Courgettes,  
tomates,  
chapelure,  
parmesan,  
huile d'olive, ail,  
échalotes,  
aromates



### Préparation :

Trancher les courgettes et les tomates en rondelles, les placer dans un plat à four de façon alternée. Couvrir d'huile d'olive (généreusement), d'ail, de rondelles d'échalotes et d'aromates à votre goût (thym, herbes de provence...) puis d'un mélange homogène de chapelure+parmesan.

Passer au four environ 40 mn.

## Tagliatelles aux courgettes et al pesto

(recette adressée par Anne Welgan)

### Ingrédients :

4 petites courgettes  
400 g de tagliatelles fraîches  
80 g de parmesan en bloc  
2 bouquets de basilic  
30 g de pignons de pins  
3 gousses d'ail  
10 cl d'huile d'olive  
sel

### Préparation :

Lavez et essuyez les courgettes. A l'aide d'un couteau économe, détaillez-les en larges lanières. Recoupez les lanières en bandes à peu près de la même largeur que les tagliatelles. Réservez-les. Râpez la moitié du parmesan et coupez le reste en copeaux.

Préparez le "pesto" : réservez quelques feuilles de basilic pour le décor, pelez les gousses d'ail. A l'aide d'un mortier, réduisez en pâte le reste de basilic avec les pignons de pin, l'ail et le parmesan râpé.

Versez peu à peu l'huile en filet en fouettant comme pour une mayonnaise. Réservez au frais. Faites bouillir de l'eau salée dans un faitout. Plongez-y les tagliatelles, comptez 2 min dès que l'ébullition reprend puis ajoutez les lanières de courgettes, et comptez à nouveau 2 min. Egouttez rapidement l'ensemble, versez dans un plat de service chaud et mélangez délicatement. Décorez de basilic et de copeaux de parmesan, servez aussitôt.

## Beignets de courgettes

### Ingrédients :

Courgettes,  
œufs, farine.

### Préparation :

Trancher les courgettes en lamelles de 1 à 2 mn, les passer dans la farine (sans surplus), puis les passer dans les œufs battus et faire frire à la poêle une face après l'autre. Assaisonnez à votre goût !

*C'est plus facile à cuisiner avec les grosses courgettes (enlever les pépins s'ils sont gros).*



# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Velouté de courgettes et saumon fumé

(Anne Welgan)

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

100 gr de saumon fumé  
250 gr de fenouil  
250 gr de courgettes  
3 échalotes  
Le zeste et le jus d'un citron  
2 c à soupe d'aneth haché  
2 cubes de bouillon de légumes  
25 cl de crème liquide  
2 c à soupe d'huile d'olive  
1 litre d'eau, sel et poivre du moulin

### Préparation de la recette :

Eplucher et émincer les échalotes, couper le fenouil et courgettes en morceaux.  
Dans un faitout, faire revenir les échalotes et les légumes avec le jus et le zeste de citron et l'aneth, à feu moyen pendant 5 minutes.  
Saler légèrement et poivrer, verser l'eau, les cubes de bouillon et la crème.  
Porter à ébullition, mélanger et laisser mijoter, sans couvrir et à feu doux, pendant 25 minutes.  
Rajouter le saumon fumé, mixer et goûter pour rectifier l'assaisonnement

**Remarques :** le fenouil peut être remplacé par du chou-fleur. On peut servir ce velouté avec des toasts de saumon fumé et courgettes crues en lamelles, assaisonnés d'herbes aromatiques et d'une pointe de crème fraîche citronnée.

## Salade rapide de courgettes

### Ingrédients :

- 1 courgette moyenne,
- poivrons,
- tomates,
- olives,
- féta,
- échalote,
- assaisonnements.



### Préparation :

Enlever les extrémités de la courgette.  
La couper en deux, puis de nouveau en deux mais dans le sens de la longueur.  
Avec un économiseur, former des tagliatelles de courgettes (garder la peau).  
Ajouter de petits morceaux de poivrons crus, de tomates et le reste des ingrédients.  
Assaisonner.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec du fenouil

### Tarte fenouil et tomate

Préparation : 30 mn - Cuisson : 30 mn

#### Ingrédients (pour 1 tarte) :

- 1 gros fenouil
- 2 tomates
- 1 rouleau de pâte brisée
- 2 oeufs
- 1 pot de crème liquide
- sel, poivre
- gruyère facultatif

#### Préparation :

- Laver le fenouil et les tomates. Les couper en morceaux et faire blanchir, le fenouil 20 mn environ.
- Une fois le temps écoulé, l'égoutter.
- Faire revenir le fenouil et les tomates avec un peu d'huile d'olive, et les assaisonner. Cuire environ 5 mn.
- Préparer dans un bol, les 2 oeufs avec la crème liquide et le gruyère (facultatif) et assaisonner.
- Etaler votre pâte dans un plat beurré, la faire cuire 10 mn à 190°C, la sortir du four, mettre le fenouil et les tomates puis la préparation.
- Enfourner jusqu'à ce que la tarte soit dorée.

