

Hors-série


l'Ami des jardins

Hors-série

# l'Ami <sup>des</sup> jardins

& DE LA MAISON

LES CALENDRIERS DE CULTURE  
+ LES MEILLEURES VARIÉTÉS



**EN DIRECT  
DU POTAGER  
À L'ASSIETTE**

**125 RECETTES  
DE PRINTEMPS**

BEL : 8€ - ESP : 8€ - GR : 8,2€ - DOM S : 8,2€ -  
ITA : 8,2€ - LUX : 8€ - PORT CONT : 8€ -  
CAN : 14,50\$CAN - MAR : 92DH -  
TOM S : 950CFP - CH : 12FS - TUN : 17DTU.

L 18850 - 232 H - F: 7,50 € - RD



**Service abonnement  
et vente par correspondance**  
par tél : 01 46 48 48 90  
du lundi au samedi de 8 h à 20h  
Par mail : [www.serviceabomag.fr](http://www.serviceabomag.fr)  
Par courrier : Service abonnement  
l'Ami des jardins - 59898 Lille Cedex 9

**l'Ami des jardins**  
& DE LA MAISON

## HORS-SÉRIE

### RÉDACTION

40 avenue Aristide Briand - CS 10024 - 92227 Bagneux cedex  
Tél. 01 46 48 48 48.

E-mail : [amidesjardins.redaction@reworldmedia.com](mailto:amidesjardins.redaction@reworldmedia.com)

Directrice de la rédaction : Aude Bunetel

Rédacteur en chef : Christian Ledeux

Assistante de la rédaction : Laetitia Bonis Datchy

Coordination : Louise Grimault / Jardi Media

Textes : Isabelle Vauconsant

Maquette : Dimitri Kalioris

Service lecteurs : 01 46 48 48 06

### L'AMI DES JARDINS

Publication mensuelle éditée par Reworld Media Magazines

Siège social : 40 avenue Aristide Briand - CS 10024 - 92227 Bagneux cedex

Actionnaire principal : Reworld Media

Commission paritaire : 0120 K 79249 / N°ISSN : en cours

### DIRECTION - ÉDITION

Directeur de la publication : Gautier Normand

Directeur exécutif : Germain Périnet

Directrice adjointe : Charlotte Mignerey

### FABRICATION

Compo Julio

### MARKETING

Responsable promotion senior : Fatima Baho

### PUBLICITÉ

tél : 01 46 48 48 85

Lead marque : Jean-Noël Chevalier

Trafic : Laurie Benevent

### LES ANNONCES DU JARDIN

Directrice de publicité : Laurence Chaignaud

Chef de publicité : Stéphane Jacquot

### RÉSEAU JARDINERIES

Responsable réseaux France et export : Véronique Lemoine

(Tél. 01 41 33 54 12 ou [veronique.lemoine@reworldmedia.com](mailto:veronique.lemoine@reworldmedia.com))

Dépôt légal : Avril 2023

Prix de l'abonnement : 1 an (12 n° du magazine + 6 hors-séries) : 69,90€

Imprimerie : Walstead. Imprimé en Pologne.

Photogravure : Prepress Reworld Media

Messagerie : MLP

Routeur : France ROUTAGE



AFFICHAGE ENVIRONNEMENTAL	
Origine du papier	Finlande
Taux de fibres recyclées	0 %
Certification	PEFC
Impact sur l'eau	Ptot 0,005 kg/tonne



**REWORLD MEDIA**  
LEADING MEDIA GROUP

# Édito

## RÉALISEZ DE SAVOUREUSES RECETTES AVEC VOS RÉCOLTES.

La passion pour le potager ne se dément pas, et les périodes de confinement ont très certainement accéléré le phénomène. Les légumes retrouvent enfin une place de choix dans les jardins, même petits, comme sur les terrasses et les balcons, souvent accompagnées de fleurs, créant ensemble des ambiances harmonieuses.

Les derniers légumes d'hiver précèdent les premières récoltes de printemps. Toutes ces productions bio, font à juste titre votre fierté et il reste maintenant à les agrémenter. Dans ce hors-série, nous vous proposons, classée par ordre alphabétique, une collection de recettes savoureuses et facilement réalisables, même pour les cuisinières et cuisiniers débutants. Plusieurs de ces réalisations sont accompagnées de pas-à-pas.

Mais l'Ami des jardins ne pouvait proposer un simple livre de recettes, c'est pourquoi vous trouverez pour chaque légume : le calendrier de culture, une sélection des meilleures variétés à planter cette année et des encadrés vous dévoilant l'origine ou l'histoire de ces végétaux parfois venus de loin. Régalez-vous et n'hésitez pas tester cette année de nouvelles cultures.

**CHRISTIAN LEDEUX**  
Rédacteur en Chef

### L'AUTRICE

## Isabelle Vauconsant

Co-fondatrice du magazine en ligne Hortus Focus, Isabelle contribue régulièrement à l'Ami des jardins. Notre alimentation et le plaisir qu'on en retire sont intimement liés à la santé de notre belle planète. Et c'est un autre sujet d'intérêt pour l'autrice qui anime également le podcast "Dans Quel État j'Erre" disponible sur les plateformes audio. Elle y aborde les sujets du végétal, de la planète et de la biodiversité en relation avec l'alimentation, la santé ou la vie ! Elle nous propose ici de quoi réveiller nos papilles dès l'entrée du printemps et jusqu'à l'été.



D. KALIORIS

# Sommaire

**A** Comme Ail, artichaut  
et asperge  
PAGE 04

**C** Comme carotte,  
chou et cresson  
PAGE 12



**E** Comme  
épinard  
PAGE 25

**F** Comme fèves,  
fleurs et fraises  
PAGE 29

**G** Comme graines  
germées  
PAGE 42

**H** Comme haricots et  
herbes aromatiques  
PAGE 45

**N** Comme  
navet  
PAGE 52

**O** Comme oignon  
et oseille  
PAGE 55

**P** Comme poireau,  
pois et pomme  
de terre  
PAGE 61

**R** Comme radis  
et rhubarbe  
PAGE 69

**S** Comme  
salades  
PAGE 76

Lexique

PAGE 83



ADJ./D. BRANCHE

# A

COMME AIL,  
ARTICHAUT  
ET ASPERGE

## Écrasée d'ail rose

**PRÉPARATION :** 10 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

5 têtes d'ail rose • 5 c. à s. d'huile d'olive  
• 1 bouquet de basilic • ½ citron bio •  
fleur de sel et poivre de Kampot.

Pelez l'ail et écrasez-le au presse-ail. Dans un bol, mélangez-le avec l'huile, en remuant vivement à la façon d'une émulsion.

Lavez le basilic et ciselez-en finement une dizaine de feuilles. Ajoutez-les dans le bol et mélangez bien avant de verser le jus de citron et de donner la dernière touche en salant et poivrant à votre goût. Conservez au frais.

Tartinez sur des croûtons pour accompagner une soupe de légumes ou quelques côtelettes.

## Têtes d'ail rôties

**PRÉPARATION :** 5 minutes

**CUISSON :** 50 minutes

### POUR 4 PERSONNES

6 têtes d'ail bio • 6 c. à s. d'huile d'olive  
• 2 c. à c. de sel • 2 c. à c. de poivre.

**Préchauffez le four à 180°C.**

Coupez les têtes d'ail sur environ un centimètre sans détacher les gousses. Placez chaque tête sur une feuille de papier cuisson. Arrosez d'huile d'olive et saupoudrez de sel et de poivre. Fermez le papier cuisson en papillote. Enfourez les papillotes pendant 50 minutes. Laissez tiédir avant d'ouvrir les papillotes. Servez avec des frites de patate douce ou de courge Butternut.



ADJ/D. BRANCHE

## Tapas de crevettes à l'ail

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 3 minutes

### POUR 4 PERSONNES

Environ 450 g de queues de crevettes cuites et décortiquées

• 5 grosses gousses d'ail • 1 bouquet de persil plat ou de coriandre • 1 trait d'apéritif anisé • 3 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de piment d'Espelette • sel et poivre.

**Pelez l'ail**, équeutez le persil et hachez le tout assez fin. Faites fondre l'ail une minute dans l'huile d'olive, sans le brûler. Montez à feu vif et jetez-y les crevettes sans cesser de remuer pendant encore une minute. **Arrosez avec l'apéritif anisé** et remuez vivement. Saupoudrez le poivre, le piment et le persil. Coupez le feu et ajustez l'assaisonnement. Servez chaud accompagné d'un riz gluant.



ADJ/D. BRANCHE

## LA PUISSANCE DE L'AIL

Tout le monde l'associe à la Méditerranée malgré son origine asiatique et plus précisément d'Asie centrale. De tout temps, sa forte odeur et sa puissante saveur ont conduit les humains à voir en lui des qualités diverses. Les morts l'emportaient dans la tombe en Égypte pour mieux combattre les forces du mal. Et c'est ainsi qu'il devint un puissant allié dans la lutte contre les vampires au XIX<sup>ème</sup> siècle. Parfois, il contribue à éloigner le mauvais sort ou à retrouver les âmes perdues. Dans tous les cas, il est bénéfique et même les médecins en conviennent. Il est vertueux grâce à ses propriétés antiseptiques, antibiotiques et stimulantes. On lui attribue aussi des qualités antifongiques. Contrairement aux apparences, il est excellent tant pour le système digestif et le cholestérol que pour la circulation sanguine. La légende lui confère des vertus aphrodisiaques qui restent à démontrer. N'hésitez donc pas à en consommer très régulièrement !

### Le choix de l'Ami

**Variétés d'automne :**

'Germidor' (violet),  
'Messidrome' (blanc),  
'Sabagold' (blanc),  
'Paradour' (blanc  
strié de violet)

**Variétés de**

**printemps :**

'Rose de Lautrec',  
'Edenrose',  
'Flavor', 'Cledor'.



ADJ/D. BRANCHE

## Tartelette à l'ail caramélisé

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 1 heure et 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

**Pour la garniture :** 4 têtes d'ail bien frais • 2 branches de thym • 2 branches de romarin • 10 grains de poivre noir • 10 graines de coriandre • 1 c. à s. de vinaigre balsamique • 10 g de fleur de sel • huile d'olive.

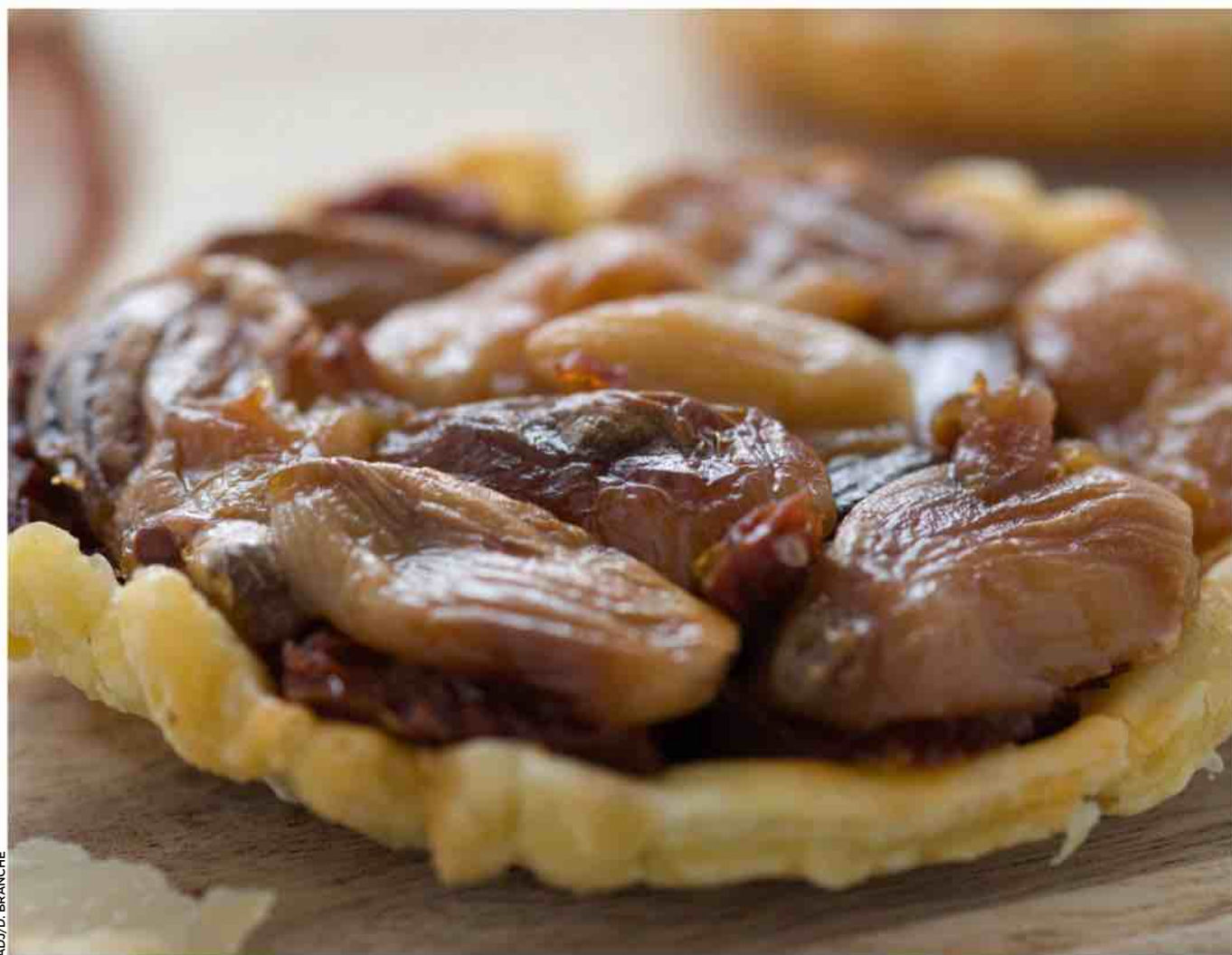
**Pour la pâte :** 200 g de farine complète • 75 g de beurre • 1 c. à s. d'huile d'olive • ½ c. à c. de sel fin • 1 c. à c. d'herbes de Provence moulues • environ 5 cl d'eau.

**Préparez la pâte :** Mélangez, dans un saladier, la farine, le sel et les herbes de Provence. Ajoutez le beurre coupé en dés, puis l'huile d'olive. Pétrissez en ajoutant de l'eau au fur et à mesure pour obtenir une boule de pâte homogène. Réservez sous un linge.

**Préparez l'ail :** Ôtez la peau sèche des gousses d'ail et conservez la peau rose. Dans une casserole, déposez l'ail, le sel, le poivre, les branches de romarin et de thym, et les graines de coriandre. Faites confire sur feu doux avec l'huile et le vinaigre pendant 1 heure. Laissez refroidir et ôtez les aromates.

**Formez les tartelettes :** préchauffez le four à 200°C.

Abaissez la pâte sur un papier de cuisson. Disposez l'ail sur la pâte. Arrosez d'un filet d'huile d'olive. Enfournez pendant 25 minutes. Servez chaud avec une salade de pousses d'épinard.



ADJ/D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Ail d'automne</i>	-	-	-	-	-	R	-	-	-	P	P	P
<i>Ail de printemps</i>	P*	P	P	-	-	-	R	-	-	-	-	-

P : plantation - P\* : plantation dans le Sud de la France - R : récolte

## Artichauts surprise

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**MARINADE :** 20 minutes

**CUISSON :** 45 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 gros artichauts (500 à 600 g chacun) • 6 artichauts violets (poivrade) • 3 citrons bio • 400 g de tomates cerises rouges et jaunes • 4 oignons blancs • 250 g de fèves • 3 c. à s. de feuilles de menthe ciselées • 100 g d'olives noires • 5 c. à s. d'huile d'olive • 3 c. à s. de sauce soja • 4 c. à s. de vinaigre balsamique • sel et poivre.

**1 - Plongez les gros artichauts** 40 minutes dans de l'eau bouillante salée avec le jus d'un citron. Ils feront office de saladier. Cassez les feuilles extérieures des artichauts violets pour parvenir au cœur. Émincez-les très finement. Salez, poivrez. Les poivrades s'oxydent très vite, plongez-les dans de l'eau citronnée : ajoutez dans un saladier d'eau, le jus d'un citron, 1 cuillère à soupe de menthe ciselée et 1 cuillère à soupe d'huile. Laissez mariner 20 minutes. Écossez les fèves. Faites-les cuire 5 min à l'eau bouillante salée, passez sous l'eau froide et pelez aussitôt. Émincez les oignons et commencez à remplir un saladier. Ajoutez les tomates cerises coupées en deux, les fèves, les artichauts poivrade, les olives, la sauce soja, le vinaigre balsamique, le reste d'huile d'olive et de menthe, salez et poivrez.

**2 - Ouvrez les artichauts cuits**, enlevez les feuilles du centre et ôtez délicatement le foin sans toucher au cœur, opération délicate, qui suppose que l'artichaut soit cuit à point mais ne se délite pas. Garnissez-les avec les légumes en salade et servez.



ADJ./L. MONNET

1



ADJ./L. MONNET

2



ADJ./L. MONNET

### RECETTE EXPRESS

#### Houmous d'artichaut

Cuisez 200 g de fonds d'artichaut à la vapeur 50 à 55 minutes (10 minutes en autocuiseur). Mixez-les avec 1 gousse d'ail, une pincée de cumin, 3 c. à s. de tahini (crème de sésame), une pincée de zaatar (mélange d'épices et d'aromates typique de la cuisine du Moyen-Orient) et le jus d'un demi-citron, avec un peu de sel. Ajoutez l'huile d'olive. Servez avec du pain grillé.

## Artichauts violets à l'huile

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISON :** 10 minutes

### POUR UN BOCAL DE 50 CL

6 artichauts violets (poivrade) • 3 citrons ou 6 c. à s. de vinaigre • 4 gousses d'ail • 3 feuilles de laurier • ½ c. à c. de graines de coriandre • 1 c. à s. de gros sel • 15 à 20 cl d'huile d'olive.

**Choisissez des artichauts aux bractées serrées :** ceux qui sont ouverts ont un « foin » plus développé. Nettoyez-les en retirant la tige et les feuilles extérieures les plus dures jusqu'à ce qu'il ne reste qu'une pointe tendre. Mettez les artichauts au fur et à mesure dans un saladier rempli d'eau avec le jus d'un demi-citron. Tranchez la pointe tendre avant de « tourner » avec un couteau autour de la base pour éliminer les écailles de feuilles restantes.

