



# Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

19 Janvier 2021

## Salade de chou aux noix

¼ de **chou** blanc, 1 yaourt, moutarde, vinaigre (ou citron), huile, sel.

Faire de fines tranches de chou. Dans un saladier ou un bol, mélanger le yaourt avec un peu de moutarde (ou du vinaigre, du citron) et une cuillère à café d'huile. Ajoutez une pincée de sel, du poivre. Mélanger cette sauce avec le chou. Casser quelques noix, et les ajouter au chou.

Variante : Varier l'assaisonnement, par exemple sans yaourt, avec juste un peu d'huile et des herbes aromatiques. On peut aussi varier en ajoutant une carotte râpée, ou du chou rouge, ou un oignon haché fin, ou encore du radis ou de la pomme.

## Potée de légumes au choix

3 ou 4 légumes différents (chou, carottes, radis, pommes de terre, oignon, poireaux, navet, panais...), épices et herbes aromatiques, au choix (laurier, coriandre, thym, origan, piment, cumin, poivre, ...).

Par exemple : Quelques feuilles de **chou**, 3 **pommes de terre**, 3 **carottes**, 1 gros **radis-rave** ou radis noir. Thym, sel, poivre.

Eplucher les légumes, laver les feuilles de chou. Couper en gros morceaux les légumes (exemple : pour les radis, navets, panais, les couper en 4. Pour les feuilles de chou, les pommes de terre et les oignons, les couper en deux. Pour les carottes, les couper en 3-4 morceaux selon la taille. Pour les poireaux, les couper en gros morceaux). Mettre tous les légumes dans une grande casserole ou une cocotte-minute. Ajouter de l'eau jusqu'à ce que tous les légumes soient dans l'eau. Ajouter les épices et herbes aromatiques. Cuire à feu moyen pendant 30 à 40 minutes, avec un couvercle (ou 15 minutes dans une cocotte sous pression). C'est prêt ! Vous pouvez servir le tout ensemble, ou boire d'abord le bouillon puis manger les légumes sans le jus, avec de la semoule de blé par exemple.

Variante : On peut y ajouter des pois chiches ou une autre légumineuse !

### Le gratin du lendemain

Il vous reste du pain dur et des légumes cuits du repas précédent ? Faites en un gratin rapide et croustillant !

Dans un plat à four, versez une cuillère d'huile et étalez-là dans le fond du plat. Étalez votre reste de légumes cuits.

Avec un morceau de pain sec, faites de la chapelure : mixez-le. Sans mixeur, emballez de grosses tranches de pain sec dans un torchon puis écrasez-les à l'aide d'un rouleau à pâtisserie ou un pot en verre jusqu'à obtenir de grosses miettes.

Ajoutez à cette chapelure un peu d'huile d'olive, du poivre et d'autres épices ou aromates que vous avez sous la main (ail haché, paprika, cumin, origan, thym, romarin, persil...). Mélangez pour que le pain s'imprègne bien de l'huile et des épices. Recouvrez vos légumes avec ce mélange et passez au four à 180°C (Thermostat 6) jusqu'à ce que la chapelure soit bien dorée (environ 15 ou 20 minutes).



# Cuisinons les légumes BIO et de saison !

Recettes pour 4 portions environ

## Frites de radis au four

3 **radis rave**, 1 cuillère à café d'origan (ou de romarin, ou un peu de paprika, de curry, de cumin), 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre.

Préchauffez votre four à 180° (thermostat 6). Epluchez les radis. Coupez des tranches pas trop épaisses, puis taillez-les en forme de frites assez fines. Rincez-les sous l'eau froide et essuyez-les avec un torchon propre et sec. Versez les frites de radis dans un saladier, arrosez d'huile d'olive, d'origan (ou autre épice) et mélangez bien. Etalez les frites sur une plaque ou un plat allant au four. Vous pouvez la recouvrir de papier cuisson pour éviter que les frites accrochent au plat. Mettez au four environ 20 mn en surveillant bien. Salez et poivrez. Dégustez-les bien chaudes.

## Velouté radis-potiron

1 gros **radis-rave** ou radis noir, 500g de **courge**, 1 **oignon**, sel, poivre, herbes ou épices au choix.

Éplucher le radis, l'oignon et la courge. Couper le radis en petit morceaux car il met plus longtemps à cuire. Couper les autres légumes en gros morceaux. Mettre les légumes dans une casserole, ajouter de l'eau jusqu'en haut des légumes. Ajouter du sel et du poivre et les épices ou herbes aromatiques. Laisser cuire à feu moyen environ 30 minutes (vérifiez avec la pointe d'un couteau que les légumes ne sont plus durs). Mixer la soupe.

## Boisson chaude et épicée à la courge

Pour une personne : 1 petite tranche de **courge**, 1 verre de lait (ou eau), épices.

Cuire la courge : Une fois épluchée et coupée en morceau, cuire la courge dans un fond d'eau ou à l'étouffée. Ecraser la courge en purée (ou mixer).

Ajouter petit à petit du lait (ou de l'eau) tiède jusqu'à obtenir une consistance liquide agréable à boire.

Ajouter des épices (par exemple : cannelle, clou de girofle, badiane, cardamome, mélange d'épices de Noël, zeste de citron, ...) ou faire infuser un thé aux épices dans le lait.

Ajouter éventuellement un peu de sucre, mélanger ou mixer.

La boisson est prête !