## Fenouil rapido

(recette de marmiton)

Préparation : 10 mn - Cuisson : 10 mn



#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 3 ou 4 bulbes de fenouil selon grosseur
- 1 oignon
- 3 ou 4 gousses d'ail
- 250 g de saucisses à cocktail
- 2 cuillères à soupe d'olives vertes dénoyautées
- 2 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées
- 20 cl de coulis de tomates
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 pincée d'herbes de Provence

#### Préparation :

- Emincez l'oignon, hachez grossièrement l'ail, fendez en deux les bulbes de fenouil et émincez chaque morceau en tranche de ½ cm environ.
- Dans une sauteuse, mettez un filet d'huile d'olive, jetez-y l'oignon émincé et faites le fondre à couvert sans qu'il prenne de couleur. Ajoutez le fenouil et l'ail.
- Pendant ce temps faites chauffer une casserole d'eau lorsqu'elle bout jetez y les saucisses que vous laissez environ 5 min à la reprise de l'ébullition.
- Lorsque le fenouil devient légèrement transparent, égouttez les saucisses et mettez-les dans la sauteuse ainsi que les olives vertes et noires.
- Salez, poivrez à votre goût.
- Ajoutez ensuite le coulis de tomate, une pincée d'herbe de Provence laissez mijoter à couvert quelques minutes avant de servir.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Salade fenouil

(recette de marmiton, essayée par Valérie : c'est bon !)

Préparation : 5 mn - Cuisson : 0 mn



### Ingrédients (pour 2 personnes) :

- 3 bulbes de fenouil
- 3 cuillères à soupe de mayonnaise
- 3 cuillères à soupe de ketchup
- tabasco au goût
- sel et poivre

### Préparation :

- Enlever les feuilles fanées des bulbes de fenouil si nécessaire puis les émincer finement à la mandoline (ou robot).
- Les tremper dans l'eau et égoutter.
- Dans un saladier, mélanger la mayonnaise avec le ketchup, un peu de tabasco, du sel et du poivre puis ajouter le fenouil.

## Avec des fèves

### Salade de fèves au chèvre frais et aux œufs

Préparation : 30 minutes - Cuisson : 5 minutes



### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 2 kg de fèves fraîches ou surgelées
- 100 g de fromage de chèvre
- 1 oignon
- 2 œufs durs
- 8 cl d'huile d'olive
- 3 cl de vinaigre de Xérès
- 1 brin de sarriette ou de thym
- sel et poivre
- tranches de pain de campagne aillées (pour accompagner)

### Préparation :

Emincez l'oignon en fines lamelles. Posez-les dans un saladier, mouillez de vinaigre, salez et laissez macérer 20 minutes pour les rendre plus tendres. Coupez les œufs durs en rondelles et écossez les fèves. Faites cuire les fèves 5 minutes à l'eau bouillante bien salée avec le brin de sarriette. Egouttez et rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson. Lorsqu'elles sont froides, ôtez leur seconde peau.

Revenez au saladier. Versez l'huile d'olive sur les oignons. Ajoutez les fèves, le fromage de chèvre coupé en petites lamelles et pour finir, les œufs durs écalés et coupés en quartiers. Salez et poivrez.

Couvrez le saladier de film étirable. Placez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

Accompagnez de tranches de pain de campagne grillées et légèrement frottées d'ail.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Fèves au chorizo

Préparation : 25 minutes - Cuisson : 10 minutes



### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1,5 kg de fèves
- 225 g de chorizo
- 25 cl de vin blanc
- 1/2 oignon
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olives

### Préparation :

Faites tout d'abord chauffer à feu très doux une sauteuse avec l'huile.

Écossez vos fèves, vérifiez que vous avez bien enlevé toutes les petites queues en haut de la graine.

Ensuite émincez votre oignon ou coupez-le en lamelles à votre convenance. Coupez le chorizo en tranches plus ou moins fines selon vos goûts. Mettez le chorizo, l'oignon et les fèves à cuire pendant 3 minutes à feu fort en couvrant la sauteuse.

Découvrez, ajoutez le vin progressivement, tout en remuant.

Laissez cuire pendant 5 à 7 mn environ (n'hésitez pas à goûter pour vérifier la cuisson des fèves).