**Partagez les artichauts en deux,** enlevez le foin. Pressez les citrons restants au-dessus d'une casserole avec 40 cl d'eau, le gros sel et le laurier. Pelez et émincez les gousses d'ail et ajoutez-les dans la casserole avec la coriandre. Portez à ébullition pour y plonger les artichauts. Faites cuire 10 minutes.

**Égouttez les demi-artichauts sur un linge.** Installez-les dans le bocal avec les aromates de cuisson. Recouvrez d'huile d'olive. Fermez aussitôt. Complétez le niveau d'huile le lendemain, pour couvrir complètement les artichauts et assurer une bonne conservation. Placez dans un endroit frais et protégé de la lumière. Attendez 15 jours avant de consommer à l'apéro, en salade, dans des quiches ou des pizzas.



## Brochettes aux cœurs d'artichauts

**PRÉPARATION :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

12 demi-cœurs d'artichaut à l'huile (voir recette ci-contre)  
• 6 abricots • 12 tomates cerises • 1 petit bouquet de basilic  
• 12 morceaux de mozzarella • 1 c. à s. de vinaigre de cidre  
• sel et poivre.

**Égouttez les demi-cœurs d'artichaut** sortis de l'huile. Partagez-les en deux ainsi que les tomates cerises. Découpez les morceaux de mozzarella. Mettez le tout dans un saladier avec le vinaigre et 2 cuillerées à soupe d'huile de macération du bocal. Salez et poivrez.

**Lavez le basilic.** Conservez quelques feuilles pour la déco. Hachez le reste, ajoutez à la préparation et mélangez.

**Coupez les abricots en quartiers.** Alternez sur les piques : artichaut, mozzarella, tomate, quartier d'abricot et feuille de basilic. Servez avec du pain de campagne ou un pain à l'orge.





ADJ./L. MONNET

## Mijotée d'artichauts violets aux petits pois

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 40 minutes

### POUR 4 PERSONNES

1 bouquet d'artichauts violets très tendres • 500 g de petits pois (soit environ 200 g écosés) • 1 oignon • 4 feuilles de sauge • ½ citron • 1 cube de bouillon de légumes bio • 50 g de beurre • 1 c. à c. d'huile d'olive • 1 c. à c. de cassonade • sel et poivre.

**Prélevez le zeste du citron** et pressez-le au-dessus d'un saladier d'eau. Supprimez la couronne de feuilles de chaque artichaut avant de les couper en quatre et de les plonger dans l'eau citronnée.

**Hachez l'oignon**, faites-le revenir 5 minutes dans 30 g de beurre avec l'huile sur feu doux. Ajoutez les artichauts égouttés, remuez bien 5 minutes, versez 50 cl d'eau. Portez à ébullition, jetez-y le cube de bouillon, remuez de nouveau et cuisez 15 minutes.

**Ajoutez les petits pois écosés**, 2 feuilles de sauge, le zeste de citron émincé, la cassonade et poivrez. Faites cuire 15 minutes (la pointe d'un couteau doit traverser les artichauts). Ajoutez le reste de beurre et de sauge, rectifiez l'assaisonnement. Servez en entrée ou avec une viande blanche.

## Poêlée à l'espagnole

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

2 gros artichauts • 3 gousses d'ail • 1 citron bio • 2 oignons blancs • 12 rondelles de chorizo doux ou piquant à votre goût • 3 brins de persil plat • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel et piment d'Espelette.

**Cassez les queues** et les feuilles des artichauts. Partagez-les en deux, ôtez le foin, citronnez à mesure et tranchez en lamelles de 5 mm. Émincez les oignons avec leurs feuilles.

**Grillez les tranches de chorizo** à sec dans une poêle. Égouttez-les. Réservez. Jetez le gras et remplacez-le par l'huile d'olive. Dorez alors les oignons et les artichauts 5 minutes. Puis, couvrez-les d'eau. Laissez mijoter 15 minutes à feu doux à couvert. Salez et parsemez d'ail haché et de persil.

**Remettez le chorizo dans la poêle**, cuisez 5 minutes, saupoudrez de piment d'Espelette et servez.



ADJ./L. MONNET

## Salade tiède aux langoustines

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**CUISSON** : 15 minutes

### POUR 4 PERSONNES

16 langoustines crues • 4 petits artichauts poivrade • 2 carottes • 2 oignons blancs • 3 à 4 radis roses • 150 g de pois mangetout • 50 g de petits pois écosés • 2 c. à s. de persil • 1 c. à c. de gingembre frais • 1 citron • 2 c. à s. de sauce soja • 4 c. à s. d'huile d'olive • 4 c. à s. de Noilly Prat • sel et poivre.

**Pelez les carottes** et découpez-les en lanières. Plongez les deux sortes de pois et les carottes dans un grand volume d'eau à ébullition, pendant 2 minutes. Rafraîchissez-les aussitôt. Réservez. Gardez l'eau. Pelez et émincez les oignons en conservant le vert. Pelez et hachez le gingembre. Coupez les radis en rondelle.

**Lavez les artichauts** et essuyez-les. Ôtez les premières feuilles jusqu'aux feuilles les plus tendres. Coupez le haut des feuilles et la partie basse de la tige. Cuisez-les 6 minutes dans l'eau citronnée afin que les artichauts ne s'oxydent pas. Rafraîchissez-les aussitôt. Réservez.

**Étêtez les langoustines** et entaillez la membrane ventrale. Dans une poêle, saisissez-les 3 minutes dans la moitié de l'huile d'olive. Baissez le feu, ajoutez l'oignon, le gingembre, le Noilly Prat et une cuillerée à soupe de sauce soja. Laissez frémir une minute avant d'ajouter le reste des légumes. Mélangez pendant une minute avant de sortir du feu. Hors du feu, ajoutez les radis émincés, le vert d'oignon, le persil, le reste de jus de citron, de sauce soja et d'huile d'olive. Poivrez et servez.



ADJ./L. MONNET

### Le choix de l'Ami

**Gros artichauts** : 'Camus de Bretagne', 'Gros Vert de Laon'.

**Artichauts poivrade** : 'Violet de Provence', 'Blanc d'Hyères', 'Vert de Provence'.

## LE CHARME DE L'ARTICHAUT

Ce légume-fleur, descendant du chardon dont seuls les ânes raffolent, est une fierté bretonne. Il a fait le chemin depuis la Libye et la Tunisie, où l'on sait qu'il était déjà consommé il y a trois millénaires, vers la Bretagne en passant par l'Espagne. C'est là qu'il aurait forgé son nom à partir d'alcachofa. La France le découvre au XV<sup>ème</sup> siècle où il séduit d'abord les paysans languedociens jusqu'à ce que Catherine de Médicis en fasse planter à Chenonceau. Considéré comme un plat de riches, il faut attendre trois siècles pour qu'il soit accessible à tous. On a utilisé les feuilles d'artichaut pour teindre la laine de vigogne et lui donner une couleur or. L'artichaut se conserve peu une fois cuit : il est recommandé de le déguster rapidement. Côté bienfaits, ne vous privez pas de sa richesse en fibres, en minéraux, en vitamines et en protéines. Il prend soin de votre foie avec la délicatesse de ses saveurs de noisette plus ou moins suaves.



ADJ./D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
À partir d'oeillets	-	-	P	P	-	-	R	R	P*/R	P*/R	-	-

P : plantation - R : récolte - \*Dans le Sud et le long de la façade atlantique

# Baeckeoffe aux asperges

Le terme « baeckeoffe » désigne à la fois le plat et le contenant traditionnel qui sert à le cuire. Ce dernier est réalisé en terre cuite vernissée par les potiers de Soufflenheim en Alsace. On y cuit à l'étouffée ragoûts et volailles entières.

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 2 heures 30

## POUR 6 PERSONNES

800 g de pommes de terre • 400 g de carottes • 200 g de navets • 750 g d'épaule d'agneau - 750 g d'épaule de porc - 400 g d'asperges • 4 gousses d'ail • 4 échalotes • quelques brins de thym • 25 cl de riesling • 500 g de farine complète • 15 cl d'eau • un jaune d'œuf • 50 g de beurre • sel et poivre.

**1 - Pelez les légumes.** Coupez-les en morceaux (sauf les asperges). Faites de même pour les morceaux de viande. Épluchez l'ail et les échalotes.

**Beurrez le baeckeoffe.** Disposez les viandes et les légumes en couches en les alternant et en ajoutant le thym entre chaque couche. Préchauffez le four à 150 °C.

**2 - Versez le riesling** pour parfumer le plat. Salez et poivrez. Réalisez un cordon de pâte avec la farine et l'eau que vous déposerez sur le bord du baeckeoffe (pour le luter). Badigeonnez la pâte de jaune d'œuf, appuyez le couvercle dessus pour bien fermer. Enfournez le baeckeoffe pour 2 heures 30. Ébouillantez les asperges 8 minutes, tronçonnez-les et poêlez-les au beurre 2 minutes. Au moment de servir, détachez le couvercle du baeckeoffe, ajoutez les asperges et servez bien chaud.



ADJ/D. BRANCHE



## L'ÉLÉGANCE DE L'ASPERGE

Cueillie en Grèce et en Égypte dès l'Antiquité, chez nous, elle commence son ascension sur les tables de princes au XV<sup>ème</sup> siècle. Elle est alors assez petite, un peu amère et toujours verte. Au XIX<sup>ème</sup> siècle, elle devient culture intercalaire dans les vignes et s'installe dans les potagers. Les variétés actuelles sont plus longues, blanches ('Lorella', 'Larac', 'Super Argenteuil'), vertes ('Larac Verte') ou violettes ('Purple Pacific').



DUSAN ZIDAR

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Griffes de 1 à 2 ans	-	P	P	P/R*	R	R	-	-	-	-	-	-

P : plantation - R : récolte - R\* : à partir de la 2<sup>e</sup> ou la 3<sup>e</sup> année après la plantation, selon l'âge des griffes.

C

COMME CAROTTE,  
CHOU ET CRESSON

## Petites bouchées apéritives

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 3 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 carottes jaunes et violettes • 1 bouquet de ciboulette et d'aneth • 100 g de fromage frais • 25 g de roquefort • 16 gambas surgelées • 1 c. à s. de gros sel • 1 citron • 1 c. à s. d'huile d'olive • ½ c. à c. de piment • ½ c. à c. de curry • sel et poivre du moulin.

**Portez à ébullition** un grand volume d'eau salée et ajoutez-y la moitié du bouquet d'aneth. **Plongez-y les gambas crues** et laissez mijoter pendant 3 minutes. Sortez-les de l'eau et rin-

cez-les immédiatement sous l'eau froide pour stopper leur cuisson. Égouttez-les soigneusement et placez-les au congélateur 15 minutes pour qu'elles retrouvent leur fermeté. Décortiquez-les.

**Coupez les carottes** en 24 tronçons de 2 cm de haut. Taillez le reste en rondelles. Assaisonnez-les avec le jus du citron, l'huile, le curry et le piment.

Salez et poivrez. Hachez la ciboulette, en conservant quelques brins, et mélangez avec les fromages. Poivrez généreusement. Déposez une noix de fromage aux herbes sur les tronçons de carotte. Décorez d'aneth.

**Intercalez les gambas** sur des piques entre les rondelles de carottes macérées. Servez les bouchées et les mini-brochettes en amuse-bouches.



ADJ/D. BRANCHE

## Carottes à l'orange et au sésame

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 30 à 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

1 kg d'épinards frais • 2 bottes de jeunes carottes • 2 citrons bio • le jus de 5 oranges • 3 grosses noix de beurre salé • huile de sésame • 2 c. à s. de graines de sésame • 30 g de sucre • muscade • fleur de sel.

Émincez un citron en fines rondelles, ajoutez le sucre et le jus du second citron. Laissez confire sur feu doux pendant 10 à 12 minutes.

Pelez les carottes en laissant 1 cm de fanes. Cuissez-les à plat dans une sauteuse avec une noix de beurre et le jus des oranges. Comptez un quart d'heure pour qu'elles soient fondantes. N'hésitez pas à ajouter un peu d'eau si nécessaire.

Préparez les épinards en éliminant les queues et les nervures centrales des feuilles. Dans une grande poêle, déposez une noix de beurre pour y cuire la moitié des épinards. Remuez pendant la cuisson. Préparez une seconde poêlée à l'identique. Égouttez, réservez au chaud.

Grillez les graines de sésame à sec. Dressez les épinards et les carottes dans les assiettes. Nappez avec le jus d'orange réduit. Râpez un peu de muscade dessus. Déposez les rondelles de citron, un filet d'huile de sésame, parsemez de graines de sésame, de fleur de sel et servez.

## HAUTS ET BAS DE LA CAROTTE

On pourrait presque dire qu'elle est arrivée en tapinois, par la cuisine, sans nom botanique. Il a fallu attendre Carl von Linné et le XVIII<sup>ème</sup> siècle pour qu'elle est un nom latin. Les cuisiniers l'ont appelée « garoite » au XIV<sup>ème</sup> siècle, puis « caroite » un siècle plus tard. Tenace, elle a tenu bon d'un plat à l'autre, se glissant dans les mets de Carême au Moyen Âge à cause de sa couleur rouge qui faisait penser à la viande. Plus tard, on n'en voulait plus dans les soupes car sa couleur déplaisait. Depuis l'invention des carottes râpées et du carrot cake dont les historiens ne savent pas précisément l'origine, elle a acquis une belle popularité. Les Américains ont même décrété un « National Carrot Cake Day » le 3 février. Antioxydante, la carotte crue est riche en vitamines. Lorsqu'elle est cuite, elle en contient moins, mais possède toujours une vraie richesse en bêta-carotènes et en fibres.



ADJ/D. BRANCHE

### Le choix de l'Ami

**Printemps :** 'de Guérande', 'Courte d'Amsterdam', 'Marché de Paris'...

**Été :** 'Nantaise Améliorée', 'Jaune du Doubs', 'Blanche à collet vert', 'F1 Purple Haze'...

**Hiver :** 'de Chantenay', 'de Colmar', 'de Carentan'...

## Boulettes printanières

**PRÉPARATION** : 35 minutes

**CUISSON** : 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

500 g d'épaule d'agneau • 1 œuf •  
50 g d'amandes pelées • 3 échalotes •  
1 gousse d'ail • 4 carottes • 2 courgettes  
• 1 petit bouquet de coriandre • 150 g  
de pois chiches égouttés • 4 tomates  
pelées en boîte et 20 cl de jus  
• 2 poivrons Piquillo • 2 c. à s.  
d'huile d'olive • ½ c. à c. de paprika •  
½ c. à c. de piment de Cayenne •  
1 c. à c. de cumin • sel et poivre.

**Hachez l'agneau** en plusieurs fois au robot. Réservez.

**Pelez échalotes et ail**, hachez. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans la moitié de l'huile d'olive. Mixez le tout avec les amandes. Ciselez la coriandre. Incorporez-en la moitié à l'agneau avec l'œuf et les épices. Salez et poivrez.

**Modelez 12 boulettes**. Dorez-les 5 minutes dans une marmite avec le reste d'huile. Ajoutez les carottes coupées en tronçons, les tomates mixées avec leur jus et 1 cuillerée à soupe de pois chiches, 2 pincées de chaque épice. Couvrez d'eau à niveau et faites mijoter 30 minutes. Réservez les boulettes dans un plat.

**Coupez les courgettes** en rondelles.

Plongez-les dans 2 litres d'eau bouillante pendant 3 minutes. Puis, introduisez-les dans la sauce avec les pois chiches restants et les poivrons émincés. Laissez cuire 10 minutes. Remettez les boulettes d'agneau dans la sauce et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. À la fin, ajoutez le reste de coriandre.



ADJ/D. BRANCHE

## Canard aux légumes aigre-doux

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 1 heure 30

### POUR 6 PERSONNES

1 canette de 1,4 kg • 2 bottes de navets nouveaux • 1 botte de jeunes carottes • 2 bottes de radis ronds • 12 asperges vertes • 2 gousses d'ail • 50 g de beurre • 10 cl de vinaigre de tomate • 4 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de sucre roux • 1 bâton de cannelle • 2 étoiles de badiane • fleur de sel • ½ c. à c. de muscade • sel et poivre.

**Préparez la canette**. Préchauffez le four à 210°C. Salez et poivrez l'intérieur de la canette. Ajoutez-y la badiane, les gousses d'ail pelées et la moitié de la cannelle. Arrosez d'une cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez le dessus et enfournez pendant 40 minutes.

**Plongez les asperges** dans 2 litres d'eau salée à ébullition pendant 30 minutes.

**Lavez les autres légumes**. Coupez-les en deux. Réservez un peu de fanes.

Faites revenir les navets et les carottes 10 minutes dans 30 g de beurre. Ajoutez les radis et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Saupoudrez le reste de cannelle, la muscade et le sucre. Versez le vinaigre et 20 cl d'eau. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. Ajoutez alors les asperges et le reste de beurre. Réservez au chaud.

**Laissez reposer la canette** pendant 10 minutes. Dégraissez le jus. Découpez seulement les filets. Tranchez-les et parsemez-les de fleur de sel. Faites un premier service avec les légumes et le jus. Enfournez de nouveau le reste de canette pendant 15 minutes au four pour terminer la cuisson des cuisses.



ADJ/D. BRANCHE

## Millefeuille de légumes à l'estragon

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**CUISSON :** 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

24 carrés de feuilles de brick de 10 x 10 cm • 80 g de beurre fondu • 60 g de copeaux de parmesan • 12 petites carottes fanes • 12 radis • 6 mini-navets • 1 citron • 1 bouquet d'estragon • 50 g de pignons • 1 gousse d'ail • 4 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Coupez les carottes**, les navets et les radis en deux. Préchauffez le four 180°C. Portez à ébullition 50 cl d'eau salée et pressez le citron. Réservez 1 cuillerée à café de jus et versez le reste dans l'eau. Ébouillantez les carottes et les navets 6 minutes. Puis, égouttez-les. Remplacez-les par les radis, cuisez-les 3 minutes.

**Faites revenir les légumes cuits** dans 30 g de beurre 5 à 6 minutes pour éliminer l'eau. Salez et poivrez.

**Badigeonnez les carrés** de brick de beurre sur les deux faces, cuisez-les dans une poêle, 3 minutes en deux fois, côte à côte.

**Mixez l'estragon** préalablement rincé avec les pignons, l'ail, l'huile d'olive, le jus de citron restant. Salez et poivrez. Incorporez une partie de ce pesto aux légumes.

**Superposez les feuilles de brick** deux par deux en 3 étages en intercalant les légumes avec des copeaux de parmesan. Enfourniez 3 à 4 minutes et servez avec le reste de parmesan.



