

Cuisiner avec les fruits et légumes du potager



Votre potager vous donne de magnifiques légumes et fruits en abondance, si bien que vous ne savez plus quoi en faire ? Voici quelques idées de recettes :

Recettes d'été :

Infusion froide :

Rien de tel qu'une eau bien rafraichissante et hydratante pour supporter les fortes chaleurs.



- Infusion aux plantes : à la menthe, verveine, thym, camomille

Récoltez les feuilles fraîches dans votre potager. Lavez les feuilles. Mettez les dans l'eau froide et laissez les au minimum 1h. Il est préférable de les laisser entre 4 h et une nuit. Le lendemain filtrez l'eau et buvez. Conservez cette eau quelques jours au frigo.

Vous pouvez aussi mélanger une infusion d'une plante avec un fruit ou des fruits :

- Infusion aux fruits, légumes : citron, pamplemousse, concombre, pêche, fraise, baies rouges

Coupez en gros morceaux vos fruits et laissez les également plusieurs heures dans l'eau

Sauce tomate :

Plutôt que de vous lasser de vos tomates et de les laisser pourrir, conservez les en faisant de la sauce tomate. Rien de tel que la sauce tomate maison sur la pizza ou dans les lasagnes.

Pour 2 kilos de tomates :

- 2 gousses d'ail
- 2 gros oignons
- 1 bouquet de persil
- 10 feuilles de basilic



Mettez les oignons coupés finement en lamelle dans la casserole avec un peu d'huile d'olive et cuire à feu doux. Faites suer ainsi les oignons pendant 5-10 minutes. Ajoutez ensuite les tomates que vous aurez concassées (vous pouvez les peller et enlever les pépins si vous le souhaitez). Ajoutez l'ail, le persil et le basilic ciselés. Salez et poivrez. Laissez mijoter à feu doux pendant 30 minutes, jusqu'à obtenir une sauce ni trop liquide ni trop épaisse.

Laissez refroidir votre sauce tomate. Une fois cela fait, mettez votre sauce tomate dans des bocaux préalablement stérilisés et refermez les hermétiquement avec un caoutchouc.

Conservez dans une pièce sombre et plutôt fraîche.

Cuisiner avec les fruits et légumes du potager



Pesto :

Le meilleur ami de vos pâtes : le pesto, peut facilement se faire maison.

Pour 4 personnes :

- 60 grammes de feuilles de basilic frais
- 40 g de parmesan
- 40 g de pignon de pin (peut être remplacé par des noix ou des noisettes)
- 1 grosse gousse d'ail
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- de l'huile d'olive



Faites revenir dans une poêle à sec les pignons de pin pour les faire colorer. Mixez les feuilles de basilic, le parmesan, les pignons de pin, l'ail (déjà écrasé) et le citron avec de l'huile d'olive (Dosez l'huile d'olive en fonction de la consistance du pesto. Le pesto doit être assez épais mais bien lisse). Ajoutez du sel et du poivre.

Conservez votre pesto au frigo quelques jours ou congelez le pour le déguster plus tard.

Gaspacho :

Très simple à préparer, frais, goûteux et vitaminé, la soupe froide c'est un incontournable de l'été.

- 5 grosses tomates
- 2 gousses d'ail
- Jus de citron
- Quelques feuilles de basilic
- 1 concombre
- 1 poivron
- 1 oignon



Pelez les tomates, retirez les pépins et coupez les en morceaux. Epluchez le concombre, retirez les pépins et coupez le en morceaux. Retirez les pépins du poivron et coupez le en morceaux. Ecrasez les gousses d'ail. Coupez très finement l'oignon. Mettez les morceaux de tomates, de concombre, de poivron, d'ail, d'oignon et quelques feuilles de basilic préalablement coupées dans un mixeur. Mixez le tout jusqu'à n'avoir plus aucun morceau. Ajoutez de l'huile d'olive pour adoucir la préparation. Ajoutez un peu de jus de citron pour plus d'acidité. Assaisonnez en rajoutant du sel et du poivre.