## Mijotée de fèves

Préparation : 15 minutes - Cuisson : 60 minutes

### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 3 oignons
- 3 tomates
- 1 petite laitue
- 600 g de fèves fraîches écosées
- 180 g de champignons
- 3 branches de sarriette ou de thym
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

### Préparation :

Ebouillanter les tomates et les passer sous un filet d'eau froide pour pouvoir les peler facilement.

Détailler les oignons en fines rondelles, les champignons en tranches et les tomates en morceaux grossiers. Faire chauffer l'huile dans une cocotte, ajouter les fèves et la sarriette. Laisser chauffer quelques minutes avant d'incorporer le reste des ingrédients. Laisser cuire environ 1 heure sur feu doux et servir chaud, tiède ou froid.

## Fèves carbonara

Préparation : 20 minutes - Cuisson : 10 minutes



### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 1 sachet de fèves surgelées épluchées (ou 450 g de fèves fraîches épluchées)
- 150 g de dés de poitrine fumée
- 1 cuillère d'huile d'olive
- 2 Carrés Frais
- 1/2 verre de vin blanc
- 1 jaune d'œuf
- 1 branche de thym frais
- sel et poivre

### Préparation :

Plonger les fèves surgelées dans une casserole d'eau bouillante salée.

Quand l'eau revient à ébullition, compter 1 min, puis égoutter les fèves, et les plonger dans un bain d'eau glacée.

Faire revenir les lardons dans l'huile. Quand ils sont blonds, ajouter les fèves et le thym. Laisser cuire 5 min.

Ajouter les Carrés Frais et le vin blanc, puis laisser cuire à nouveau 5 min, en remuant pour faire une sauce onctueuse.

Saler et poivrer.

Ajouter le jaune d'œuf hors du feu, puis bien mélanger.

Servir aussitôt.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec des blettes

### Gratin de blettes et tomates

(recette de Cécile)

Préparation : 15 mn - Cuisson : 20 mn

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 600 g de blettes ou bettes (italiennes de préférence)
- 1 boîte de tomates pelées en dés
- 1 oignon
- sel + poivre
- gruyère râpé

#### Préparation de la recette :

Nettoyez les blettes et les couper en tronçons de 1 cm environ (je ne mets que la moitié des feuilles, l'autre moitié servant éventuellement pour une soupe).

Les faire cuire 5 mn à la vapeur avec l'oignon émincé.

Les mélanger dans un plat à gratin avec la boîte de tomates.

Salez, poivrez et recouvrez de gruyère râpé.

Mettez dans un four chaud pendant 15 mn environ (le temps que le gruyère fonde et grille un peu).

**Remarques :** Accompagne très bien l'agneau par exemple...

### Salade de feuilles de blettes

(Recette de Christophe)

- Récupérer les feuilles de blettes (enlever au maximum les parties correspondantes aux tiges, que l'on cuisine séparément) et les cuire à la vapeur environ 15 min
- Après refroidissement, éliminer le maximum de liquide, et réduire les feuilles avec un couteau
- Assaisonner : sel, poivre, échalotes, ail, 2 c soupe de jus de citron, 1 c soupe d'huile d'olive, cumin, paprika.

### Farçous Aveyronnais (beignets de légumes)

Recette utilisée par Valérie Froissart



Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

#### Ingrédients :

- Des feuilles de blette (quantité = ce que l'on a dans notre panier d'Amapien)
- Un bouquet de persil
- 1 oignon moyen
- 1 échalotte
- 2 gousses d'ail
- Chapelure (1 bon gros bol)
- 8 œufs

#### Préparation

Hacher tous les légumes au robot.

Ajouter la chapelure et les oeufs, saler, poivrer.

Bien battre le mélange

Faire frire à la poêle par galettes d'environ 10 cm de diamètre

*A partir de cette recette, toute variante de légumes est possible, c'est selon la saison (y'a pas deux Aveyronnais qui font les mêmes farçous !)*

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Lasagnes aux blettes et à la Brousse

(recette de Cécile)

Préparation : 45 mn - Cuisson : 35 mn

**Ingrédients (pour 4 personnes) :**

- une botte de blettes
- plaques de lasagnes
- 50 cl de béchamel
- 4 à 5 gousses d'ail
- 200 g de brousse de brebis
- 100 g de gruyère râpé ou parmesan
- 1 boîte de tomates pelées au jus
- sel, poivre

**Préparation de la recette :**

Laver et couper les feuilles de blettes (côtes et vert) et les faire cuire dans l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Faire revenir les feuilles coupées dans une poêle avec l'ail puis rajouter la tomate et faire mijoter 15 minutes.

Préparer 1/2 l de béchamel.

Dans un plat à lasagnes, commencer par une couche de béchamel puis remplir en plaçant: 1 couche de pâtes, une couche de béchamel, des tranches de brousse de brebis, le mélange blettes/tomates et parsemer de gruyère ou parmesan jusqu'en haut du plat.