ADJ/D. BRANCHE

## Poule au pot revisitée

**PRÉPARATION :** 35 minutes

**CUISSON :** 1 heure 30

### POUR 4-5 PERSONNES

4 filets de poulet doubles • 60 g de jambon cru • 75 g de mie de pain rassis • 1 œuf • 5 cl de lait • 1 oignon planté de 2 clous de girofle • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 4 carottes • 4 navets dont 2 jaunes • 2 panais • 2 poireaux • 4 pommes de terre Vitelotte • 1 branche de céleri • sel et poivre.

**Épluchez les légumes**, l'ail et l'oignon. Hachez le persil et l'ail. Cuisez les carottes, les navets, le céleri ficelé avec les verts de poireaux et l'oignon dans 2,5 litres d'eau salée en ébullition, en cocotte, pendant 30 minutes. Faites cuire les pommes de terre dans une casserole, pendant 20 minutes. **Préparez la farce.** Trempez la mie de pain dans le lait. Essorez-la. Ajoutez l'œuf, le jambon et l'ail, 4 cuillerées à soupe de persil haché. Mélangez.

**Ouvrez les blancs de poulet** et disposez-les côte à côte sur un torchon fin. Salez et poivrez. Étalez la farce sur les blancs de poulets. Roulez-les pour obtenir un cylindre et ficelez-les aux extrémités comme une ballotine. Enlevez les légumes de la cocotte. Remplacez-les par le roulé, les panais et les blancs de poireaux pendant 40 minutes. **Égouttez le roulé.** Remettez les légumes à réchauffer dans le bouillon. Laissez refroidir le roulé et découpez-le. Servez avec le bouillon et les légumes.

ADJ/D. BRANCHE

## Terrine de légumes à l'italienne

**PRÉPARATION:** 30 minutes

**RÉFRIGÉRATION:** une nuit

**CUISON:** 2 heures 15

### POUR 6 PERSONNES

7 œufs • 250 g de ricotta • 1 poivron rouge • 4 carottes • 2 blancs de poireaux • 100 g de haricots verts • 100 g de petits pois • 1 demi-bouquet de chaque herbe : ciboulette, cerfeuil, persil • sel et poivre.

Épépinez le poivron et coupez-le en 2 ou 3. Allumez le four à 210°C. Enfournerez pendant 25 minutes, peau vers le haut. Sortez les morceaux et enfermez-les aussitôt dans du papier cuisson. Baissez le four à 150°C. Laissez reposer 10 minutes avant de peler et d'émincer les morceaux.

Coupez les carottes et les poireaux en 4. Plongez les légumes dans 2,5 litres d'eau salée à ébullition : les carottes et les poireaux, 10 minutes, les haricots verts, 6 minutes et les petits pois, 5 minutes à compter du retour de l'ébullition. Égouttez tous les légumes.

Fouettez vivement les œufs. Incorporez la ricotta. Salez et poivrez. Ajoutez les herbes hachées, mais gardez-en un peu pour le dressage. Étalez les poireaux dans le fond du moule, puis garnissez-le d'œufs à la ricotta en intercalant tous les autres légumes cuits.

Placez la terrine au bain-marie 1 heure 30 au four, jusqu'à ce que le dessus soit pris. Quand elle est froide, entreposez-la au réfrigérateur. Démoulez-la le lendemain. Épongez l'eau rendue. Décorez-la d'herbes avant de servir.



ADJ/D. BRANCHE

## Velouté de la mer

**PRÉPARATION:** 25 minutes

**CUISON:** 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

700 g de carottes • 1 pomme de terre type Bintje • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 6 noix de coquilles Saint-Jacques • 40 g de beurre • 3 c. à s. de crème épaisse • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 cube de bouillon de volaille • ½ c. à c. de cumin en poudre • sel et poivre.

**Pelez et hachez l'échalote.** Coupez les carottes en tronçons et la pomme de terre épluchée en quartiers. Faites-les revenir pendant 5 minutes dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et 10 g de beurre. Ajoutez l'ail pelé et écrasé, et le cumin. Mélangez et versez 1,25 litre d'eau. À l'ébullition, ajoutez le cube de bouillon effrité. Baissez le feu et laissez mijoter 30 minutes, jusqu'à ce que les légumes soient moelleux. Égouttez-les.

**Réservez un tronçon de carotte :** coupez-le en rondelles pour la présentation. Mixez finement le reste des légumes en ajoutant la crème, 20 g de beurre. Incorporez le bouillon peu à peu pour obtenir une consistance onctueuse. Rectifiez l'assaisonnement. Faites mijoter sur feu doux.

**Émincez les Saint-Jacques** en 3 dans l'épaisseur. Poêlez-les dans le reste de beurre et d'huile d'olive en un aller et retour. Salez et poivrez. Répartissez le velouté dans les bols, avec les rondelles de carotte et les Saint-Jacques. Servez aussitôt.

ADJ/D. BRANCHE

## RECETTE EXPRESS

### Moelleux aux carottes

Pour 6 moelleux. Râpez 300 g de carottes et le zeste d'un combava. Ajoutez 100 g de beurre fondu et refroidi. Pressez un citron. Mélangez 80 g de farine, 7 cuillères à café de semoule, une demi-cuillère à café de bicarbonate,

ajoutez-les aux carottes avec 100 g cassonade et 2 cuillerées à soupe de jus de citron. Séparez les blancs des jaunes de 2 œufs. Incorporez les jaunes, 50 g de pistaches, 2 pincées de muscade et 2 gouttes d'extrait de vanille. Incorporez délicatement, à la préparation, les blancs montés en neige. Remplissez les 6 empreintes d'une plaque en silicone. Faites cuire à four chaud (180°C) sur une plaque à pâtisserie 35 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit ferme. Démoulez une fois tiède.



## Tatin de carottes

**PRÉPARATION** : 45 minutes

**CUISSON** : 1 heure 15

### POUR 6 PERSONNES

1 pâte feuilletée • 550 g de carottes • 1 brin de menthe • 150 g de cassonade • 50 g de rapadura (sucre de canne complet sud-américain) • 1 bâton de cannelle • ½ citron bio • 3 gousses de cardamome • 1 rondelle de gingembre frais • 40 g de beurre • 150 g de fromage blanc.

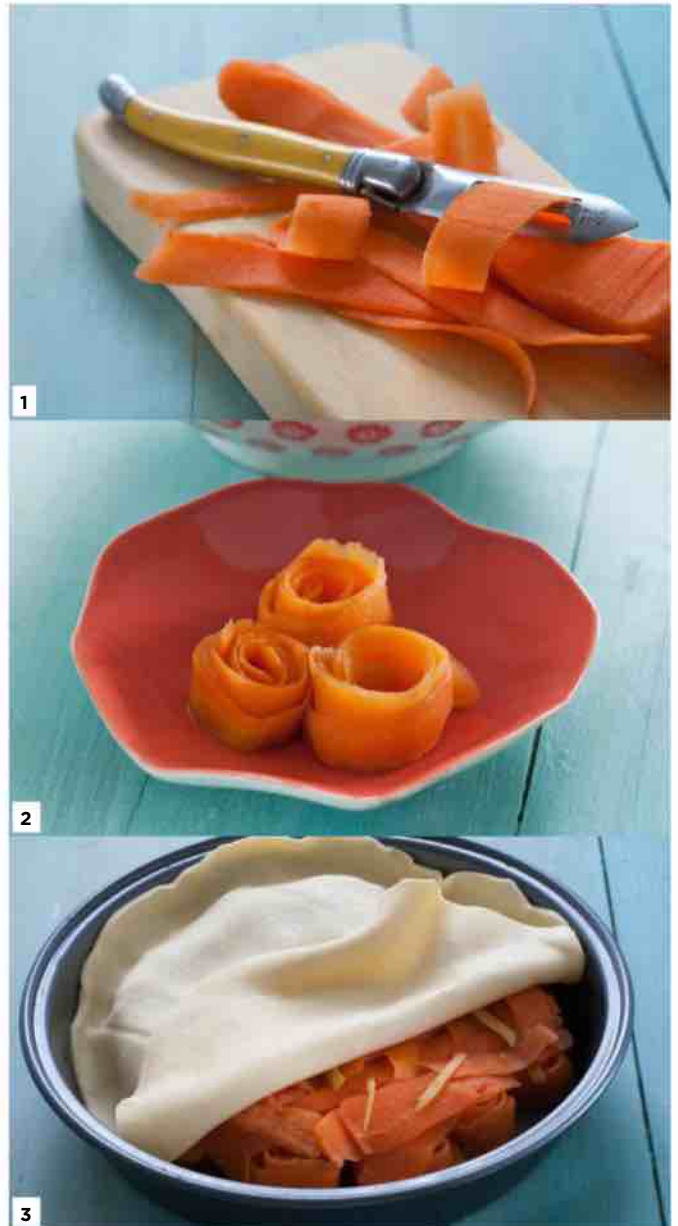
**1 - Épluchez les carottes** et coupez-les en lamelles à l'économe ou la mandoline. Versez sur les lamelles 1 litre d'eau bouillante. Égouttez après 5 minutes de trempage. Faites bouillir pendant 5 minutes, dans 50 cl d'eau, le jus du citron pressé, la cannelle, les grains de cardamome sans leurs gousses, le gingembre haché et les sucres.

**Plongez les carottes** dans cette décoction pendant 20 minutes en maintenant l'ébullition. Égouttez-les. Réduisez le liquide pendant environ 25 minutes jusqu'à obtenir la consistance d'un sirop. Découpez la pâte feuilletée au diamètre extérieur du moule. Réservez-la au frais. La pâte feuilletée une fois découpée sera raffermie au réfrigérateur 10 min, pour ne pas se déformer quand vous la posez sur les carottes. Préchauffez le four à 230°C.

**2 - Enroulez en spirale les lamelles de carottes.** Pensez que le décor sera inversé lors du démoulage : les raccords ne doivent pas se voir.

Déposez-les dans un moule à manqué de 20 cm, garni d'un papier de cuisson, en laissant un espace de 2 cm entre les carottes et le bord du moule. Faites fondre la moitié du beurre et versez-le dans le fond du moule.

**3 - Recouvrez de lanières de carotte** et du beurre restant. Badigeonnez au pinceau un peu de sirop. Recouvrez avec la pâte bien froide. Enfournuez pendant 20 minutes. Attendez 5 minutes et démoulez la tarte à l'envers. Laissez tiédir. Badigeonnez les spirales de sirop. Décorez avec la menthe. Servez avec le fromage blanc.



## CAROTTE

### Variations pour chips & carpaccio

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**RÉFRIGÉRATION** : 3 heures

**CUISON DES CHIPS** : 5 minutes

#### POUR 4 PERSONNES

4 belles carottes bio (2 orange, 1 jaune, 1 violette) • 1 orange bio • 1 citron • 1 petit bouquet de basilic • 15 cl d'huile de friture • sel et poivre.

Coupez une carotte de chaque couleur en deux et émincez finement la moitié de chacune à la mandoline. Taillez quelques rondelles en fine julienne pour la présentation et réservez. Mélangez les autres dans un saladier. Ajoutez un peu de zeste d'orange, son jus et le jus du citron. Mélangez le carpaccio de carotte. Ajoutez la moitié du basilic ciselé et réservez le reste au frais. Salez et poivrez. Entreposez au réfrigérateur pendant 3 heures.

Passez les tronçons de carotte restants à la mandoline pour en faire des chips. Épongez et salez. Chauffez l'huile dans une poêle. Saisissez les chips 2 à 3 minutes. Égouttez-les et réservez-les dans une passoire pour les replonger 1 minute dans l'huile, au moment de servir. Égouttez le carpaccio. Ajoutez le reste de basilic. Servez avec les chips et la marinade du carpaccio.



ADJ/D. BRANCHE

### Carrot cake à l'orientale

**PRÉPARATION** : 35 minutes

**CUISON** : 1 heure

#### POUR 6 PERSONNES

300 g de carottes • 3 échalotes • 30 g de pistaches • 200 g de farine • 1 c. à c. de bicarbonate de soude • 3 œufs • 10 cl d'huile d'olive • 20 g de beurre • 125 g de yaourt grec • 60 g de parmesan • 1 citron bio • 1 c. à c. de poudre de cumin • sel et poivre.

Épluchez les carottes et coupez-les en petits dés. Hachez les échalotes. Faites revenir l'ensemble pendant 10 minutes dans le beurre. Versez dessus 10 cl d'eau et laissez cuire 8 à 10 minutes, jusqu'à évaporation de l'eau.

**Râpez le parmesan.** Préchauffez le four à 200°C.

Mélangez l'huile d'olive, le yaourt grec et un peu de farine, dans un saladier, jusqu'à obtenir une consistance homogène. Ajoutez les jaunes d'œuf en fouettant. Râpez le zeste du citron. Mélangez la farine, le bicarbonate, le zeste de citron, le cumin, 2 pincées de sel et du poivre. Puis incorporez ce mélange à la préparation précédente (huile et yaourt). Montez les blancs en neige.

**Incorporez à cette préparation les carottes refroidies,** le parmesan et les pistaches, puis les blancs d'œufs délicatement. Versez la pâte dans un moule à cake de 26 cm, garni d'un papier de cuisson. Enfournez pendant 10 minutes à 200°C. Baissez le four à 180°C et poursuivez la cuisson pendant 30 minutes. Le cake doit être doré. Il est correctement cuit lorsque la lame du couteau ressort propre. Laissez refroidir avant de découper en tranches ou en dés. Servez avec une salade.

ADJ/D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Carotte de print.</i>	-	S	S	-	-	R	R	-	-	-	-	-
<i>Carotte d'été</i>	-	-	S	S	-	-	R	R	R	-	-	-
<i>Carotte d'hiver</i>	R	R	-	-	-	S	-	-	-	R	R	R

S : semis - R : récolte

# Velouté de chou rouge et ses toasts

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 45 minutes

## POUR 4 PERSONNES

450 g de chou rouge • 3 gousses d'ail  
 • 60 g d'orge perlé • 10 cl de crème  
 fraîche épaisse • ½ baguette tradition  
 • 4 c. à s. de vinaigre de cidre •  
 2 c. à s. de moutarde à l'ancienne •  
 30 à 35 g de cheddar râpé • ½ c. à c. de  
 graines de coriandre • sel et poivre.

**1 - Enfilez des gants** lors de la découpe du chou si vous ne voulez pas avoir les mains violettes ! Éliminez le trognon, émincez-le. Épluchez les gousses d'ail.

**2 - Faites bouillir 1,5 l d'eau salée et poivrée**, plongez-y 40 g d'orge, le chou et l'ail. Ajoutez le vinaigre et la coriandre. Le vinaigre va donner une belle couleur au chou rouge et son acidité relève le goût. Faites repartir l'ébullition. Cuisez à couvert 40 à 45 minutes. Contrôlez la cuisson du chou régulièrement. Lorsqu'il est moelleux, retirez du feu. Faites cuire, à part, le reste d'orge perlé 15 minutes. Égouttez.

**3 - Mixez le chou rouge avec son liquide**, jusqu'à obtenir la consistance d'un velouté. Utilisez un mixeur plongeant, appelé aussi « pied à potage » pour obtenir une bonne consistance directement sans transvaser dans un robot classique. Poursuivez le mijotage à feu très doux. Juste avant de servir, incorporez au velouté la crème fraîche et l'orge perlé.

**4 - Préparez les toasts à l'avance.** Préchauffez le four à 200°C. Découpez 8 tranches dans la baguette. Étalez la moutarde sur les tranches de pain et parsemez de cheddar. Vous pouvez remplacer ce dernier par de la mimolette, du comté ou du parmesan. Mettez les toasts au four 7 à 8 minutes. Servez avec les toasts au fromage.



AD./D. BRANCHE



1



2



3



4

## Makis de chou au saumon

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**MARINADE :** 2 heures

**CUISSON :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 larges feuilles de chou vert (Milan) • 1 pavé de saumon de 150 g • 50 g de riz thaï • 2 c. à s. de vinaigre de riz (ou de miel) • 4 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. de gingembre râpé • 100 g de mayonnaise • 4 pincées de curcuma • 2 pincées de coriandre moulue • sel et poivre.

Tranchez le pavé de saumon en 4 dans le sens de la longueur. Faites-le mariner dans un mélange d'une cuillerée à soupe de vinaigre, une cuillerée à soupe de sauce soja et du poivre. Couvrez d'un film et laissez au réfrigérateur pendant 1 heure.



ADJ/D. BRANCHE

Éliminez de l'épaisseur sur chaque nervure centrale des feuilles de chou. Ébouillantez-les 10 minutes à l'eau salée. Rafraîchissez-les à l'eau froide et égouttez-les.

Faites cuire le riz 10 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez, ajoutez le curcuma, le reste de vinaigre, le gingembre et la coriandre. Posez à plat les feuilles

de chou et garnissez chacune de deux couches de riz chaud en intercalant une tranche de saumon.

Roulez le tout en serrant dans un film et réservez au réfrigérateur pendant au moins une heure. Déballez et découpez en rondelles de 3 cm. Servez ces makis avec la sauce soja restante et la mayonnaise.

## Trois jus détox vitaminés

### POUR 3 VERRES DE 25 CL

**Jus au chou kale (vert) :** 1 grande feuille de chou kale (chou frisé)

- 1 petite poire type 'Comice'
- 1/2 orange • 1/2 citron.

**Jus au chou rouge (rose) :**

- 3 feuilles tendres de chou rouge
- 1 pomme • 1/2 citron.

**Jus au chou vert (jaune) :** 4 feuilles de cœur de chou vert (Milan) •

- 1/2 mangue bien mûre
- 1/2 citron vert.

Ôtez la nervure des feuilles de choux. Mettez-les dans un blender (à défaut, un robot classique), avec le fruit pelé et découpé et les jus d'agrumes. Mixez, diluez avec 5 cl d'eau et mixez de nouveau.



ADJ/D. BRANCHE

OLGA GUCHEK

## Embeurrée de chou et cochon de lait

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISON :** 1 heure 50

### POUR 4 À 5 PERSONNES

1 épaule de cochon de lait • 800 g de pomme de chou vert (Milan) émincé • 2 gousses d'ail • 1 c. à c. de gingembre haché • 30 g de beurre • 1 c. à c. d'herbes pour grillades • ½ c. à c. d'épices cinq parfums • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de miel de châtaignier ou de sarrasin • ½ citron • sel et poivre.

**Salez et poivrez** l'épaule côté peau. Parfumez-la avec les herbes et les épices

cinq parfums. Déposez-la dans un plat à four avec la couenne en dessous, Préchauffez le four à 180°C. Arrosez d'huile d'olive et faites cuire 1 heure 30.

