



Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

10 Mai 2021

TARTINADE AUX LENTILLES VERTES ET FENOUIL (TYPE HOUMOUS)

1 bulbe de **fenouil** – 4 gousses d'ail – 1 filet d'huile d'olive – sel et poivre - 120 grammes de **lentilles vertes** - le jus d'un citron - 120 grammes de tahini ou purée de sésame (facultatif)

Lavez le fenouil, retirez la base dure (gardez quelques brins verts pour la déco) et coupez-le en morceaux. Déposez les morceaux sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson avec les gousses d'ail. Arrosez d'un filet d'huile d'olive, salez, poivrez et enfournez 30 minutes dans un four chaud à 200°C (Th°7). Pendant ce temps, rincez les lentilles et faites-les cuire dans une casserole d'eau salée 15 minutes, une fois l'eau à ébullition. Mixez les lentilles égouttées (gardez-en quelques-unes pour la déco), les morceaux de fenouil, les gousses d'ail (sans la peau, épluchez-les après leur passage au four), le tahini, le citron et 1 ou 2 CS d'eau pour obtenir une consistance onctueuse. Goûtez et ajustez l'assaisonnement en sel et poivre. Déposez dans un bol, décorez et conservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

DAHL AUX EPINARDS FRAIS

250 g de **lentilles (vertes ou corail)**, 500 g d'**épinards**, 1 gousse d'ail, 1 **oignon**, épices (par exemple : curcuma, cumin, gingembre, paprika), sel, poivre, huile. Facultatif : 1 CS de moutarde douce.

Hachez ail et oignon. Dans une casserole large, faites chauffer un peu d'huile puis-y revenir ail et oignon jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez les épices, puis faites chauffer 2-3 minutes. Ajoutez les lentilles préalablement rincées, puis de l'eau à hauteur des lentilles, couvrez puis laissez cuire à feu moyen 15 -20 min. Vérifiez en cours de cuisson qu'il y a toujours un peu d'eau. Ajoutez les épinards frais lavés, la moutarde, mélangez, puis laissez cuire encore 5 minutes. Salez et poivrez et servez bien chaud. On peut le manger accompagné de riz ou de semoule.

BOULETTES AUX EPINARDS

250g d'**épinards** frais, 1 oignon, 2 oeufs, 100g de chapelure, huile, poivre, sel.

Hachez finement les épinards et l'oignon. Mélangez le tout avec les oeufs, la chapelure, le sel et le poivre selon les goûts. Formez de petites boulettes assez plates et faites cuire à la poêle dans un fond d'huile. Quand elles sont bien dorées, c'est prêt!

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne,
entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



toulouse
métropole



STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ





Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

FENOUIL MIEL ET CURRY

Couper les fenouils en tout petit, très finement. Les faire revenir à feu fort avec un peu d'huile d'olive sans que ça attache. Lorsqu'ils changent de couleur, baisser le feu, ils vont fondre de l'intérieur. Mettre un petit fond d'eau et couvrir avec un couvercle. Ajouter sel, poivre, une cuillère de miel et curry à ce moment-là.

FENOUIL CONFIT ULTRA SIMPLE

Préchauffer le four à 180°C (Th.6). Couper le **fenouil** en deux. Saupoudrer dessus un peu de sucre et un peu de sel et des aromates, comme du romarin et du thym. Emballer dans du papier sulfurisé comme une papillote. Enfourner à 180°C pendant 30 à 40 minutes.

A manger tel quel (par exemple avec du riz), ou à utiliser pour garnir une tarte.

GATEAU MYSTERE AU CHOCOLAT

180g de chocolat noir, 3 œufs, 80g de sucre, 80g de farine, 2 cc de levure chimique (ou 1 cc de bi-carbonate de soude + un filet de citron ou vinaigre), 1 **courgette** d'environ 250g.

Préchauffer le four à 180°C. Faire fondre le chocolat au bain marie. Fouetter les œufs avec le sucre. Peler et râper la courgette, l'ajouter au mélange ainsi que le chocolat fondu. Ajouter enfin la farine et la levure en mélangeant, verser dans un moule. Enfourner 20 à 25 minutes. Laisser refroidir puis démouler.

Faites-le goûter autour de vous, sans révéler l'ingrédient mystère ! Qui devinera ?

Variante : si vous n'avez pas de levure, séparez les blancs des jaunes, et montez-les en neige avant de les incorporer.

*Dans les gâteaux,
remplacer le beurre par...
la courgette !*

Surprenant ! On peut utiliser de la courgette râpée en remplacement du beurre. On ne sentira pas le goût de la courgette, mais elle apportera **le côté fondant du beurre**. Dans les gâteaux au chocolat, les brownies, les gâteaux au yaourt...

*Equivalence beurre / courgette:
remplacer 100 grammes de beurre par 150 grammes de courgette.*

D'autres ingrédients peuvent remplacer le beurre: l'huile, la compote de pommes, les lentilles, la betterave, la banane... mais la courgette a le goût le plus neutre !

Légumes bio cultivés et fournis par les Jardins Cocagne Haute Garonne, entreprise d'insertion par le maraîchage et la valorisation d'espaces verts qui recrutent régulièrement.

<https://cocagnehautegaronne.org/>



toulouse
métropole



STRATÉGIE
DE PRÉVENTION ET
DE LUTTE CONTRE
LA PAUVRETÉ