Enfourner à 180°C (thermostat 6) pendant 35 minutes.

**Conseil vin :** Côtes de Provence rouge

## FEUILLES DE BLETTES A LA POELE

**Ingrédients :**

Pour 4 personnes:

- 1 kg de feuilles de Blettes ;
- 3 c à soupe d'huile,
- 3 Gousse d'ail,
- 1 C à s de soja (facultatif)
- sel,
- poivre.

**Préparation :**

Plongez les feuilles de blettes dans une casserole d'eau bouillante salée pour les blanchir.

Egouttez les fortement en les écrasant.

Coupez les gousses d'ail en deux, faites chauffer dans une sauteuse avec un fond d'huile.

Piquez l'ail et frottez le sur la poêle pendant qu'elle chauffe.

Faites alors sauter les feuilles de Blettes quelques minutes.

Poivrez et salez avant de servir

## Côtes de bettes au bleu d'Auvergne

**Ingrédients**

- 30 g de beurre
- 13 g de gousses d'ail
- 50 g de lard fumé en dés
- 315 g de pomme de terre
- 360 g de côtes de blette
- 250 g de tomates soit 2
- 50 g de fromage bleu d'Auvergne
- 15 g de gelée de fruits
- 2 g de persil frais
- 180 g de crème liquide entière
- 0,1 g de feuille de laurier soit 1
- 0,8 g de romarin frais
- 1 g de poudre de curcuma
- 1 g de sel
- 2 g de ciboulette

**Préparation :**

**1 Couper en dés le bleu d'Auvergne**, éplucher la pomme de terre, laver sous l'eau froide, couper en dés, couvrir d'eau dans un saladier.

**2 Laver les côtes de bette sous l'eau froide**, enlever les filaments (filandres) en cassant les côtes en tronçons, couper en dés, citronner.

**3 Eplucher les gousses d'ail**, enlever le germe central, couper en lamelles. Laver les tomates sous l'eau froide, enlever le pédoncule, couper en dés.

**4 Faire fondre le beurre dans le wok**, puis ajouter les lamelles d'ail et les lardons, mélanger, puis ajouter les pommes de terre, les côtes de blettes.

**5 Cuire 5 min** puis ajouter, les tomates, le fromage bleu d'Auvergne, la gelée de fruit, la crème, le persil, mélanger.

**6 Dans le wok**, ajouter la feuille de laurier, les brins de romarin, le curcuma, le sel, mélanger

**7 Cuire pendant 20 minutes à feu doux**, goûter, rectifier l'assaisonnement, répartir la ciboulette. Vous pouvez servir avec une viande, un poisson, une volaille.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Tourte aux blettes (ou épinards)

Proposée par Cécile Mailhos

### Ingrédients pour 8 personnes :

- 500 gr de farine, 300 gr de beurre
- 800 gr d'épinards ou de blettes
- 400 gr de chair à saucisse
- 1 jaune d'œuf, sel, poivre et noix muscade.



### Préparation :

- Préparer une pâte brisée avec 500 gr de farine et 250 gr de beurre ou margarine, un peu de sel, ½ sachet de levure et ½ verre d'eau ou acheter 2 rouleaux de pâte brisée toute prête.
- Rincer 800 gr d'épinards ou de blettes et les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante salée. Bien les égoutter.
- Dans une poêle faire fondre 50 gr de beurre, ajouter les épinards/blettes et émietter 400 gr de chair à saucisse. Saler, poivrer et rajouter un peu de noix muscade.
- Tapisser le fond du moule à tarte avec un peu plus de la moitié de la pâte. Placer la préparation et recouvrir d'une autre abaisse. Serrer les bords ; découper la pâte qui déborde et piquer la tourte avec une fourchette. Badigeonner le dessus de jaune d'œuf.
- Mettre au four préchauffé à 200° et cuire environ 35 mn.

## Tarte aux feuilles de blettes

### Ingrédients :

- les feuilles d'une botte de blettes
- 1 pâte feuilletée
- 2 tomates
- 2 œufs (bio de la Beurrerie !)
- 2 cuillères à soupe de crème fraîche
- 100 gr de râpé ou +
- sel et poivre

### Préparation :

Préchauffer le four à 200°C (thermostat 8).  
Découper les blettes, garder les feuilles entières et les faire blanchir environ 5 minutes, les

égoutter (au besoin les presser), puis les couper vraiment très finement sur une planche.

Couper les tomates en petits dés et mélanger avec les feuilles coupées. (Pour avoir plus de saveur, je les ai faites cuire au préalable avec ail, thym et laurier et j'ai récupéré seulement la pulpe, pas le liquide).

Ajouter les 2 œufs et la crème fraîche.

Saler et poivrer.