**Faites cuire le chou** 15 minutes dans de l'eau bouillante salée pendant ce temps. Égouttez-le. Pelez et hachez l'ail.

**Mélangez-le au chou**, au gingembre et au beurre. Laissez mijoter sur feu doux.

**Ôtez l'épaule du four**, dégraissez le plat et laissez reposer 10 minutes. Mélangez le miel et le jus du citron, badigeonnez-en l'épaule. Enfournez de nouveau pendant 7 à 8 minutes. Tranchez l'épaule et servez avec son jus de cuisson et le chou.



ADJ/D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Chou de Milan</i>	R	R	S/ R	S/ R	S/ R	P	P	S/ R	S/ R	R	R	R
<i>Chou rouge</i>	R	R	S/ R	S	S	P	P	R	R	R	R	R
<i>Chou kale (frisé)</i>	R	R	R	S	S	P	P	-	-	R	R	R

S : semis - P : plantation/repiquage - R : récolte

## Aumônières de choux aux légumes

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**CUISSON :** 2 heures

### POUR 4 PERSONNES

1 beau chou vert (Milan) • 150 g de chou blanc • 850 g de légumes (carottes, navets, panais) • ½ oignon • 1 gousse d'ail • 1 bouquet de persil • 1 gros œuf • 100 g de mie de pain sec • 10 cl de lait • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Éliminez les 2 ou 3 feuilles extérieures** du chou vert. Tranchez le trognon qui vous permettra de détacher plus facilement les feuilles. Détachez ensuite 8 feuilles moyennes et, à mesure que la pomme rétrécit, 8 petites. Ôtez un peu d'épaisseur aux nervures. La pomme du chou n'est pas utilisée dans la recette, vous en ferez une salade.

**Faites cuire le chou blanc**, les carottes, les navets et les panais 15 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Ajoutez les feuilles de chou vert en tassant : elles doivent être complètement immergées dans la cocotte pour être souples et faciles à rouler par la suite. Cuisez 5 minutes. Égouttez les feuilles, puis les légumes. Réservez le bouillon de cuisson. Préchauffez le four à 180°C.

**Hachez au couteau** un tiers des légumes cuits. Vous pouvez les mixer grossièrement. Faites-les rissoler dans l'huile d'olive avec l'oignon et l'ail haché 3 à 4 minutes. Laissez refroidir, incorporez l'œuf, la mie de pain imbibée de lait et une tasse de persil haché. Salez et poivrez.

**Répartissez la farce** entre les feuilles moyennes et petites : la grosse feuille sert de réceptacle, la plus petite couvre la farce. Ficelez en ballotins. Disposez les aumônières dans une cocotte en fonte équipée d'un couvercle, avec les légumes restants. Versez du bouillon de légumes aux trois-quarts. Enfourniez pendant 1 heure 30 et retirez le couvercle pour les 10 dernières minutes.



ADJ/D. BRANCHE

## Nems de la mer

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 4 heures

**CUISSON :** 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

350 g de chou blanc • 400 g de cocktail de la mer cuisiné • 1 gousse d'ail • 1 oignon blanc • 1 c. à s. de gingembre frais • 2 c. à s. de coriandre • 20 cl d'huile de friture • 4 c. à s. de sauce pour nems • 8 feuilles de riz • 4 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Émincez finement le chou.** Cuisez-le pendant 8 à 10 minutes à l'eau bouillante salée : il doit rester croquant. Égouttez. Faites revenir l'ail et l'oignon hachés pendant 5 minutes à l'huile d'olive. Ajoutez le gingembre et le chou égoutté. Mélangez. Gardez sur feu doux pendant 10 minutes.

**Jetez les fruits de mer** dans une poêle à feu vif. Remuez-les pendant 2 minutes, égouttez-les et réservez le jus. Mélangez les fruits de mer, le chou et la coriandre. Poivrez. Laissez refroidir.

**Posez les feuilles de riz** une à une sur un linge humide pour les ramollir. Répartissez la farce. Rentrez les extrémités et roulez en cylindre serré. Réservez 4 heures au réfrigérateur.

**Dorez les cylindres** de toutes parts dans de l'huile de friture bien chaude. Égouttez-les sur du papier absorbant. Coupez-les en morceaux. Servez avec le jus de coquillage réchauffé, mélangé avec la sauce soja et la sauce pour nems, et quelques feuilles de salade mélangées.



ADJ/D. BRANCHE

## Salade de trois choux à l'ananas

**PRÉPARATION:** 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 feuilles de chou kale (frisé) • 120 g de chou rouge • 120 g cœur de chou vert (Milan) • ½ ananas • 1 gousse d'ail • 5 cl de crème de soja semi-épaisse • 1 c. à s. de moutarde douce • 1 c. à c. de mayonnaise maison • sel et poivre.

Ôtez les nervures des feuilles de chou kale avant de les hacher avec le chou rouge. Émincez le cœur de chou vert. Pelez l'ananas, tranchez-le en rondelles, puis en petits morceaux. Récupérez le jus qui s'est écoulé. Préparez une sauce avec le jus d'ananas, l'ail écrasé, la crème de soja, la moutarde, la mayonnaise, salez et poivrez. Dressez dans des verres transparents ou des bols et arrosez de sauce au moment de servir.



AD//D. BRANCHE

### RECETTE EXPRESS

## Chou rouge façon choucroute

Pour 4 personnes, émincez la moitié d'un chou rouge en filaments. Faites revenir le chou rouge en remuant 5 à 6 minutes dans 2 cuillères à soupe de graisse d'oie bien chaude. Ajoutez 20 cl de vin blanc type sylvaner, 2 cuillères à soupe de baies de genièvre et de graines de carvi. Salez et poivrez, couvrez et cuisez 20 minutes. Ajoutez 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Servez chaud ou froid.

### Le choix de l'Ami

**Chou kale (frisé)** : 'Frisé Vert Demi-Nain', 'Redbor F1'.

**Chou rouge** : 'Tête Noire', 'Ruby Perfection', 'Kalibos'.

**Chou vert (Milan)** : 'de Pontoise', 'Gros des Vertus', 'Wintessa F1'.

## LES BONS CHOUX

Le bon chou n'existe pas. Le chou recouvre une vaste famille née d'une espèce unique. Les jardiniers européens les ont croisés et travaillés si bien qu'aujourd'hui on en trouve de toutes les couleurs, de toutes formes et de saveurs très diverses. Ethnobotanistes et botanistes peinent à mettre en lumière des certitudes en matière de choux. Toutefois, il y a 7000 ans, ils étaient déjà là ! Et dans chaque pays européen, les cuisiniers ont créé des plats à base de chou quand les médecins utilisaient leurs vertus dépuratives. Riches en vitamine C et faciles à conserver, ils protégeaient les marins du scorbut.



AD//D. BRANCHE

# Corolle de haddock, lentilles et cresson

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

## POUR 4 PERSONNES

200 g de lentilles blondes • 1/2 botte de cresson • 1 yaourt • 1/2 citron  
• 1 filet de haddock • 2 brins d'aneth  
• 2 échalotes • 1/2 bouquet de ciboulette  
• 2 feuilles de brick • 1 feuille de laurier • 2 brins de thym • 3 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Coupez le filet de haddock** en petits cubes. Ajoutez le jus de citron et un filet d'huile d'olive. Laissez mariner 30 minutes. Mettez les lentilles dans une cocotte et couvrez largement d'eau. Ajoutez le laurier et le thym. Faites cuire à feu doux 25 à 30 minutes. Vérifiez que les grains soient tendres sans s'écraser. Égouttez et ajoutez les échalotes hachées. Salez et poivrez. Laissez refroidir.

**Équeutez le cresson.** Salez et poivrez le yaourt. Ajoutez 2 cuillères à soupe de ciboulette et 1 cuillère à soupe d'huile d'olive. Préchauffez le four à 180°C.

**Découpez 8 cercles de brick** de 7 cm de diamètre avec un emporte-pièce rond. Badigeonnez d'huile des 2 côtés et placez-les dans des petites coupelles en les plissant pour obtenir des corolles. Faites-les cuire au four 6 à 7 minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Ciselez l'aneth. Garnissez les corolles de haddock. Parsemez d'aneth. Répartissez le yaourt dans 4 bols et disposez les lentilles et le cresson par-dessus. Mélangez et servez avec les corolles de haddock.



HAWK777

AD/D. BRANCHE

## LA SAVEUR UNIQUE DU CRESSON

Cueilli à l'état sauvage pendant des siècles, le cresson entre dans le régime alimentaire des Romains qui lui attribuaient le pouvoir de lutter contre la calvitie et de stimuler l'esprit. Les Grecs le consommaient, certains qu'il redonnait la raison aux esprits dérangés. Il se plaît dans les fontaines et au bord des ruisseaux. Dans les abbayes, on cultive le cresson alénois au jardin à compter du XII<sup>ème</sup> siècle. Au début du XIX<sup>ème</sup> siècle, sous l'impulsion du directeur des Hôpitaux de la Grande Armée, le cresson des fontaines s'installe dans la région de Senlis et de Chantilly, dans l'Oise. Sa richesse en vitamines, dont la vitamine C, et son fort pouvoir antioxydant en font un allié santé. Ses saveurs poivrées, corsées et un peu piquantes en font un grand ami des soupes, mais pas seulement... Mangez-le aussi cru !



JOHANN70



## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<b>Cresson des jardins</b>	R	R	R	S	S	R/S	R/S	R/S	R	R	R	R

S : semis - R : récolte

# E

COMME  
ÉPINARD

## Duo de saumon et merlu aux épinards

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 25 minutes

**RÉFRIGÉRATION** : 4 heures

### POUR 6 VERRINES

300 g de filet de saumon sans peau

• 300 g de merlu • 300 g d'épinards frais  
• 1 citron jaune • 4 brins d'aneth • 1 c. à c.  
de gingembre frais râpé • 4 œufs • 30 cl de  
crème fleurette • 1 c. à c. d'huile • 3 pincées  
de curry • piment de Cayenne, sel et poivre.

**Équeutez les épinards.** Plongez-les dans un litre d'eau salée bouillante pendant 5 minutes. Remuez bien pour ramollir les feuilles. Égouttez-les et pressez-les. Hachez-les. Préchauffez le four à 180°C.

**Cassez deux œufs** dans 2 bols séparés. Battez-les avec, dans chaque bol, la moitié de la crème, un filet de jus de citron et une pincée de piment.

**Coupez chaque poisson** en petits morceaux et mixez-les crus. Incorporez-les chacun au mélange crème et œuf. Ajoutez le curry au saumon et le gingembre râpé au merlu. Salez et poivrez.

**Huilez 6 verrines** supportant la chaleur. Répartissez les poissons en couches en intercalant les épinards hachés. Enfournez dans un bain-marie pendant 20 minutes. Laissez refroidir 4 heures avant de servir les verrines décorées d'aneth et de tranches de citron.



ADJ/D. BRANCHE

## Cannellonis aux épinards et ricotta

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**CUISSON** : 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

6 feuilles de lasagnes aux œufs précuites • 2 kg d'épinards frais • 200 g de ricotta • 12 cerneaux de noix • 150 g de Grana Padano • 30 g de beurre - 2 c. à s. d'huile d'olive • muscade • sel et poivre.

**Écrasez les cerneaux de noix au pilon.** Râpez le Grana Padano. Lavez et équeutez les épinards. Plongez les épinards dans un grand volume d'eau salée à ébullition pendant 5 minutes. Égouttez et éliminez un maximum d'eau en les pressant. Faites sécher les épinards dans une poêle, avec une noix de beurre pendant environ 5 minutes à feu doux. Ajoutez le fromage râpé, les noix et deux pincées de muscade. Mélangez le tout, puis retirez du feu pour incorporer la ricotta. Votre farce est prête. Ajustez l'assaisonnement. Préchauffez le four à 200°C. **Faites chauffer 2 litres d'eau** avec une cuillerée à café de gros sel et une cuillerée à soupe d'huile d'olive dans une cocotte. Lorsque l'eau frémit, plongez-y les feuilles de lasagnes pendant 5 minutes. Sortez-les. Égouttez-les en les séparant, délicatement et coupez-les en deux. Déposez un boudin de farce sur chaque lasagne et roulez. Badigeonnez-les d'huile d'olive et déposez-les dans le plat à four, sur un papier de cuisson. **Enfournez pendant 20 minutes.** Au moment de servir, vous pouvez faire tiédir un peu de crème fraîche parfumée à la muscade, poivrée et salée, et la verser par-dessus.



## Feuilleté à la grecque

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**CUISSON** : 45 minutes

### POUR 6 À 8 PERSONNES

1,5 kg de grosses feuilles d'épinard • 5 oignons blancs • 2 c. à s. de persil • 350 g de feta • 60 g de raisins secs • 2 gros œufs • 12 feuilles de pâte filo • 1 c. à s. d'huile d'olive • 100 g de beurre • 2 pincées de muscade • sel et poivre.

**Pelez et émincez les oignons** avec un peu de leurs feuilles vertes. Faites-les légèrement dorer à feu doux pendant un quart d'heure.

**Équeutez les épinards** et hachez-les. Faites-les réduire en deux poêlées, 2 minutes avec 10 g de beurre dans chaque. Égouttez en pressant, recueillez le jus que vous pourrez utiliser pour réaliser une sauce.

**Mixez les épinards** rapidement dans un robot, avec l'oignon et le persil. Incorporez à ce mélange mixé la feta émiettée à la fourchette, les raisins, les œufs battus et la muscade. Partagez cette farce en deux. Préchauffez le four à 180°C.

**Badigeonnez le moule** de beurre fondu au pinceau. Étalez dans le moule 1 feuille de pâte filo repliée en deux, beurrez-la au pinceau. Renouvelez la même opération 3 fois. Recouvrez la pâte avec la moitié de la farce. Couvrez de nouveau avec 4 feuilles de filo beurrées et superposées. Étalez le reste de farce, puis 2 feuilles beurrées. Beurrez et déchirez les 2 dernières feuilles, répartissez-les sur le dessus en les plissant. Enfournez la tourte 25 minutes jusqu'à ce qu'elle soit bien dorée et servez-la chaude. À servir avec une crème d'ail.





ADJ/D. BRANCHE

## Marbré épinards-pistaches

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 45 minutes

### POUR 6 PERSONNES

400 g de grosses feuilles d'épinard • 150 g de farine  
 • 2 c. à c. de levure sèche de boulanger • 3 œufs •  
 100 g de gruyère râpé • 80 g de beurre • 12,5 cl de lait  
 • 55 g de lard fumé coupé très fin • 40 g de pistaches  
 • 1 c. à s. de graines de tournesol • sel et poivre.

**Faites gonfler la levure** dans une cuillerée à soupe d'eau tiède. Équeutez les épinards et plongez-les dans un litre d'eau salée en ébullition pendant 5 minutes. Remuez bien pour ramollir les feuilles. Rafraîchissez-les et égouttez-les à plat sur un linge en les séparant. Préchauffez le four à 180°C.  
**Mélangez la farine et la levure.** Faites fondre le beurre quelques secondes au micro-ondes. Séparez les jaunes d'œuf des blancs. Fouettez les jaunes dans un saladier, ajoutez la farine, le beurre fondu et le lait. Incorporez le gruyère, le lard, les pistaches et les graines de tournesol. Salez très peu et poivrez.

**Montez les blancs en neige** et incorporez-les délicatement au mélange précédent. Versez la pâte à cake dans le moule en alternant couche de pâte et couche de feuilles d'épinards. Faites cuire 45 minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Servez tiède avec une salade d'orange aux oignons frais !

## Boulettes vertes au riz

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

200 g de riz thaï • 200 g de champignons • 175 g de pousses d'épinard • 1 c. à s. de ciboulette • 2 c. à s. de pignons • 2 œufs • 1 c. à s. d'huile d'olive • 10 g de beurre • 40 g de chapelure • 1 c. à c. de paprika • 1 c. à c. de curry • 10 cl de sauce pour nems • sel et poivre.

**Faites cuire le riz** dans un grand volume d'eau salée, exactement le temps indiqué sur le paquet. Nettoyez et émincez les champignons. Salez et poivrez. Versez une cuillerée d'huile d'olive dans une poêle. Lorsqu'elle est bien chaude, jetez-y les champignons en les remuant jusqu'à ce qu'ils aient rendu leur eau et qu'ils soient dorés. Comptez 8 à 10 minutes.

Ciselez et ajoutez la ciboulette.

**Hachez 100 g d'épinards** et saisissez-les dans le beurre 1 à 2 minutes. Salez et poivrez. Incorporez-les au riz, avec les champignons, les pignons et un œuf battu. Mélangez puis roulez à la main en 20 boulettes. Préchauffez le four à 160°C.

**Mélangez la chapelure avec le paprika et le curry.**

Fouettez le second œuf, salez et poivrez. Trempez chaque boulette dans l'œuf battu, puis dans la chapelure. Déposez-les sur une plaque et faites cuire au four 10 minutes. Retournez les boulettes et poursuivez la cuisson pour former une croûte. Servez chaud avec la sauce pour nems et le reste de pousses d'épinards.



ADJ/D. BRANCHE

## LA LÉGENDE DE L'ÉPINARD

Parce que Popeye nous a montré ses muscles en dévorant des "spinash", tout le monde a pensé que l'épinard était riche en fer. Mais, on sait désormais que Popeye était le résultat d'une opération de communication de l'agrobusiness californien qui souhaitait écouler des stocks énormes et aurait manipulé les résultats d'une étude pour annoncer des bienfaits inexistants. L'épinard vient d'Asie centrale et est cultivé depuis 3000 ans. Il

passa par le monde arabe qui l'adore, avant de rejoindre l'Europe aux XI et XII<sup>èmes</sup> siècles dans les bagages des Maures et des Croisés. Ses jeunes feuilles crues sont un concentré de vitamines et de minéraux !

### Le choix de l'Ami

Épinard d'hiver : 'Géant d'Hiver', 'Parys F1', 'Matador'  
 Épinard de printemps : 'Samos F1', 'Junius F1', 'Lagos F1'

# Blinis aux épinards

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 20 à 25 minutes

## POUR UNE VINGTAINE DE BLINIS

100 g d'épinards • 100 g de beurre • 200 g de farine • 2 c. à c. de levure boulangère • 2 pincées de sel • 3 œufs • 20 cl de lait • colorants alimentaires bio, bleu et jaune (1 c. à c. de chaque).

