

Cuisiner avec les légumes du potager

C'est l'été, il fait chaud (en particulier cette année) et vous voulez manger quelque chose de nourrissant mais léger. C'est l'heure de profiter du fruit de votre travail du printemps. Prenez les légumes du potager et réalisez ces recettes toutes simples et délicieuses.

Recette d'été :

Tians aux légumes :

- Courgettes (2)
- Tomates (4 moyennes)
- Aubergines (1)
- Poivrons (2)
- Oignons (2 gros)
- Ail (1 à 2 gousses)
- Herbes aromatiques



Coupez en lamelles fines ces légumes.

Prenez un plat de préférence à gratin. Mettez de l'huile d'olive au fond.

Placez vos légumes à la verticale en alternant : courgette, oignon, poivron, tomate, aubergine. Assaisonnez vos légumes à votre sauce : l'huile d'olive, sel, poivre, herbes de provence, persil ou basilic frais, romarin, origan, thym, ail (en petit morceaux) ...

Mettez au four entre 30 et 40 minutes (Attention surtout à la cuisson des aubergines, vous pouvez les précuire avant au four ou à la poêle).

Dégustez !

Ratatouille :

- Courgettes (2 petites)
- Tomates (3 moyennes)
- Aubergines (1)
- Poivrons (2)
- Oignons (1 gros)
- Ail (1 à 2 gousses)
- Herbes aromatiques



Coupez les oignons en lamelle et les faire revenir 5 minutes à feu doux dans la casserole avec de l'huile d'olive. Coupez les légumes en petits cubes. Mettez tous les légumes sauf les tomates dans la casserole à feu doux. Ajoutez de l'ail, le sel, le poivre et des herbes aromatiques. Faites mijoter environ 30-40 minutes et ajoutez les tomates 10 minutes avant la fin de la cuisson. Attention à ce que la préparation ne prenne pas au fond !
Dégustez !

Cuisiner avec les légumes du potager

Taboulé :

- Tomates (3 moyennes)
- Concombres (1)
- Oignon (1/2)
- Citron (1/2)
- Menthe (15 feuilles)
- Persil (une petit bouquet)
- Raisins secs (une grosse poignée)
- Semoule (175 g)



Coupez les tomates et concombres en petits morceaux. Coupez les oignons en lamelle. Ciselez la menthe et le persil. Deux options possibles, si vous faites le taboulé la veille vous pouvez ne pas faire cuire la semoule (il va gonfler avec l'huile, le jus de citron, le jus de la tomate et du concombre), si vous le faites pour le déguster tout de suite faites cuire la semoule. Mettez tous les ingrédients : tomates, concombres, oignon, persil, menthe et raisin sec dans votre saladier. Assaisonnez avec de l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre.

Dégustez !



Salade de fruits :

Ramassez les fruits de votre potager et verger : fraise, prune, baie rouge, melon, pêche, abricot, brugnion etc.

Coupez tous ces fruits en morceaux et mettez les dans un saladier. Vous pouvez ajouter du jus de citron et de la menthe pour une peu plus de goût. Pour une version plus sucré vous pouvez faire un sirop.

Tarte aux fraises :

- Poudre d'amande
- Farine
- Beurre
- Sucre
- Oeuf
- Fraise

(suite à la page suivante)

Cuisiner avec les légumes du potager

Recette tarte aux fraises :

Blanchir l'oeuf (1) avec le sucre (125 g).

Sur le plan de travail, versez la farine (250g) et faites un puis. Mettez votre mélange dedans et ajoutez votre beurre mou (100g). Malaxez jusqu'à l'option d'une pâte homogène. Laissez reposer la pâte au frigo 30 minutes.

Sortez la et étalez la pour la mettre dans un moule à tarte. Faites la cuire 15 minutes en mettant des billes de cuisson dessus pour pas qu'elle gonfle.

Pendant ce temps, préparez la crème d'amande en mélangeant beurre (50g), sucre (60g), oeufs (2) et poudre d'amande (150g). Etalez cette crème sur la pâte ressortie du four et renfournez pour 15 minutes.

Sortez la tarte du four et laissez la refroidir.

Disposez les fraises coupées en lamelles.

Dégustez !