Étaler le mélange sur la pâte.

Faire cuire environ 20 à 25 minutes à 180°C (thermostat 6) jusqu'à ce que la fromage soit bien gratiné.

## Tourte de blettes à l'italienne

Proposée par Anne Welgan

Pour 4 personnes

- 1 pâte brisée
- 1 botte de blettes
- 3 fonds d'artichauts (frais ou surgelés)
- 100 gr de ricotta
- 6 œufs
- 20 cl de crème épaisse
- 40 à 50 gr de parmesan râpé (ou gruyère râpé)
- 1 c à soupe de chapelure (facultatif)
- 2 à 3 c à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre

- 1) Egoutter la ricotta
- 2) Couper les blettes en petits tronçons et détailler les feuilles en lanières
- 3) Préchauffer le four à 180°. Faire chauffer l'huile dans une petite cocotte et faire revenir les tronçons de blettes pendant 10 minutes, saler, poivrer, ajouter le vert des blettes, 20 cl d'eau et laisser mijoter encore 10 minutes en remuant souvent. Egoutter si nécessaire et laisser refroidir.
- 4) Cuire les fonds d'artichauts à l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres, les égoutter et les couper en lamelles.
- 5) Battre 2 œufs dans un saladier. Ajouter la ricotta égouttée, le parmesan, la chapelure, la crème épaisse, du sel, du poivre, les blettes et les fonds d'artichaut. Verser la moitié de cette préparation dans le fond de tarte.
- 6) Faire 4 cavités dans la garniture et casser 1 œuf cru dans chacune d'elles. Recouvrir du reste de la préparation. Enfourner pour 50 min. Servir chaud ou tiède.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec des épinards

### Terrine de saumon aux épinards

#### Ingrédients

300g de pavé de saumon  
400g d'épinards ébouillantés  
1 pâte feuilletée  
1 gousse d'ail  
2 oeufs  
1 jus de citron  
100g de mascarpone  
1 c à s de gingembre facultatif  
Sel et poivre



#### Préparation

1 - Cuire le saumon dans de l'eau avec un court bouillon ou 1 feuille de laurier et de thym. Laissez le refroidir.  
2 - Émiettez le et mettez dans un saladier avec l'ail haché, les épinards, les oeufs battus, la mascarpone, le gingembre, le jus de citron le sel, poivre et mélangez.  
3 - Mettre une feuille de papier cuisson dans le moule à cake puis la pâte feuilletée. Ajoutez la préparation refermez la pâte et cuire à 200°C pendant 35 minutes.

### Tourte aux épinards (applicable aux blettes)

Proposée par Cécile Mailhos

Pour 8 personnes

Préparer une pâte brisée avec 500g de farine, 200g de margarine, un peu de sel, ½ sachet de levure et un demi-verre d'eau. Bien sûr on peut prendre 2 rouleaux de pâte brisée du commerce. Rincer 800g d'épinards et les plonger quelques minutes dans l'eau bouillante. Les égoutter. Dans une poêle faire fondre 50g de beurre, ajouter les épinards, émietter 400g de chair à saucisse, sel, poivre, muscade.

Remuer un peu le tout 2 ou 3 mn à feu vif.

Égoutter. Tapisser le fond du moule à tarte avec la pâte, placer les épinards chair à saucisse et recouvrir d'une autre abaisse. Serrer les bords, découper la pâte qui déborde, piquer la tourte avec une fourchette et enfin badigeonner le dessus de jaune d'oeuf.

Mettre dans un four préchauffé à 200° cuire environ ½ h ¾ h (utiliser la rampe du bas du four plutôt que la chaleur tournante). (35 mn dans mon four)

*Variante: A la place de la chair à saucisse on utilise aussi la soubressade inutile alors d'ajouter de la muscade. On fait juste revenir les épinards au beurre et on émiette le soubressade directement sur les épinards dans le moule*

### Tarte au chèvre et aux épinards

Proposée par Laure Vidal

#### Ingrédients :

1 pâte brisée, 1 kg d'épinards frais,  
6 rocamadour ou une buche de chèvre,  
4 oeufs, 1 frais malo 0% (fromage blanc)  
sel, poivre



#### Préparation :

- Équeutez et lavez les épinards, faites-les suer 5 mn dans une poêle huilée. Salez et poivrez.
- Préchauffez le four à 180°.
- Dans une jatte, battez les oeufs en omelette avec le fromage blanc. Salez et poivrez, puis incorporez la fondue d'épinards.
- Étalez la pâte brisée, garnissez-en un moule à tarte.
- Répartissez la préparation aux épinards dessus, puis déposez les fromages de chèvre.
- Enfournez la tarte et faites-la cuire env 30 min.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec de la betterave

### Salade grecque de betteraves aux noix

**Ingrédients pour 4 personnes :**

- 2 betteraves cuites
- 1 yaourt à la grecque
- 15 cerneaux de noix
- 1 gousse d'ail hachée
- 1 cuillerée de vinaigre
- sel et poivre

**Préparation de la recette :**

Découper la betterave en julienne.