Faites gonfler la levure dans une cuillerée à soupe d'eau tiède. Faites fondre le beurre et laissez-le tiédir. Plongez les épinards dans un litre d'eau salée en ébullition pendant 5 minutes. Remuez bien pour ramollir les feuilles. Égouttez-les et pressez-les fortement. Mettez-les dans un robot et mixez en purée. Incorporez à la farine, la levure et le sel. Creusez un puits au milieu de la pâte ainsi obtenue. Mettez les jaunes d'œuf dans le creux. Réservez les blancs. Mélangez en versant le lait à mesure, puis le beurre fondu, les épinards et chaque cuillerée de colorant. Montez les blancs en neige, ajoutez-les délicatement à la pâte. Dans une poêle à blinis chaude, déposez 2 cuillerées à soupe de pâte. Faites cuire 1 à 2 minutes en tout, en retournant les blinis à mi-cuisson. Servez avec une salade de betterave crue à la vinaigrette, du tarama ou de la crème fraîche.



# Petits flans thaïs

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 40 minutes

## POUR 6 PIÈCES

40 cl de lait de coco en boîte • 2 c. à s. rases de fécule • 1 gousse d'ail • 1 petit piment oiseau • 2 c. à s. de ciboulette • 2 c. à s. de coriandre • 1 combava bio (agrumes asiatique) • 125 g de queues de crevettes cuites décortiquées • 2 œufs • 125 g de pousses d'épinard • sel et poivre.

Délaissez la fécule dans le lait de coco. Pelez et hachez l'ail. Ajoutez-le dans le lait de coco, puis portez à ébullition en remuant. Retirez du feu. Préchauffez le four à 150°C.

Épépinez et coupez le piment en rondelles, mélangez-le à la crème de coco un peu refroidie avec la ciboulette et la coriandre. Salez et poivrez. Râpez le zeste du combava au-dessus du mélange. Fouettez les œufs et incorporez-les.

Déposez une queue de crevette au fond de chaque ramequin. Coupez les autres en rondelles et ajoutez-les au mélange lait de coco-œufs.

Équeutez les épinards. Plongez-les dans un litre d'eau salée en ébullition pendant 5 minutes. Remuez bien pour ramollir les feuilles. Rafraîchissez-les et égouttez-les à plat sur un linge en les séparant.

Répartissez l'appareil à flan dans les moules. Placez les feuilles d'épinards au centre. Posez les ramequins dans un bain-marie chaud. Enfournez pendant 35 à 40 minutes jusqu'à ce que les flans soient pris. Attendez 10 minutes pour les démouler. Servez tiède en entrée avec une salade de pousses d'épinards et de soja.

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Epinard d'hiver</i>	R	R	R	-	-	-	-	-	-	R	R	R
<i>Epinard de printemps</i>	-	-	S	S	R	R	-	-	-	-	-	-

S : semis - R : récolte

# F

COMME

FÈVES,

FLEURS ET

FRAISES

## Tartelettes amandines aux fèves

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISON** : 40 minutes

### POUR 4 PERSONNES

1 pâte feuilletée • 350 g de fèves pelées  
• 8 tranches de coppa • 1 oignon blanc  
• 1 brin de romarin • 40 g de beurre mou •  
1 œuf • 2 c. à s. de poudre d'amandes • 1 c. à  
s. de farine • 1 c. à c. de sucre • sel et poivre.

Épluchez et hachez l'oignon. Faites-le fondre 5 minutes à la poêle dans 20 g de beurre. Ajoutez les fèves, le romarin et 10 cl d'eau. Poursuivez la cuisson pendant

8 minutes à découvert jusqu'à évaporation de l'eau. Réservez hors du feu. Enlevez le romarin.

**Découpez 8 carrés** de 10 cm x 10 cm dans la pâte feuilletée. Installez-les à mesure sur une plaque couverte de papier de cuisson et réservez au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200°C.

**Mixez 120 g de fèves cuites**, l'œuf, 20 g de beurre, la poudre d'amandes, la farine, le sucre et 2 pincées de sel, jusqu'à obtenir une crème épaisse. Répartissez-la sur les fonds de pâte. Enfourniez pendant 20 minutes. **Mélangez le reste des fèves cuites** avec la coppa coupée en lanières et répartissez-les sur les tartelettes juste sorties du four.

Enfourniez à nouveau pendant 4 à 5 minutes. Servez chaud à l'apéritif ou en entrée.



ADJ./L. MONNET

## Riz rouge aux calamars

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**CUISSON :** 45 minutes

### POUR 4 PERSONNES

150 g de riz rouge de Camargue • 300 g de petits calamars nettoyés • 350 g de fèves pelées • ½ oignon • 3 tiges de céleri • 1 gousse d'ail • 20 g de beurre • 10 cl de vin blanc sec • 40 cl de bouillon de volaille • 20 g de beurre • 5 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Hachez le céleri et l'oignon épluché.** Faites-les cuire 5 à 6 minutes avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et le beurre. Ajoutez le riz non lavé, remuez 5 à 6 minutes. Versez le vin blanc. Lorsqu'il est évaporé, versez le bouillon en plusieurs fois. Laissez cuire 25 minutes.

**Coupez les calamars en morceaux,** saisissez-les dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive très chaude pendant 2 minutes. Puis, ajoutez l'ail haché. Incorporez au riz, les fèves, les calamars et leur jus de cuisson. Laissez cuire encore 5 à 6 minutes et servez.



ADJ/D. BRANCHE

### RECETTE EXPRESS

#### Chèvre frais cumin

Ébouillantez 1 minute, 200 g de petites fèves, puis pelez-les. Faites-les cuire 2 minutes à la poêle avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, salez et poivrez. Mélangez à 200 g de chèvre frais, 1 cuillère à soupe de ciboulette, 1 cuillère à café d'estragon. Incorporez les fèves refroidies. Dressez en coupelles, éparpillez des graines de cumin et arrosez d'un filet d'huile d'olive. Servez avec du pain grillé.

## Nid printanier du potager

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 œufs de caille • 180 g de fèves pelées • 2 courgettes moyennes • 1 oignon blanc • ½ poivron jaune • 50 g de haricots verts • ½ orange bio • ½ citron vert • 1 c. à c. de gingembre frais haché • 3 c. à s. d'huile d'olive • 4 pincées de garam masala (poudre d'épices indiennes) • sel et poivre.

**Faites cuire les œufs de caille** dans une casserole d'eau froide avec 1 cuillerée à café de sel pendant 2 minutes après l'ébullition. Rafraîchissez aussitôt et égalez.

Jetez les haricots verts dans un grand volume d'eau salée à ébullition. Cinq minutes après le retour de l'ébullition, ajoutez les fèves. Poursuivez la cuisson pendant 3 minutes. Rafraîchissez et égouttez.

**Pelez et émincez l'oignon.** Éépépinez et découpez le poivron. Coupez les courgettes en lanières avec un économe. Faites revenir le poivron et l'oignon 5 minutes dans une grande poêle avec 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez les courgettes, le gingembre, le garam masala et remuez pendant 5 à 6 minutes. Incorporez les fèves et les haricots verts. Salez et poivrez.

**Moulez les légumes** dans un cercle de 7 cm de diamètre (ou à défaut dans un bol). Tassez, démoulez sur chaque assiette, ajoutez quelques zestes d'orange. Pressez son jus avec celui du citron et ajoutez le reste d'huile. Déposez un œuf dans chaque nid. Versez l'assaisonnement. Servez chaud.



ADJ/L. MONNET



ADJ/D. BRANCHE

## Gaspacho de fèves à la menthe

**PRÉPARATION :** 45 minutes

**CUISSON :** 25 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 2 heures

### POUR 4 PERSONNES

2 kg de fèves • 8 brins de menthe fraîche • 2 oignons blanc  
• 1 cube de bouillon de légumes bio • 2 c. à s. d'huile d'olive  
• 1 c. à s. de pistaches décortiquées • poivre.

**Épluchez et hachez les oignons.** Faites fondre les oignons dans une cuillerée à soupe d'huile à feu doux 5 minutes avant de verser dessus 75 cl d'eau. Portez à ébullition. Ajoutez 4 brins de menthe ficelés et le cube de bouillon effrité. Mélangez. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Retirez le bouquet.

**Cuisez les fèves dans le bouillon,** doucement, 8 à 10 minutes, poivrez. Laissez refroidir une dizaine de minutes avant de mixer finement. Réservez 2 heures au réfrigérateur dans le robot. Hachez les pistaches.

**Mixez de nouveau le gaspacho** avec le reste d'huile d'olive au moment de servir, versez-le dans des verres, éparpillez les pistaches hachées, décorez de 2 feuilles de menthe et servez.

## RECETTE EXPRESS

### Bien préparer les fèves

Après les avoir écosées, plongez les fèves 1 minute dans l'eau bouillante sans attendre le retour des bouillons.

Rafrâchissez et épluchez en pressant chaque grain entre le pouce et l'index pour ôter la peau. Avec 600 g de fèves en gousse, vous en obtiendrez 350 à 375 g de fèves pelées. Leur cuisson ne prend que 3 à 4 minutes pour les petites et 6 à 8 minutes pour les plus grosses.

## Spaghetti noirs aux fèves

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 15 à 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

400 g de spaghetti frais à l'encre de seiche • 60 g de parmesan • 200 g de fèves pelées • 3 gousses d'ail • 40 g de pignons de pin bio • 10 feuilles de basilic • 4 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Grillez les pignons à sec** pendant 2 minutes dans une poêle en les remuant. Faites des copeaux de parmesan. Réservez. Pelez et coupez les gousses d'ail et faites-les frire 3 minutes dans une poêle avec la moitié de l'huile d'olive.

**Ajoutez les fèves.** Mélangez et versez 5 cl d'eau chaude et cuisez l'ensemble 7 à 8 minutes jusqu'à évaporation de toute l'eau. Les fèves doivent être moelleuses sans se déliter.

**Cuisez les spaghetti** dans un faitout rempli de 2,5 l d'eau salée à ébullition pendant 2 minutes. Égouttez en laissant 2 cm d'eau au fond du faitout. Versez le tout sur les fèves dans la poêle. Ajoutez les pignons, le basilic, le parmesan (gardez quelques copeaux pour la déco !) et le reste d'huile, poivrez, mélangez 1 à 2 minutes et servez aussitôt.



ADJ/D. BRANCHE

## Risotto aux fèves et langoustines

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

250 g de riz rond type Arborio • 10 cl de vin blanc sec  
• 500 g de langoustines crues • 100 g de fèves pelées • 50 g de petits pois écosés frais • 1 échalote • 1 gousse d'ail  
• 1 oignon blanc • 2 c. à s. de pulpe de tomate • 4 brins de sarriette • 30 g de beurre • 2 c. à s. d'huile d'olive • piment de Cayenne • sel et poivre.

Écrasez les têtes et les pinces de langoustines (conservez les queues avec leur carapace). Pelez et hachez l'ail et l'échalote. Dans un wok, faites-les mijoter avec la tomate, 2 pincées de piment et 30 cl d'eau, à couvert, pendant 30 minutes. Pressez les crustacés pour extraire un bouillon concentré. Salez et poivrez.

Cuisez petits pois et fèves dans 30 cl d'eau salée à ébullition, avec la sarriette, pendant 5 minutes. Égouttez en gardant le bouillon.

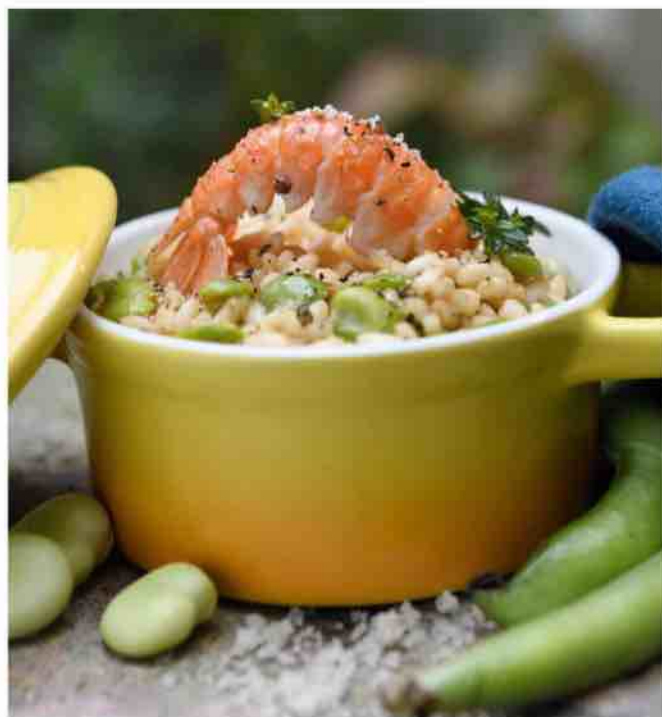
Pelez et hachez l'oignon, faites-le revenir 3 à 4 minutes dans 20 g de beurre, avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le riz non lavé, mélangez jusqu'à ce que les grains soient translucides. Versez le vin blanc. Dès qu'il est évaporé, incorporez le bouillon des légumes, puis celui des langoustines, à mesure que le riz les absorbe. Comptez entre 15 et 20 minutes.

Saisissez les queues de langoustines avec leur carapace 1 minute dans le reste d'huile. Couvrez et poursuivez la cuisson pendant 2 à 4 minutes selon la grosseur. Décortiquez-les. Réservez-en quatre pour la présentation. Mélangez le reste

de beurre, les fèves, les pois et les langoustines au risotto. Décorez des queues réservées. Servez chaud.

### Le choix de l'Ami

'Aguadulce à très longue, 'Crimson Flowered' (fleurs pourpres), 'Trois fois Blanche' (fleurs blanches), 'Karmazyn' (naine), 'The Sutton' (naine).



AD/D. BRANCHE

## PAS D'AUJOURD'HUI, LA FÈVE !

Il y a presque neuf millénaires déjà, au Néolithique, ceux qu'on nomme les premiers paysans consommaient déjà des fèves. On les pense originaires du Proche-Orient, mais on trouve également des traces très anciennes de leur présence en Asie et en Europe. Les historiens estiment qu'elles sont les plus anciens légumes de notre alimentation, en particulier pour les plus pauvres. Un jour, la fève rencontra la galette à l'occasion des Saturnales romaines. Un esclave était alors nommé roi d'un jour et, pour le désigner, les boulangers plaçaient une fève sèche dans un gâteau. Les chrétiens adoptèrent cette coutume païenne et la reprirent à leur compte en y associant les Rois mages.



PAUL MAGUIRE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Fève	S (Sud)	S	S	-	R (Sud)	R	R	-	-	S (Sud)	S (Sud)	S (Sud)

S : semis - R : récolte

## Chèvre aux pétales de souci

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 1 heure

**CUISSON :** 5 à 6 minutes

### POUR 4 PERSONNES

400 g de chèvre frais • 6 fleurs de souci non traité (jaunes et orange) • ½ avocat • 1 bouquet de ciboulette • 1 c. à s. de crème fraîche épaisse • 50 g de comté (pour les chips) • huile d'olive • sel et poivre.

Écrasez 100 g de chèvre avec l'avocat dans un bol. Ajoutez 1 cuillerée à soupe de ciboulette, salez et poivrez. Mélangez la crème, 2 cuillerées à café d'huile d'olive, 1 cuillerée à soupe de ciboulette au chèvre restant. Séparez en deux parts. A l'une, ajoutez 1 cuillerée à café de soucis jaunes hachés ; à l'autre, autant de soucis orange. Salez.

Superposez les couches de chèvre dans 4 cercles de 7 cm humidifiés (ou 4 ramequins), en intercalant au centre le mélange à l'avocat. Réservez une heure au réfrigérateur. Préchauffez le four à 200°C.

Râpez le comté et disposez-le en 4 tas sur un papier de cuisson. Aplatissez-les, poivrez et éparpillez dessus une pincée de souci. Enfournez 5 à 6 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu. Sortez du four et détachez les chips aussitôt avec une spatule. Égouttez-les sur du papier absorbant. Décerclez les chèvres. Décorez de ciboulette et de souci. Servez avec les chips et nappez d'un filet d'huile d'olive.



ADJ/D. BRANCHE

## Dorade pochée, œillet et marjolaine

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 filets de dorade de 150 à 200 g chacun • 6 fleurs d'œillet non traité • 200 g de petits pois écossés • ½ concombre • 1 tomate • 4 brins de marjolaine fraîche • 1 c. à c. de vinaigre balsamique • 3 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Préparez la vinaigrette à la tomate :** ciselez 2 brins de marjolaine. Évidez et hachez la tomate. Ajoutez la marjolaine, le vinaigre et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Prélevez les pétales des fleurs d'œillet. Pelez le concombre, partagez-le en deux, ôtez les pépins et tronçonnez la pulpe en petits morceaux.

**Préparez la dorade :** cuisez les petits pois dans 1,5 l d'eau salée en ébullition pendant 8 minutes. Ajoutez le concombre et prolongez la cuisson à peine 2 minutes pour que le concombre reste croquant. Égouttez en conservant l'eau de cuisson. Ajoutez-y 2 brins de marjolaine, remettez sur le feu jusqu'à frémissement. Pochez-y rapidement les filets de dorade, pas plus de 6 à 7 minutes selon l'épaisseur. Égouttez-les bien. Mélangez la moitié des œillets avec la vinaigrette à la tomate. Dressez sur assiette les légumes et la vinaigrette, puis les filets de poisson et décorez avec le reste des pétales d'œillet.



ADJ/D. BRANCHE

## Tartare de fraises à la menthe

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 2 heures

### POUR 4 PERSONNES

400 g de fraises • 4 feuilles de menthe fraîche • 4 c. à s. de gelée de groseille • le jus d'une orange • poivre noir du Penjab.

**Lavez et équeutez les fraises.** Essuyez-les. Coupez-les en petits morceaux. Effeuillez et hachez la menthe.

**Délayez la gelée de groseille** avec 3 cuillères à soupe de jus d'orange. Arrosez le tartare de fraises avec cette préparation. Ajoutez 2 tours de moulin à poivre et la menthe.

**Réservez 2 heures au réfrigérateur.** Servez à la cuillère ou en verrine.



ADJ/D. BRANCHE

## Salade et granité de fraises

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CONGÉLATION :** 2 heures

### POUR 4 PERSONNES

500 g de fraises • 2 oranges bio • ½ citron vert • 3 c. à s. de sucre • 3 c. à s. d'eau de fleur d'oranger • 2 c. à s. de rhum blanc.

**Pour le granité :** Lavez et équeutez les fraises. Dans un robot, mettez 200 g de fraises avec le rhum, le sucre, le jus du demi-citron vert et celui d'une orange. Mixez. Versez dans un plat creux et placez 2 heures au congélateur. Remuez régulièrement.

**Pour la salade :** Prélevez le zeste de la seconde orange. Coupez-le en filaments. Mélangez-le aux fraises restantes, coupées en morceaux. Ajoutez le jus de l'orange zestée et l'eau de fleur d'oranger. Servez dans des coupelles avec le granité.



ADJ/D. BRANCHE

## Glace à la fraise

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CONGÉLATION :** 2 à 3 heures

**CUISSON :** 4 à 5 minutes

### POUR 1 L DE GLACE

350 g de fraises • 50 cl de lait frais entier • 15 cl de crème fraîche épaisse • 75 g de sucre semoule • 2 sachets de sucre vanillé.

**Lavez et équeutez les fraises,** hachez-en 50 g au couteau. Passez le reste au moulin à légumes au-dessus d'un saladier.

**Faites bouillir le lait** avec les sucres, en remuant. Hors du feu, ajoutez la crème en fouettant. Laissez refroidir. Incorporez la purée de fraises et le hachis. Mélangez doucement.

**Faites prendre en sorbetière.** Servez la glace obtenue seule ou en accompagnement.



ADJ/D. BRANCHE

## Mini-tourtes rustiques

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 25 minutes

**REPOS :** 2 heures et demi

### POUR 6 MINI-TOURTES

**Pour la pâte :** 145 g de farine • 40 g de poudre de noisettes • 45 g de sucre glace • 1 pincée de fleur de sel • 75 g de beurre à température ambiante • 1 œuf.

**Pour la garniture :** 6 c. à s. de confiture de fraises (ou de fraises et framboises) • 200 g de fraises • sucre glace.

Versez 125 g de farine dans un saladier avec la poudre de noisettes, le sel et le sucre glace. Incorporez le beurre coupé en petits morceaux du bout des doigts. Frottez entre les mains pour obtenir la texture d'un sable grossier. Battez l'œuf. Mélangez-le sans trop pétrir pour obtenir une boule de pâte. Enfermez-la dans un film. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures.

Saupoudrez le plan de travail de la farine restante. Divisez la pâte en 6 pâtons égaux. Étalez-les et découpez 6 cercles. Posez-les à mesure sur une plaque à pâtisserie recouverte de papier de cuisson.

Garnissez le centre de chaque cercle avec 1 cuillerée à soupe de confiture et 2 fraises coupées en rondelles. Remontez les bords de la pâte pour enfermer les fraises en laissant une cheminée et rabattez-les en pressant. Réservez au réfrigérateur pendant 30 minutes. Préchauffez le four à 180°C.

Enfournez les mini-tourtes pendant 20 à 25 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Laissez refroidir. Placez au centre des mini-tourtes 2 morceaux de fraises fraîches. Saupoudrez de sucre glace et servez.



ADJ/D. BRANCHE

## LE FRUIT PRÉFÉRÉ DES ENFANTS

La grande famille des fraises compte deux branches distinctes. Les fraises des bois faisaient déjà le bonheur des chasseurs-cueilleurs. Bien présente en Europe, elle se voit réserver une place de choix sur les banquets de l'Antiquité. Les fraises américaines, issues de croisements, ont souvent des saveurs plus discrètes. Elles sont arrivées en Europe grâce au navigateur Jacques Cartier et à un dénommé Amédée François Frézier, envoyé comme espion en 1714 par Louis XIV au Chili et au Pérou. Le Breton au nom prédestiné l'a installée dans sa propriété de Plougastel. Des cinq plants d'une grosse fraise blanche qu'il avait rapportés, il garda un pied et adressa les quatre autres à des amis botanistes, notamment au Jardin des plantes de Paris ou au jardin botanique de Brest. Jean-Baptiste de la Quintinie cultivait la fraise en abondance au Potager du Roi tant elle était prisée à la cour. Sucrée, acidulée, juteuse... les enfants l'adorent !

### Le choix de l'Ami

**Fraise à gros fruits :** Cijosée (R), 'Mara des Bois (R), 'Anabelle' (R), 'Charlotte' (R), 'Gariguette' (NR), 'Ciflorette' (NR)

**Fraise des quatre saisons (apparentées aux fraises des bois) :** 'Fresca', 'Reine des Vallées', 'Suprême'.

R : remontante - NR : non remontante



MIRKO GRAUL

## Gâteau roulé aux fraises

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

### POUR 6 PERSONNES

500 g de fraises • 100 g de sucre spécial confiture • 1 citron • 3 œufs • 100 g de sucre • 40 g de farine • 20 g de Maïzena • 20 g de fécule • 1 pincée de sel • sucre glace.

#### 1 - Lavez, puis équeutez les fraises.

Hachez les fraises. Râpez le zeste du citron et pressez-le. Mélangez-les avec le sucre spécial confiture et le jus du citron. Faites cuire pendant 20 minutes. Vous devez obtenir la consistance d'une marmelade. Laissez refroidir.

#### 2 - Mélangez la farine, la Maïzena, la fécule, le zeste du citron et le sel.

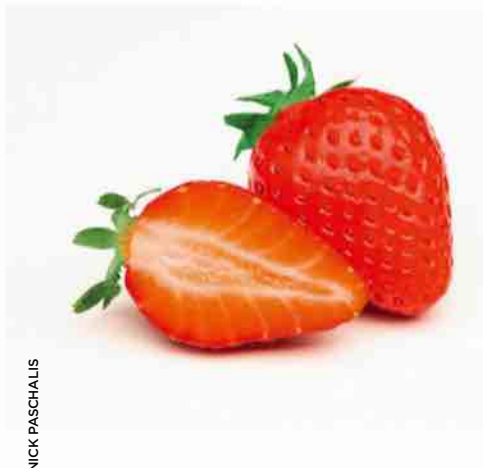
Fouettez vigoureusement pour alléger la pâte. Séparez les jaunes et les blancs des œufs. Fouettez les jaunes avec le sucre. Montez les blancs en neige, puis incorporez-les délicatement à la préparation.

#### 3 - Tapissez une plaque à biscuit de papier de cuisson et étalez la pâte sur une plaque rectangulaire. Pré-

chauffez le four à 180°C. Enfournez 8 à 10 minutes jusqu'à ce que le biscuit soit blond.

#### 4 - Déposez le biscuit à plat sur un

linge humide, décollez-le du papier et roulez pour le détendre. Déroulez, recouvrez de marmelade, roulez de nouveau. À froid, égalisez les bords, saupoudrez de sucre glace et servez.



NICK PASCHALIS

AD./D. BRANCHE

## Soupe de fraises au Beaumes-de-Venise

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 5 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 2 heures

### POUR 4 PERSONNES

500 g de fraises • 40 cl de muscat de Beaumes-de-Venise  
• 2 oranges bio • 1 gousse de vanille • 2 c. à s. de sucre  
• 1 brin de basilic.

**Prélevez le zeste d'une orange.** Effeuiliez le basilic. Versez le vin dans une casserole avec la gousse de vanille ouverte en deux. Ajoutez un ruban de zeste et 2 feuilles de basilic. Portez à ébullition. Retirez du feu. Sucrez, couvrez et laissez refroidir.

**Pelez les oranges à vif** et prélevez les quartiers. Dans un saladier, mélangez les oranges et les fraises émincées. Ajoutez le zeste retailé en filaments et le vin. Réservez pendant 2 heures au réfrigérateur. Ôtez la vanille et le basilic. Répartissez la soupe dans 4 verres. Décorez de basilic frais et servez.



## Fraises chantilly

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

500 g de fraises 'Gariguette' • 33 cl de crème liquide entière  
• 1 gousse de vanille • 40 g de sucre glace • quelques feuilles de menthe fraîche.

**Placez au congélateur**, un saladier et le pot de crème fraîche une demi-heure avant de commencer, pour favoriser la prise de la chantilly.

**Rincez les fraises** et séchez-les. Équeutez-les. Épointez chaque fraise et creusez-la à la petite cuillère. Posez-les sur les queues coupées, dans une petite assiette à dessert. Réservez.

**Fouettez la crème fraîche** jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Fendez la gousse de vanille en 2, et grattez l'intérieur que vous ajouterez à la crème. Incorporez le sucre glace. Mélangez le tout.

**Remplissez chaque fraise** de cette préparation avec une poche à douille. Couvrez de chantilly en tournant la poche. Décorez avec une feuille de menthe fraîche. Servez très frais.

### Fraises choupettes

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 30 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

12 belles fraises • 12 sucettes (type Chupa Chups).

**Lavez les fraises et essuyez-les.** À l'aide d'un marteau, concassez les sucettes dans leur papier, pour éviter les projections et en faisant attention aux bâtonnets que vous conservez à part. Écrasez bien les cristaux de bonbon. Plantez un bâtonnet dans chaque fraise et roulez-la dans les petits cristaux sucrés. C'est prêt !



ADJ/D. BRANCHE

### Fraises au chocolat

**PRÉPARATION :** 15 minutes.

**CUISSON :** 5 minutes.

**POUR 4 PERSONNES**

20 grosses fraises • 200 g de chocolat noir à dessert • 10 cl de crème liquide • 50 g de pistaches décortiquées.

**Mixez les pistaches.** Lavez les fraises et essuyez-les. Cassez le chocolat en morceaux. Faites bouillir la crème liquide à feu très doux. Incorporez le chocolat et mélangez pour obtenir une sauce très onctueuse.

**Retirez du feu.** Trempez les fraises dedans, disposez-les dans des coupelles, saupoudrez de pistaches et servez aussitôt.



ADJ/D. BRANCHE

### Verrines fraise et mangue

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 2 heures

**POUR 4 PERSONNES**

350 g de fraises • 1 petite mangue • 2 brins de menthe • 3 c. à s. de gelée de framboise • 1 sachet de sucre vanillé.

**Lavez et équeutez les fraises.** Pelez la mangue. Coupez-la en 4 tranches de part et d'autre du noyau. Détaillez les fruits en cube. Effeuillez et hachez la menthe.

Mélangez les fraises et la gelée de framboise dans un bol. Ajoutez une cuillerée à soupe de menthe hachée. Mélangez. **Déposez la mangue dans un autre récipient.** Ajoutez le sucre vanillé et mélangez. Réservez au réfrigérateur pendant 2 heures. Dressez en alternant les couches de fruits dans des verres hauts.



ADJ/D. BRANCHE



## Croustillants aux fruits rouges

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISON :** 15 minutes

**POUR 4 PERSONNES.**

**Pour le croustillant :** 200 g de fraises 'Mara des bois'

• 150 g de framboises • 4 grappes de groseilles • 3 larges feuilles de pâte filo • 30 g de beurre • 1 c. à c. de cannelle • 3 c. à s. de sucre glace.

**Pour la chantilly :** 33 cl de crème liquide entière

• 1 gousse de vanille • 40 g de sucre glace.

Placez un saladier et le pot de crème fraîche au congélateur pour favoriser la prise de la chantilly, 30 minutes avant de commencer. Préchauffez le four à 180°C. Mélangez le sucre glace et la cannelle. Faites fondre le beurre. Détachez les feuilles de pâte filo. Découpez-les en 12 rectangles de 12 x 9 cm. Badigeonnez-les, de chaque côté, de beurre fondu refroidi. Saupoudrez chaque face du mélange sucre-cannelle. Enfournez 6 rectangles sur une plaque de cuisson pendant 6 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Recommencez avec les 6 autres rectangles. Laissez refroidir.

**Fouettez la crème fraîche** dans un saladier, jusqu'à ce qu'elle soit ferme. Fendez la gousse de vanille en 2 et grattez l'intérieur à ajouter à la crème. Incorporez le sucre glace. Mélangez le tout.

**Lavez les fruits. Coupez les fraises en deux.** Nappez 4 rectangles avec la chantilly. Plantez des fruits rouges variés dedans, couvrez d'un second rectangle et recommencez l'opération. Terminez par le dernier rectangle. Décorez avec les fruits restants et la chantilly. Servez aussitôt.

## Confiture fraises et rhubarbe

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**MACÉRATION :** la veille

**CUISSON :** 30 minutes

### POUR 4 À 5 POTS DE 370 G

1 kg de fraises • 500 g de dés de rhubarbe • 800 g de sucre cristallisé • 200 g de sucre spécial confiture • 1 gousse de vanille • le jus d'un demi-citron.

Mélangez les fraises équeutées et émincées avec 500 g de sucre cristallisé et la moitié de la vanille fendue. Dans un autre récipient, versez le reste de sucre cristallisé et de vanille avec la rhubarbe. Réservez une nuit au réfrigérateur.

Ajoutez le jus de citron aux fraises le lendemain. Portez chaque préparation à ébullition et écumez. Prolongez la cuisson pendant 15 minutes à feu doux. Réunissez les deux confitures. Ajoutez le sucre spécial confiture. Faites bouillir à nouveau pendant 5 minutes. Ôtez la vanille. Remplissez les pots et fermez. Laissez-les refroidir à l'envers. Entreposez au frais à l'abri de la lumière.



ADJ./D. BRANCHE

## Les vitamines du bonheur

**PRÉPARATION :** 15 minutes.

### POUR 4 VERRES

350 g de fraises bien mûres • 1 carotte • 4 brins de menthe • 1 morceau de gingembre frais • 2 pincées de piment • 50 cl de cidre brut fermier.

**Préparez fruits et légumes.** Pelez la carotte et prélevez une ou deux lamelles pour le décor. Lavez les fraises et équeutez-les. Râpez le gingembre pour obtenir ½ cuillerée à soupe. Passez le reste des carottes au mixer avec 4 feuilles de menthe. Filtrez. Ajoutez les fraises, le gingembre et le piment.

**Mixez à nouveau** et allongez avec le cidre. Servez au verre. Décorez d'une lanière de carotte et d'une feuille de menthe.



ADJ./D. BRANCHE



NICK PASCHALIS

## Trifle aux fraises

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 2 heures

**CUISSON :** 10 minutes

**POUR 4 PERSONNES.**

250 g de fraises • 30 cl de lait • 2 jaunes d'œufs • 40 g de sucre • 2 c. à s. de Maïzena • ½ gousse de vanille • 1 c. à s. de liqueur d'orange • 6 langues glacées de pain d'épices • sucre glace.

**Préparez une crème pâtissière :** ouvrez la vanille en deux, grattez-la au-dessus du lait. Ajoutez la moitié du sucre. Faites bouillir pendant 10 minutes. Ôtez du feu et laissez infuser pendant 10 minutes.

**Délayer les jaunes d'œufs** avec le reste du sucre et la Maïzena. Versez le lait peu à peu. Faites épaissir sur feu très doux sans cesser de remuer jusqu'aux premiers bouillons. Ajoutez la liqueur en remuant. Laissez refroidir.

**Lavez et équeutez les fraises.** Partagez-les en deux. Brisez les langues glacées de pain d'épices. Dans les verres, placez la crème, les fraises et les brisures de pain d'épices. Saupoudrez de sucre glace au moment de servir.



## Risotto vert et rouge

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

200 g de fraises • 4 grappes de groseilles (facultatif) • 1 c. à c. de zeste râpé de citron bio • 1 brin de menthe • 150 g de riz pour risotto • 60 cl de lait • 20 g de beurre • 5 c. à s. de sirop de menthe • 30 g de sucre.

Faites revenir le riz 5 minutes (sans le laver) dans le beurre, ajoutez 10 cl d'eau, 4 cuillerées à soupe de sirop de menthe et le zeste de citron. Dès que le liquide est absorbé, mouillez avec 10 cl de lait, faites cuire 25 minutes en versant 5 fois la même quantité de lait à intervalles réguliers. Ajoutez le reste de sirop de menthe et de lait, le sucre, mélangez, retirez du feu, laissez refroidir.

Émincez les fraises, appliquez-en une partie contre les parois de 4 verres. Complétez avec le risotto et le reste de fraises. Ajoutez les groseilles (vous pouvez les remplacer par une belle fraise dans chaque verre) et une feuille de menthe.

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Fraise à gros fruits</i>	-	-	P	P	R	R	-	-	P/R	P/R	-	-
<i>Fraise des quatre saisons</i>	-	-	P	-	R	R	R	S/R	P/R	P/R	-	-

S : semis / P : plantation / R : récolte

# G

COMME GRAINES  
GERMÉES

## Verrines nordiques au radis germé

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**MARINADE :** 1 heure

**CUISSON :** 4 minutes

### POUR 6 PERSONNES

25 g de graines germées de radis  
• 2 mini-concombres bio (200 g) •  
100 g de perles de blé • 1 bocal de  
200 g de harengs matjes (harengs  
nouveaux) en morceaux • 1 pot de 55 g  
de perles de hareng • 125 g de crème  
épaisse • 2 c. à s. d'assaisonnement  
pour sushi • 1 c. à s. de vinaigre  
de cidre • 1 c. à c. de miel • sel.

Taillez les concombres en fines  
rondelles, ajoutez l'assaisonnement  
pour sushi, le vinaigre de cidre,  
le miel, 2 pincées de sel. Laissez  
mariner 1 heure au frais.

Ébouillantez les perles de blé  
4 minutes (moins longtemps  
qu'indiqué sur l'emballage). Passez  
sous l'eau froide et égouttez.

Incorporez les perles de hareng.

Égouttez les rondelles de concombre  
et les morceaux de hareng de leur  
marinade respective. Répartissez  
dans 12 mini-verrines de 7 cl: les  
perles, le concombre, les morceaux  
de hareng, les graines germées de  
radis, puis la crème. Servez frais.



ADJ/D. BRANCHE

## Panna cotta au chèvre et alfalfa

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISON :** 5 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 24 heures

### POUR 6 PERSONNES

15 à 20 g de graines germées d'alfalfa (luzerne) • 125 g de yaourt au lait de chèvre • 200 g de fromage frais de chèvre • 8 cl de lait d'amande bio • 12 grains de raisin • 12 noisettes • 2 c. à s. de miel liquide • 4 feuilles de gélatine • huile d'olive • sel et poivre.

**Préparez la panna cotta.** Amollissez les feuilles de gélatine à l'eau froide. Essorez-les bien et ajoutez-les au lait d'amande chaud en mélangeant jusqu'à leur complète dissolution. Incorporez le yaourt et le fromage. Poivrez et salez un peu. **Huilez très légèrement les 12 mini cônes** d'une plaque en silicone, posée sur un plateau, et répartissez la panna cotta. Réservez au réfrigérateur jusqu'au lendemain. Démoulez les mini cônes. Arrosez-les de miel, répartissez l'alfalfa, les noisettes émincées et les raisins coupés en quatre. Servez avec des pains aux graines.