Écraser grossièrement les cerneaux de noix.

Mélanger tous les ingrédients : betteraves, noix, yaourt, ail et vinaigre.

Laisser reposer au frais quelques heures.

### Soupe chaude de betteraves

**Ingrédients pour 6 personnes:**

- 500g de betterave cuite
- 4 pommes de terre moyenne
- 1 cube de bouillon de volaille pour 50 cl d'eau
- 4 portions de fromage fondu type kiri
- sel, poivre

**Préparation de la recette :**

Éplucher, couper les pommes de terre et les betteraves en dès de 2-3 cm.

Les faire cuire 35 mn dans le bouillon de volaille.

Mixer et rajouter le fromage fondu, sel, poivre.

### Les tiges et les feuilles aussi !

*Savez-vous que les tiges de betterave*

*se préparent comme des blettes*

*(même famille !), et les feuilles*

*comme des épinards ?*

*Domage de les jeter !*

## Avec des radis

### Soupe de fanes de radis

**Ingrédients :**

- 1 grosse botte de fanes de radis
- 3 ou 4 pommes de terre
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 1 oignon
- 30g beurre et 4 C.S. de crème fraîche



**Préparation :**

- Laver les fanes de radis, émincer l'oignon, découper les pommes de terre en rondelle.
- Dans une sauteuse ou une cocotte, faire fondre 30 g de beurre et faire revenir l'oignon. Ajouter les pommes de terre et les fanes de radis hachées grossièrement. Faire revenir l'ensemble 5 mn.
- Ajouter le bouillon. Laisser cuire 20 mn à couvert.
- Ajouter au dernier moment la crème et mixer l'ensemble.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec des carottes

### Carottes râpées aux amandes et au thon

#### Ingrédients

##### (pour 4 personnes) :

- 5 belles carottes
- 1 boîte de thon
- 1 citron
- 150 g d'amandes entières
- 2 cuillères à soupe de coriandre hachée
- 2 gousses d'ail
- sel, poivre, huile d'olive

#### Préparation de la recette :

Râper les carottes, ajouter le thon, les amandes, la coriandre et l'ail finement hachés, un filet d'huile d'olive, saler et poivrer.



### Purée de carottes à la crème d'oignon et au cumin

Préparation : 30 min

Cuisson : 15 min

#### Ingrédients (pour 4 personnes) :

- 8 carottes moyennes
- 2 oignons
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse (ou de crème végétale)
- cumin
- huile d'olive
- 3 cuillères à soupe d'eau

#### Préparation :

1. Peler les carottes, puis les couper en rondelles et les plonger dans une casserole d'eau bouillante. Laisser cuire 20 min environ à feu vif.
2. Emincer les oignons. Les faire revenir dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Lorsqu'ils sont dorés, ajouter 3 cuillères à soupe d'eau et laisser quelques minutes sur feu doux. Réserver.
3. Dans la même poêle, faire chauffer à feu doux 3 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse (ou de crème végétale). Ajouter du cumin à votre convenance.
4. Mettre les oignons ainsi que la crème au cumin dans un mixeur et mixer le tout. Mixer les carottes cuites. Puis les mélanger à la crème d'oignons/cumin.

### Velouté de carottes aux dattes

(Anne Welgan)

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 500 gr de carottes
- 1 oignon moyen
- 50 gr de dattes dénoyautées
- 2 cubes de bouillon de volaille
- 125 cl d'eau
- 1 c à soupe de miel
- 1 c à café de cumin
- 2 c à soupe d'huile d'olive
- sel et poivre du moulin

#### Préparation de la recette :

Eplucher et émincer l'oignon, éplucher les carottes et les couper en morceaux ainsi que les dattes.

Dans un faitout, faire revenir l'oignon avec les carottes, les dattes, le miel et le cumin, dans l'huile à feu moyen pendant 5 minutes.

Saler légèrement et poivrer.

Verser l'eau et les cubes de bouillon.

Porter à ébullition, mélanger et laisser mijoter sans couvrir et à feu doux, pendant 25 minutes.

Mixer et goûter pour rectifier assaisonnement si nécessaire.

### Carottes râpées au sésame

#### Ingrédients (pour 6 personnes) :

- 1 kg de carottes
- 2 cuillères à soupe de graines de sésame
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique
- sel et poivre

#### Préparation de la recette :

Râper les carottes.