### Le choix de l'Ami

**Graines germées :** alfalfa (luzerne), fenugrec, haricot mungo (pousse de soja), lentille.

**Jeunes pousses vertes :** betterave, cresson alénois, fenugrec, pois, roquette, coriandre, basilic, radis.

## LA PROMESSE DE LA GRAINE

Les graines germées sont consommées depuis la nuit des temps. Elles faisaient partie du menu des Sumériens, des Celtes et des Chinois. Des divers organes des végétaux, le bourgeon et la graine ont été les plus anciennement reconnus dans leur fonction de renouvellement, donnant corps à une symbolique forte autour de la promesse de vie. Les graines germées ont des qualités nutritives exceptionnelles : elles contiennent de multiples vitamines (A, B2, B3, C, D, E, K) et minéraux (calcium, fer, magnésium, phosphore, potassium, zinc...). Leurs enzymes les rendent très digestes et évitent les ballonnements.

## Bouchées mer et jardin

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISON :** 10 minutes

### POUR 6 PERSONNES

12 noix de Saint-Jacques sans corail • 80 g de jeunes pousses de petits pois • 100 g de blanc de poireau • 1 écorce de citron confite • 1 c. à c. de jus de citron • 30 g de beurre • sel et poivre.

**Hachez très finement l'écorce confite** et ajoutez le jus du citron. Coupez le poireau en rondelles. Cuisiez-les 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. Égouttez et gardez 5 cl de liquide. **Coupez les tiges des jeunes pousses** de petits pois. Gardez quelques brins entiers pour le décor. Versez l'eau de cuisson du poireau réservée, encore chaude, sur les pousses de petits pois. Mixez avec 15 g de beurre jusqu'à obtenir une consistance fluide. Réservez au chaud.

**Disposez quelques rondelles de poireau** dans le fond de 12 cuillères ou 6 coupelles. Dorez les noix de Saint-Jacques dans le reste de beurre 1 petite minute de chaque côté, selon la taille. Salez et poivrez. Dressez et versez le jus vert et chaud sur chacune. Décorez de pousses et de zestes de citron, puis servez.



ADJ/D. BRANCHE

## GRAINES GERMÉES

### Nems au crabe, soja et poireau germé

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 1 heure

#### POUR 6 PERSONNES

**Pour la mayonnaise (100 g) :** ½ citron • 1 jaune d'œuf • 1 c. à c. de moutarde • huile neutre, sel et poivre.

**Pour les nems :** 1 boîte de crabe royal de 240 g • 9 feuilles de riz • 1 belle carotte • 60 g de pousses de soja (haricots mungo) • 30 g de poireau germé • 1 bouquet de coriandre • 5 cl de sauce pour nems.

**Préparez la mayonnaise :** dans un bol, mettez le jaune d'œuf, la moutarde et fouettez en ajoutant l'huile très progressivement. Lorsque vous avez environ 100 g de mayonnaise, salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Fouettez très vivement. Réservez au réfrigérateur.



#### Confectionnez les nems :

1 - Râpez la carotte, ciselez et hachez la coriandre. Passez les graines germées sous l'eau, puis égouttez et épongez. Égouttez le crabe et émiettez-le. Mélangez le crabe, les graines germées, la carotte, la coriandre et 2 cuillerées à soupe de mayonnaise. Préparez les portions de cette farce pour chaque nem.

2 - Humidifiez, l'une après l'autre, les feuilles de riz pour qu'elles soient souples et faciles à rouler sans se déchirer. Posez-les sur un torchon humide. Le plus simple est de les badigeonner d'eau avec un pinceau. Répartissez la farce sur les feuilles de riz et roulez-les. Rentrez les bords à l'intérieur. Réservez les nems au réfrigérateur pendant 1 heure. Découpez-les en quatre. Servez la sauce pour nems en petites coupelles et, à part, le reste de mayonnaise.



### Triangles germés

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

#### POUR 6 PERSONNES

2 à 4 tranches de lomo corse • 50 g de graines germées d'alfalfa (luzerne) • 3 tranches de pain de campagne • 3 tranches de pain nordique aux graines • 2 c. à s. de faisselle • quelques feuilles de cresson de fontaine frais • 1 œuf dur • huile d'olive, sel et poivre.

**Faites durcir l'œuf** 10 minutes dans l'eau bouillante. Écalez-le, écrasez-le entier à la fourchette et mélangez-le avec la faisselle. Salez un peu et poivrez.

**Étalez vos tranches de pain** sur une planche et arrosez-les d'un trait d'huile d'olive. Tartinez le mélange faisselle – œuf sur 2 tranches. Couvrez de graines germées. Sur deux autres, déposez des graines germées et 1 ou 2 tranches de lomo. Sur les deux dernières, posez un mélange de feuilles de cresson et de graines germées. Découpez les triangles et enfiler-les sur des piques en bois. Servez à l'apéritif.



# H

COMME  
HARICOTS  
ET HERBES  
AROMATIQUES



## Soupe au pistou

**PRÉPARATION :** 35 minutes

**CUISON :** 55 minutes

### POUR 4 À 5 PERSONNES

300 g de haricots verts plats • 250 g de haricots secs en grain • 1 carotte • 2 pommes de terre • 1 courgette • 1 branche de céleri • 1 oignon • 1 tomate • 70 g de fèves écossées • 1 bol de feuilles de basilic • 2 gousses d'ail • 6 c. à s. d'huile d'olive • 120 g de parmesan râpé • sel et poivre.

**Pelez les légumes.** Coupez en dés la carotte, les pommes de terre et la courgette. Hachez le céleri et l'oignon. Équeutez et tronçonnez les haricots verts. Faites revenir le céleri, l'oignon, la tomate, la carotte et les pommes de terre 6 minutes dans un faitout avec

1 cuillerée à soupe d'huile. Puis versez 2 l d'eau chaude avant d'ajouter les haricots en grain. Laissez mijoter 35 minutes.

**Plongez les haricots verts et la courgette** 6 minutes dans de l'eau bouillante salée. Mettez les fèves dans une passoire, immergez-les 1 minute dans l'eau de cuisson. Rafraîchissez et ôtez la peau par simple pression.

**Préparez le pistou.** Écrasez au pilon l'ail, puis le basilic. Incorporez 2 cuillerées à soupe de bouillon chaud, le reste d'huile d'olive et 60 g de parmesan râpé. Mélangez les haricots verts, courgette et fèves avec les légumes du faitout. Prolongez la cuisson 5 minutes et incorporez une partie du pistou. Salez et poivrez. Servez avec le reste de pistou et de parmesan. Accompagnez la soupe de galettes à l'huile d'olive ou de fougasse.

## Fagots de haricots au saumon fumé

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

**REFROIDISSEMENT :** 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

360 g de haricots verts • 1 citron • 1 bouquet d'aneth  
• 1 bouquet de ciboulette • 160 g de tranches de saumon fumé • 125 g de fromage blanc de brebis bio • 1 c. à s. de mayonnaise • 50 g de graines germées • 1 c. à c. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Cuisez les haricots verts** dans 2 litres d'eau salée à ébullition pendant 6 minutes. Rafraîchissez pour les garder bien verts et égouttez-les. Réunissez les haricots par 12 environ, en petits fagots. Égalisez-les et récupérez les chutes.

**Coupez les tranches de saumon** à bonne taille pour les enrouler autour des haricots. Ficelez avec de l'aneth et de la ciboulette. Réservez au réfrigérateur pendant 1 heure.

**Mélangez la mayonnaise** avec le fromage blanc, l'huile d'olive, 1 cuillerée à café de jus de citron, 2 cuillerées à soupe de ciboulette hachée, les chutes de haricots émincées, salez et poivrez. Servez avec des tranches de citron et la sauce à part.



ADJ/L. MONNET  
ADJ/D. BRANCHE

## Bagels à la crème de haricots

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

4 pains bagels au sésame • 100 g de haricots verts plats  
• 100 g de haricots verts extra fins • 1 avocat • 1 oignon rouge • 1 poivron vert • 1 oignon blanc • le jus d'un citron vert • 2 c. à s. de vinaigre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de miel • 1 c. à c. de pâte de curry vert - 20 g de beurre  
• 1 c. à c. de graines de sésame • roquette • sel et poivre.

**Cuisez les haricots plats** pendant 12 minutes dans un grand volume d'eau salée. Égouttez. Remplissez le bol du robot avec les haricots, 2 cuillerées à soupe de jus de citron vert, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le curry. Mixez jusqu'à obtenir la consistance d'un guacamole. Salez et poivrez.

**Préchauffez le four à 210°C.** Enfournerez le poivron pendant 25 minutes. Puis enfermez-le dans du papier sulfurisé pendant 10 minutes. Laissez le four allumé. Pelez, épépinez et émincez finement le poivron. Coupez l'avocat en lamelles. Salez, poivrez et ajoutez 1 cuillerée à soupe de jus de citron vert.

**Pelez et émincez l'oignon rouge** dans une casserole. Faites-le fondre dans l'huile d'olive restante, le vinaigre, le miel, 4 cuillerées à soupe d'eau. Laissez cuire environ 12 minutes à feu doux jusqu'à réduction du liquide. Faites cuire les haricots verts extra fins 10 à 12 minutes à feu vif avec l'oignon blanc haché, 10 cl d'eau et le beurre. Salez et parsemez de graines de sésame.

**Coupez les bagels en deux**, mettez-les dans le four chaud pendant 7 à 8 minutes. Tartinez la préparation, superposez les lamelles d'avocat et les haricots verts extra fins, fermez les pains et dressez sur un lit de roquette.



# Linguine aux légumes et aux coques

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 30 minutes

## POUR 4 PERSONNES

350 g de coques • 200 g de linguine frais • 200 g de haricots verts plats • 1 courgette jaune • 1 échalote • 1 gousse d'ail • 3 brins de persil • 2 brins de verveine citronnelle • 40 g de beurre • 10 cl de vin blanc sec • sel et poivre.

**1 - Faites tremper les coques** dans un saladier rempli d'eau pour les dessaler durant 6 heures. Changez l'eau 2 à 3 fois. Cuisez les haricots dans 2 litres d'eau salée à ébullition, pendant 10 minutes. Rafraîchissez et égouttez-les. Coupez-les dans le sens de la longueur comme des spaghettis. Épluchez et hachez l'échalote et l'ail.

**2 - Faites bouillir le vin blanc** pendant 5 minutes. Ajoutez les coques, mélangez et cuisez-les 2 à 3 minutes, jusqu'à ce qu'elles s'ouvrent. Prélevez-les au fur et à mesure de leur ouverture. Filtrez le jus des coques, ajoutez 20 g de beurre et réduisez le liquide de moitié (5 minutes environ). Ajoutez

1 cuillerée à soupe de persil haché et autant de verveine citronnelle.

**3 - Faites cuire les linguine al dente**, comme indiqué sur le paquet, dans un grand volume d'eau salée. Égouttez, ajoutez 20 g de beurre. Pelez à demi la courgette, coupez-la

en deux dans le sens de la longueur et passez chaque moitié sur la mandoline équipée d'une lame à dents pour obtenir des filaments. Incorporez-la au jus de coques bouillant. Puis, 2 minutes après, les haricots, puis les linguine et les coques, remuez délicatement et servez aussitôt.

ADJ/D. BRANCHE



## Le choix de l'Ami

**Haricots verts (nains)** : 'Vilbel', 'Delinel', 'Minidor', 'Marbel'...

**Haricots verts mangetout** :

'Rocdor' (nain), 'Goussdor' (nain), 'Purple Teepee' (nain), 'Safran' (nain), 'Ramdor' (à ramer), 'A cosse violette sans fil' (à ramer), 'Phénomène' (à ramer).

**Haricots verts plats** : 'Artemis' (nain), 'Dulcina' (nain), 'Vitalis' (à ramer), 'Or du Rhin' (à ramer), 'Hilda' (à ramer).

## LA MAGIE DU HARICOT

On l'a longtemps confondu avec la fève bien qu'il soit d'une toute autre origine. Le haricot, du mexicain *ayacot*, nous arrive des montagnes andines situées au nord de l'Argentine. C'est un légume à l'ancienneté attestée au-delà de 12000 ans et sa culture remonterait à huit millénaires en Amérique du sud. Il débarque des voiliers de Conquistadores au XVI<sup>ème</sup> siècle et conquiert l'Europe à la vitesse du vent même si la noblesse lui reproche, comme à la fève, des flatulences inélégantes. Il va tant plaire qu'il détrônera la fève sur les tables françaises. Les maraîchers vont s'y intéresser et travailler des formes naines plus faciles que les formes grimpantes (à ramer). Le haricot vert est cueilli bien avant sa maturité. Il se décline en couleurs multiples, en saveurs et en vertus pour le corps. Ils absorbent merveilleusement les goûts des épices. Et pour Jack et son haricot magique, le haricot propulse jusqu'au ciel !

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Haricot	-	-	-	S	S	S	S/R	R	R	R	-	-

S : semis - R : récolte



ADJ/D. BRANCHE

### Salade de bœuf thaïe

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**MARINADE :** 15 minutes

**CUISSON :** 6 minutes

#### POUR 4 À 5 PERSONNES

500 g de tendre de bœuf en un morceau épais • le jus d'un citron vert • 1 combava bio • 2 piments oiseaux • 1 bâton de citronnelle • 1 c. à s. de graines de sésame • 2 échalotes • 1 bouquet de menthe et de coriandre • 2 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. de miel liquide • 1 c. à s. d'huile de pistache • 1 c. à c. de graines de coriandre et de poivre.

**Prélevez le zeste du combava** et extrayez le jus. Badigeonnez la viande de chaque côté avec le mélange du miel, des graines de sésame, des zestes de combava et de la sauce soja. Réservez pendant 15 minutes dans un plat en ajoutant les graines de coriandre et le poivre moulus.

**Coupez les piments en deux et épépinez.** Laissez-les tremper 30 minutes dans l'eau froide. N'en mettez qu'une pointe dans la salade et laissez le reste égoutté à disposition pour les convives, à leur goût.

**Sortez la viande de la marinade.** Réservez la marinade en ôtant les zestes de combava. Dans un wok, faites chauffer l'huile de pistache pour saisir la viande. Comptez 2 minutes de chaque côté. Réservez hors du feu pour faire refroidir. Tranchez ensuite la viande en fines lamelles. Mélangez le jus du citron vert, celui du combava et la marinade de la viande.

**Pelez et hachez les échalotes.** Éliminez les feuilles dures de la citronnelle. Émincez le cœur tendre. Ajoutez aux lamelles de viande et arrosez le tout avec la marinade citronnée. Ciselez la menthe et la coriandre. Dressez dans un plat.



NUM LPPHOTO

## Millefeuille de poulet aux herbes

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 blancs de poulet fermier bio • 3 tomates • ½ citron vert  
• 1 bouquet de chaque herbe : basilic, cerfeuil, menthe et persil • 2 bâtons de citronnelle asiatique • 5 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de curry en poudre • 1 c. à c. rase de piment • sel et poivre.

Partagez les blancs de poulet en deux dans l'épaisseur et aplatissez-les (ou demandez-le au boucher). Mélangez une cuillerée à soupe d'huile d'olive avec le curry et le piment.

Imprégnez-en les escalopes. Salez et poivrez. Coupez les tomates en rondelles, salez et poivrez.

Saisissez les blancs dans une poêle avec une cuillerée à soupe d'huile d'olive, une minute de chaque côté. Prolongez la cuisson à feu doux de 6 à 8 minutes en fonction de l'épaisseur. Ajoutez la moitié du jus du citron vert. Ôtez du feu. Sortez les escalopes en les égouttant au-dessus de la poêle préalablement. Découpez-les en rectangles de 5 par 7 cm environ. Superposez-les 3 par 3 en intercalant les rondelles de tomates et des feuilles de basilic. Coupez et plantez les feuilles dures (externes) de la citronnelle dans chaque millefeuille. Récupérez le jus de cuisson, ajoutez le jus de citron restant et 3 cl d'eau. Mixez avec 3 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 2 cuillerées à soupe de basilic.

Effeuillez le cerfeuil, la menthe et le persil. Hachez-les grossièrement ainsi que les feuilles tendres de la citronnelle. Servez avec les millefeuilles et le jus au basilic.



### Chèvres marinés au romarin

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**MACÉRATION :** 8 à 10 jours

**POUR UN BOCAL DE 0,75 À 1 LITRE**

8 bâchettes de chèvre ou des crottins demi-secs • 4 gousses d'ail • 4 brins de romarin • 2 feuilles de laurier • 1 c. à c. de poivres mélangés • 3 baies de genièvre légèrement écrasées • huile d'olive vierge fruitée • 1 cuillerée à soupe de vinaigre blanc.

**Grattez la croute des fromages.** Pelez l'ail. Rincez les herbes à l'eau vinaigrée.

**Mettez tout dans le bocal** et recouvrez généreusement d'huile. Laissez macérer au réfrigérateur une dizaine de jours avant de déguster sur des toasts. Conservez l'huile pour assaisonner pâtes et salades à venir !



AD./D. BRANCHE

### Smoothie d'herbes fraîches et ses tuiles

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

**RÉFRIGÉRATION :** 3 heures

**POUR 4 PERSONNES**

1 bouquet de chaque herbe : basilic, cerfeuil, ciboulette, estragon, menthe • 1 concombre • 4 tomates • ½ citron vert • 60 g de Grana Padano râpé • 4 c. à s. d'huile d'olive - sel et poivre.

**Pelez le concombre et les tomates,** épépinez grossièrement et coupez en morceaux. Plongez le concombre dans 1 litre d'eau salée à ébullition. Ajoutez les  $\frac{3}{4}$  de la botte d'estragon, la moitié du cerfeuil, 12 feuilles de basilic, 10 brins de ciboulette, 8 feuilles de menthe et prolongez la cuisson 3 minutes. Laissez refroidir avant d'ajouter les tomates, le jus de citron vert et l'huile. Salez et poivrez. Mixez jusqu'à obtention d'une texture crémeuse. Réservez au réfrigérateur pendant 3 heures.

**Préchauffez le four à 180°C** 10 minutes avant de servir. Sur un papier de cuisson, faites des petits tas de Grana Padano râpé et parsemez-les de quelques feuilles de cerfeuil. Enfournez 6 à 8 minutes. Laissez refroidir autour d'un rouleau à pâtisserie pour leur donner une forme arrondie. Dressez les verrines.



AD./D. BRANCHE

## Toasts cottage aux herbes

**PRÉPARATION :** 15 minutes

**CUISON :** 3 minutes

### POUR 4 PERSONNES

400 g de cottage cheese • 1 échalote • 1 bouquet de chaque herbe : ciboulette, estragon, persil • 2 c. à s. d'huile d'olive  
• 8 olives de Kalamata • 8 tranches de pain de campagne  
• 20 g de beurre • 1 c. à s. de crème d'anchois • ½ c. à c. de paprika • sel et poivre.