Faire griller dans une poêle les graines de sésame jusqu'à ce qu'elles soient colorées, mais non brûlées (bien surveiller!).

Faire la sauce en mélangeant vinaigre, huile, sel et poivre. Assaisonner les carottes avec la vinaigrette, puis les saupoudrer des graines de sésame.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec des concombres

(recettes adressées par Anne Welgan)

### Fraîcheur au concombre

#### Ingrédients :

2 concombres  
2 oignons rouges  
2 gousses d'ail  
200 g de feta  
2 yaourts à la grecque  
1/2 bouquet de persil ciselé  
2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre

#### Préparation :

Lavez 2 concombres, coupez-les en deux dans la longueur et épépinez-les. Sans les peler, découpez-les en fines lanières.  
Pelez et émincez 2 oignons rouges et 2 gousses d'ail. Mélangez dans un saladier le concombre, les oignons, l'ail, 200 g de dés de feta, 2 yaourts à la grecque et 1/2 bouquet de persil ciselé.  
Salez, poivrez, mélangez, arrosez de 2 cuil. à soupe d'huile d'olive. Servez frais.

### Verrines fraîcheur au jambon

#### Ingrédients :

6 portions de Vache qui rit  
1 concombre  
2 tranches de jambon blanc (150 g au total)  
2 échalotes  
2 cuil. à soupe de crème liquide  
1 bouquet de ciboulette  
4 gressins fins poivre du moulin

#### Préparation :

Sortez à l'avance la Vache qui rit pour la ramollir. Epluchez le concombre, coupez-le en deux dans la longueur, puis épépinez-le à l'aide d'une petite cuillère. Râpez sa chair à la grosse grille, salez-la et laissez-la s'égoutter dans une passoire à pieds. Pendant ce temps, hachez le jambon au couteau. Pelez et ciselez les échalotes. Mélangez-les au jambon dans un bol. Dans une assiette creuse, travaillez la Vache qui rit à la fourchette avec du poivre. Rincez rapidement le concombre et pressez-le dans un torchon propre. Dans un bol, mélangez-le avec la crème liquide, puis répartissez dans 6 petits verres. Couvrez d'une bonne couche de Vache qui rit poivrée, puis d'une couche de jambon aux échalotes. Parsemez de ciboulette ciselée, et mettez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir, avec des gressins.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## Avec de la rhubarbe

### Tarte à la rhubarbe meringuée alsacienne

Temps de préparation : 20 mn

Temps de cuisson : 30 mn

#### Ingrédients (pour 6 personnes)

Pour un moule à tarte de 27 cm :

- 350 g de pâte brisée
- 1 kg de rhubarbe
- 1 œuf entier + 2 jaunes
- 20 cl de crème
- 1 sachet de sucre vanillé
- 150 g de sucre (50g de sucre pour la macération, environ 100 g dans le flan)
- 1 cuillère à soupe de maïzena

Pour la meringue :

- 2 blancs restants, facultatif 2 à 3 blancs d'œufs en plus
- 50 g de sucre par blanc d'œuf

#### Préparation

La veille ou au plus tard 1 h avant de faire la tarte :

- Laver les tiges, puis les éplucher 1 peau sur 2 (moins acide).
- Couper les tiges en bâtonnets de 2 cm de long après avoir fendu la tige en 2 ou 4 selon sa grosseur, saupoudrer de sucre et laisser macérer 1 heure (moi je le fais souvent la veille).
- Préchauffer le four à 230°C (thermostat 7-8).
- Egoutter la rhubarbe dans la passoire, elle aura rendu beaucoup d'eau, ainsi que son acidité.
- Graisser le moule, abaisser la pâte, la mettre dans le moule, piquer la pâte avec la fourchette,
- Mettre la rhubarbe bien égouttée.
- Dans un bol battre l'œuf entier, les 2 jaunes, (garder les blancs), le sachet de sucre vanillé, les autres 100 g de sucre, la crème et la maïzena.
- Mettre ce flan sur la rhubarbe, et enfourner pour 30 min.
- Pendant ce temps, battre en neige les blancs d'œufs (2, 3 ou 5 selon l'épaisseur de la meringue souhaitée).
- Quand la neige est formée, ajouter le sucre par petites quantités, en continuant de battre. Compter 50 g de sucre par blanc, c'est à ce prix

que l'on obtient une meringue qui sèche et durcit.

- Lorsque la tarte est cuite, baisser le four à 110°C (thermostat 3-4).

- Mettre les blancs en neige sucrés dans la poche à douille, sortir la tarte du four et la garnir de cette meringue en commençant par le centre en cercles concentriques ou toute autre décoration à votre convenance.

- La remettre au four à sécher doucement durant 1 h environ, vérifier au doigt si la meringue est prise, sinon prolonger le temps de séchage.

*L'acidulé de la rhubarbe est compensé par le sucre de la meringue, c'est une association fameuse pour les gourmets.*

### Crumble à la rhubarbe

Temps de préparation : 10 mn

Temps de cuisson : 30 mn



#### Ingrédients :

- 3 ou 4 bâtons de rhubarbe,
- 150 g sucre
- 150g beurre
- 150 g de farine.

#### Préparation :

Couper 3 ou 4 bâtons de rhubarbe en rondelles et placez-les dans le plat à four.  
Malaxer avec les doigts 150 g sucre + 150g beurre + 150 g de farine jusqu'à obtenir un mélange grossier friable.  
Saupoudrez-le sur la rhubarbe.  
Cuire à 180 ° pendant environ 30 mn.

# Suggestions de recettes début de saison

AMAP du Saule Blanc - juillet 2014

## DIVERS !

### Saucisses aux fanes de navets et oignons

(Recette testée et approuvée par Etienne Fleury)

*Les fanes (feuilles) du navet sont une excellente source de vitamine A et de folate. Elles sont également une bonne source de vitamines C et une source de vitamine E.*

**Pour 2 personnes :**

- 350 à 400 g de saucisses fines (chipolatas, herbes, végétariennes...)
- 1 gros oignon
- Les fanes d'une belle botte de navets
- 1 à 2 gousse(s) d'ail
- Huile d'olive, sel et poivre



Rincez les fanes de navets. J'ai éliminé le pétiole (la tige) et en partie la nervure principale.

Faites-les cuire pendant 45 minutes dans une grande casserole d'eau salée.

Égouttez-les puis rincez-les à l'eau froide.

Coupez-les en fines lanières.

Épluchez puis émincez l'oignon et les gousses d'ail.

Dans une poêle, faites revenir les saucisses pendant une quinzaine de minutes. Ajoutez l'ail et l'oignon. S'il n'y a pas assez de gras ajoutez un peu d'huile d'olive. Faites dorer légèrement.

Ajoutez les feuilles de navets puis faites cuire à feu modéré pendant une dizaine de minutes.

Couvrez et cuire à feu doux pendant 15 à 30 minutes.

Servez sans plus tarder.

Cette poêlée peut être servie accompagnée de pommes de terre cuites à la vapeur !

### Les poêlées

Suggestion proposée par Marc Bonnin

Dans certains paniers, il arrive que les légumes proposés soient en nombre insuffisant pour envisager de faire un plat à eux seuls. Comme j'aime beaucoup faire des poêlées de légumes. C'est l'occasion de les utiliser. J'essaye de trouver une combinaison de légumes du panier, avec l'apport éventuels d'autres ingrédients qui soit à chaque fois nouvelle.

Par exemple, avec le dernier panier, j'ai fait une poêlée à partir des piments doux, de l'oignon, des courgettes, des petits concombres.

A la base, j'ai fait revenir un ou deux oignons et des piments doux en lamelles dans un peu d'huile d'olive. (Variante du piment : de l'échalote, et/ou de l'ail.) Une fois ces éléments bien revenus, j'ai rajouté les courgettes et les petits concombres, et j'ai laissé cuire couvert à feu moyen pendant une vingtaine de minutes en remuant de temps en temps.

Normalement les légumes n'accrochent pas à la poêle, sinon ajouter un peu d'eau.

Cette fois-ci je me suis limité aux courgettes, précédemment, j'avais utilisé carottes et pommes de terres en petits quartiers avec des olives. Une autre fois, fenouil, tomates et champignons de Paris poêlés à part, j'en ai tellement testé que je ne peux toutes vous les rapporter !

En ce qui concerne l'assaisonnement, on peut bien sûr saler et poivrer à sa convenance. Il est aussi possible d'utiliser des produits plus ou moins exotiques. Une variante au sel marin peut être le sel de céleri, mais aussi le nuoc-mam. Comme complément ou variante pour le poivre, le piment pour les amateurs, les baies de Sichuan broyées. On peut aussi arroser d'un peu de sauce de soja, utiliser des épices comme le fenouil, le cumin, le curcuma, le paprika.... Rajouter des aromates comme le persil, la coriandre, le thym, les herbes de Provence... La panoplie qui permet de donner des saveurs et des couleurs différentes à vos poêlées est très large, il suffit de laisser aller votre imagination, avec toutefois le risque parfois de ne pas recevoir les compliments mérités de ceux à qui est destinée votre œuvre culinaire. Mais le jeu en vaut la chandelle, vous allez vous découvrir des talents insoupçonnés.

A celles-ci, on peut bien sûr associer œufs, viandes ou poisson.

Parmi des poêlées « classiques » on peut nommer la ratatouille, et avec des œufs, la pipérade...