Équeutez et hachez les herbes et l'échalote. Mettez-en quelques-unes de côté pour la déco. Mélangez le reste au fromage frais avec l'huile d'olive. Salez et poivrez.

**Toastez le pain.** Malaxez le beurre et la crème d'anchois pour en tartiner les toasts. Couvrez de fromage et saupoudrez de paprika. Dénoyautez et émincez les olives pour la décoration. Ajoutez les herbes que vous avez gardées. Servez à l'apéritif.



VOLOSINA

ADJ./D. BRANCHE



## LA FRAÎCHEUR DES HERBES

Les fines herbes réveillent nos papilles différemment des épices. Leurs arômes s'insinuent dans nos narines avant même que la cuillère n'atteigne les lèvres. Elles ont commencé leur carrière dans le soin avant de s'offrir les chemins des cuisines pour

le plaisir. De façon générale, toutes les fines herbes ont des propriétés antiseptiques, antioxydantes et aromatiques. Elles ont leur place à chaque moment du repas de l'entrée au dessert et permettent d'innombrables variations de goûts autour d'une même recette.



MIRKO GRAUL

# N

COMME NAVET

## 3 purées fondantes du potager

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

350 g de carottes • 350 g de navets  
• 350 g de petits pois écosés • 3 brins  
de menthe • 30 g de beurre • 6 c. à s. de  
crème fraîche épaisse • ½ c. à c. de curry  
en poudre • ½ c. à c. de cumin • 2 pincées  
de cannelle - sel et poivre.

**Faites cuire séparément** les légumes  
et les feuilles de menthe dans de l'eau  
bouillante salée. Comptez 10 minutes  
pour les carottes et les navets : arrêtez

la cuisson lorsque la pointe du couteau  
pénètre sans peine. Le pois et les feuilles de  
menthe demandent 5 minutes seulement.  
Égouttez.

**Séchez les carottes et les navets** dans une  
poêle avec 20 g de beurre pendant 2 minutes  
à feu vif. Mixez les carottes avec le curry et  
deux cuillerées à soupe de crème ; les navets  
avec le cumin, la cannelle et autant de crème ;  
les petits pois avec le reste de crème et de  
beurre. Salez et poivrez. Dressez en verrine  
et servez chaud. Vous pouvez aussi  
accompagner d'un œuf mollet.



## Navet en chemise

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 gros navets bio • 3 brins de romarin • 200 g de gros sel  
• 400 g de farine • 1 c. à c. de thym • 2 blancs d'oeuf • 15 cl d'eau.

**Lavez et essuyez les navets.** Hachez les feuilles de romarin, mélangez-les au gros sel. Préchauffez le four 200°C. Mélangez la farine, le gros sel, 2 blancs d'œufs battus, versez l'eau et pétrissez pour obtenir une pâte homogène. Incorporez le thym. Étalez la pâte au rouleau jusqu'à avoir une épaisseur d'environ 5 mm.

**Enveloppez chaque navet de cette pâte.** Faites un petit trou pour que la vapeur s'échappe. Enfouissez pendant 25 minutes. Laissez reposer un quart d'heure. Décalottez et servez avec du beurre ou une mayonnaise relevée. La pâte n'a pas d'intérêt gustatif.

## UN LÉGUME VOYAGEUR

Originaire de Scandinavie, le navet a glissé vers le sud au fil des déplacements germains et gaulois. Cultivé depuis 4000 ans au nord, il l'est depuis 3200 ans en Grèce, puis autour de la Méditerranée qu'il traverse il y a environ 2800 ans. Les Grecs en sont fous et convient ce légume à tous les repas. Les Romains garderont l'usage et le navet séduira d'autres peuples au fil des conquêtes. Légume du pauvre, il pousse là où rien ne pousse, ce qui fait écrire à Rabelais que *"si le navet et la châtaigne venaient à manquer, le pays serait ruiné."* Bien entendu, comme toujours, les paysans et maraîchers améliorent les variétés au fil du temps. Cela n'empêchera pas ce légume de se faire damer le pion pas la pomme de terre rapportée par Parmentier. Aujourd'hui, leur retour en grâce est acquis, en raison de leur tendreté et leur saveur intense. Si vous le sortez de la marmite du pot-au-feu, sachez qu'il parfume avec élégance une purée de pommes de terre.

## Millefeuille jardinier

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**CUISSON :** 50 minutes

### POUR 4 PERSONNES

175 g de carottes • 150 g de navets • 125 g de pois écosés • 400 g de pâte feuilletée au beurre • 3 c. à s. de pistaches • 50 g de beurre  
• 3 c. à s. de vinaigre de riz • 4 c. à s. de sucre roux • sel et poivre.

**Préchauffer le four à 180°C.** Étalez et découpez la pâte de façon à obtenir des carrés. Enfouissez entre deux plaques pendant 15 minutes. À chaud, découpez en 12 rectangles égaux.

**Pelez et découpez en rondelles,** les navets et les carottes en biais. Mettez-les dans une casserole avec une cuillerée à café de sucre, une cuillerée à soupe de vinaigre et 20 g de beurre. Salez et poivrez. Couvrez de 20 cl d'eau. À feu moyen, laissez cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la lame du couteau entre sans peine.

**Ébouillantez les pois** dans un litre d'eau salée pendant 5 minutes.

Décortiquez et mixez les pistaches. Ajoutez-les aux pois égouttés avec 30 g de beurre. Salez et poivrez. Mixez pour obtenir une crème et tartinez 8 feuilletés.

**Couvrez avec le dernier feuilleté** et le reste de légumes. Enfouissez pour 6 à 7 minutes. Pendant ce temps, faites un caramel avec le reste de sucre et de vinaigre. Dressez sur un lit de salade verte et arrosez d'un filet de ce caramel chaque millefeuille.



# Carré d'agneau printanier

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**CUISSON :** 1 heure 15

## POUR 4 PERSONNES

2 carrés d'agneau de 400 g chacun • 2 bottes de légumes (carottes et navets) • 4 oignons blancs • 1 oignon jaune • 2 gousses d'ail • 300 g de pulpe de tomates en boîte • 1 tomate • 1 citron vert • 35 cl de lait de coco • 3 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. de curry de Madras • 1 bâton de cannelle • 1 pointe de muscade • sel et poivre.

Faites revenir l'oignon jaune émincé et l'ail haché, dans une cocotte, pendant 5 minutes dans 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les carottes et les navets tronçonnés, cuisez-les 10 minutes. Joignez les oignons blancs coupés en 2 ; 5 minutes après, la pulpe de tomate, la cannelle, la muscade, 30 cl de lait de coco, le curry dont vous conservez quelques pincées et un peu d'eau pour couvrir. Laissez mijoter 30 minutes jusqu'à ce que la pointe d'un couteau traverse les légumes.

Préchauffez le four à 210°C. Dans un plat allant au four, déposez les carrés et arrosez-les d'huile d'olive, salez, poivrez et cuisez-les 20 à 25 minutes. Couvrez de papier aluminium au sortir du four, laissez reposer 10 minutes.

Dans un plat de service, disposez les légumes, la tomate fraîche coupée en quartiers et les carrés. Saupoudrez la viande avec le curry restant. Pressez le citron vert au-dessus des légumes avant de servir.



ADJ/D. BRANCHE

# Magret de canard aux petits légumes

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 45 minutes

## POUR 4 PERSONNES

2 magrets de canard • 400 g de petits pois - 2 bottes de petits navets • 4 carottes violettes • 1 botte de petits oignons blancs • 6 brins de persil • 2 gousses d'ail - 50 g de beurre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre • 1 c. à s. de sauce soja • 1 c. à s. de sucre - sel et poivre.

Écossez les petits pois, émincez les navets. Pelez les oignons et coupez-les en 2. Faites-les revenir avec les navets 5 minutes dans 30 g de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez les petits pois, le sucre, 50 cl d'eau, salez, poivrez et cuisez 15 minutes à découvert jusqu'à évaporation du liquide.

Pelez et coupez les carottes en lanière, faites-les revenir avec l'ail haché dans 20 g de beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile, ajoutez le vinaigre et la sauce soja, cuisez 5 à 6 minutes.

Entaillez le gras des magrets en diagonale. Saisissez-les de ce côté 8 minutes, jetez le gras, retournez-les, salez et poivrez. Poursuivez la cuisson 5 minutes, retirez du feu, couvrez et laissez reposer 5 minutes. Dressez sur assiette en coupant les magrets en lamelles et en les déposant sur l'assortiment de légumes.

## Le choix de l'Ami

Navet de printemps : 'Rouge plat hâtif', 'Market Express', 'Demi-long de Croissy'.

Navet d'automne : 'Jaune Boule d'or', 'Blanc dur d'Hiver', 'Des Vertus race Marteau'.

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Navet de print.	-	-	S	S	R	R	-	-	-	-	-	-
Navet d'hiver	-	-	-	-	-	-	S	S	S	R	R	-

S : semis - R : récolte

O

COMME

OIGNON ET

OSEILLE

## Tarte aux oignons de Roscoff

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISON :** 50 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

Pour la pâte brisée : 250 g de farine

- 125 g de beurre
- 1 jaune d'œuf
- 1 pincée de sel.

Pour la garniture : 6 oignons de Roscoff

- 60 g de beurre demi-sel
- 3 c. à s. de vinaigre de cidre
- baies roses.

Pelez et émincez 4 oignons. Dans une casserole, faites-les cuire de 15 à 20 minutes, sur feu très doux, dans 40 g

de beurre. Vous devez obtenir la consistance d'une compotée.

Découpez les 2 oignons restants en rondelles fines. Dans une autre casserole, cuisez-les 10 minutes, avec le reste de beurre, le vinaigre et 10 cl d'eau, jusqu'à évaporation du liquide. Ils doivent rester un peu croquants. Laissez refroidir les deux préparations. Préchauffez le four à 180°C.

Foncez la pâte dans un moule rectangulaire d'environ 30 x 10 cm. Disposez la compotée et les rondelles. Enfournes pendant 20 minutes. Parsemez de baies roses. Servez chaud en entrée, avec une salade de mâche ou un mesclun.



ADJ/D. BRANCHE

## Cabillaud en cocotte potagère

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 40 minutes

### POUR 4 PERSONNES

500 g de dos de cabillaud • 2 bottes de navets • 1 botte d'oignons blancs • 2 carottes • 8 radis • 2 c. à s. de ciboulette • 50 g de poitrine de porc fraîche • 20 g de beurre • 5 cl de vinaigre de miel • huile d'olive, muscade, graines de pavot, sel et poivre.

**Pelez et émincez les navets** en rondelles fines et les oignons avec un peu de vert, puis les carottes que vous couperez en julienne. Préchauffez le four à 180°C.

**Hachez finement la poitrine de porc** et faites-la fondre quelques minutes dans une cocotte en fonte. Ajoutez les légumes préparés et le beurre. Salez et poivrez. Mélangez 3 à 4 minutes. Saupoudrez de 3 ou 4 pincées de muscade avant d'ajouter les radis coupés en deux et le vinaigre de miel. Couvrez d'eau à niveau. Fermez la cocotte et enfournez pendant 30 minutes.

**Coupez le cabillaud en 8 morceaux.** Salez et poivrez. Dans une poêle, cuisez le poisson dans l'huile d'olive 2 minutes de chaque côté. Parsemez de graines de pavot pendant la cuisson. Retirez les légumes du four, ajoutez la ciboulette et servez avec le poisson.



## Oignons marinés au citron vert

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 7 minutes

### POUR 2 BOCAUX DE 350 G

500 g d'oignons blancs • le jus d'un citron • 1 citron vert bio • 2 feuilles de laurier • ½ c. à c. de poivre noir • 1 c. à s. rase de gros sel • huile d'olive.

**Nettoyez les oignons en laissant 1 cm de vert.** Partagez les plus gros en deux. Coupez en tranches fines le citron vert. Dans une casserole, mettez le laurier, le jus de citron, la moitié des tranches de citron vert, le poivre, le gros sel et 50 cl d'eau. Portez à ébullition et prolongez pendant 2 minutes. Sortez les oignons et égouttez-les. Retirez les tranches de citron vert cuites. Laissez refroidir. Répartissez ensuite les oignons et les aromates dans les bocaux. Ajoutez les tranches fraîches de citron vert. Couvrez d'huile d'olive.

**Réservez au réfrigérateur 8 jours** avant de servir à l'apéritif, dans des salades ou sur des tartes. Servez-vous de l'huile parfumée pour les salades ou la cuisine des viandes.

### Le choix de l'Ami

**Oignon blanc :** 'Très hâtif de Vaugirard', 'Premier', 'Extra-hâtif de Barletta'

**Oignon sec (de couleur) :** 'Rosanna' (rose), 'Red Baron' (rouge), 'Snowball' (blanc), 'Jaune paille des Vertus' (jaune).

## Petits bocaux d'oignons

**PRÉPARATION :** 40 minutes (hors épluchage)

**CUISON GLOBALE :** 2 heures 30

### Oignons rôtis à l'huile d'olive

**Pour 2 bocaux de 200 g :** 500 g de bulbes d'oignons blancs

• 1 citron • 1 c. à s. de sucre • huile d'olive, sel et poivre.

Préchauffez le four à 150°C. Citronnez, salez et poivrez les oignons. Disposez-les sur une plaque. Arrosez-les d'huile d'olive et cuisez-les un peu fermes 40 minutes. Saupoudrez de sucre et terminez la cuisson 10 minutes à 180°C. Répartissez les oignons dans les bocaux jusqu'à 3 cm du bord. Couvrez d'huile d'olive. Complétez le niveau d'huile le lendemain. Fermez.

### Confit d'oignons rouges

**Pour 2 bocaux de 200 g :** 500 g d'oignons rouges émincés

• 100 g de sucre • 15 cl de vinaigre de xérès • huile d'olive • sel et poivre.

Préchauffez le four à 180°C. Mélangez les oignons, le sucre et le vinaigre. Salez et poivrez. Ajoutez 5 cl d'huile d'olive. Étalez-les sur une plaque et couvrez de papier sulfurisé. Cuisez 1 heure 15. Enlevez le papier, terminez de cuire 15 minutes. Ajoutez un filet d'huile d'olive. Mettez aussitôt en pots et fermez.

### Oignons grelots au vinaigre

**Pour 4 bocaux de 200 g :** 500 g d'oignons grelots épluchés

• 4 brins de thym • 3 feuilles de laurier • 60 cl de vinaigre de cidre • 20 cl de vinaigre blanc • 2 c. à c. de poivre et de graines de coriandre • sucre et gros sel.

Portez à ébullition 1 l d'eau avec 1 cuillerée à soupe de gros sel et le vinaigre blanc, plongez-y les oignons pendant

3 minutes. Égouttez et répartissez dans les bocaux. Faites bouillir 1 minute le vinaigre de cidre, avec 2 cuillerées à café de sucre, les aromates et les épices. Répartissez le tout sur les oignons. Fermez aussitôt.



ADJ/D. BRANCHE

## L'OIGNON TENDRE ET PIQUANT

Parti d'Asie centrale, l'oignon s'est répandu sur tout le globe en empruntant les voies terrestres comme maritimes. Il s'impose comme culture dès la sédentarisation des humains. Il faut lui reconnaître des capacités d'adaptation hors pair. Les Égyptiens anciens lui accordent des pouvoirs magiques : il symbolisait la vie éternelle. S'il nous arrache des larmes, c'est à cause du

soufre. Lorsqu'il est en terre, l'oignon assimile le soufre contenu dans le sol. Lorsqu'on le coupe, il libère un gaz soufré à effet lacrymogène. C'est un formidable allié des cuisiniers qui l'utilisent sous toutes les formes possibles : sucré ou salé, cru ou cuit, sachant qu'il perd son côté piquant, fort et astringent à la cuisson. On comprend aisément pourquoi tout le monde l'a adopté !

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Oignon blanc</i>	-	-	S	S	S/R	R	R	-	-	-	-	-
<i>Oignon sec</i>	-	-	P*	-	-	-	R	R	R	-	-	-

S : semis - P\* : plantation de petits bulbes - R : récolte

## Brouillade à l'oseille

**PRÉPARATION** : 10 minutes

**CUISSON** : 10 à 12 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

1 bouquet d'oseille (60 g) • 4 très gros œufs • 30 g de beurre  
• 1 c. à s. de crème fraîche épaisse • sel et poivre.

**Décalottez les œufs** (non cuits), en tapotant leur sommet avec la lame d'un couteau à l'horizontale ou tranchez-les d'un coup sec. Versez les jaunes et les blancs dans un saladier. Placez-le dans un bain-marie chaud et ajoutez le beurre. Fouettez pendant les 10 à 12 minutes de cuisson pour obtenir une consistance crémeuse. Salez et poivrez. Gardez les coquilles vidées dans une casserole d'eau chaude.

**Éliminez les tiges de l'oseille.** Ciselez les feuilles. Incorporez-les aux œufs. Salez et poivrez. Ajoutez la crème. Remplissez les coquilles de brouillade à l'oseille pour servir.



ADJ./L. MIONNET

## Bouchées apéritives

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

16 billes de mozzarella • 16 tranches de noix de bœuf séché (viande des Grisons ou coppa) • 42 jeunes feuilles d'oseille • ½ gousse d'ail • 2 c. à s. de vinaigre de miel  
• 4 c. à s. d'huile d'olive • ½ c. à c. de piment d'Espelette  
• sel et poivre.

**Égouttez les billes de mozzarella** et déposez les feuilles d'oseille lavées sur du papier absorbant pour les sécher. Enroulez chaque bille de fromage d'une tranche de viande séchée. Placez de part et d'autre une petite feuille d'oseille, puis piquez cette bouchée avec un bâtonnet.

**Mixez au petit hachoir** l'ail avec les feuilles d'oseille restantes, le vinaigre de miel et l'huile d'olive. Salez et poivrez. Versez cet assaisonnement sur les bouchées, saupoudrez de piment d'Espelette et servez à l'apéritif ou en entrée.

### Le choix de l'Ami

'Large de Belleville', 'Blonde de Lyon', 'Bloody Dock' (rouge et verte), oseille épinard, oseille pourpre, oseille sanguine.

ADJ./L. MIONNET

# Oseille en tempura

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CONGÉLATION :** 30 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

## POUR 4 PERSONNES

**Pour la tempura :** 1 bouquet de feuilles d'oseille (28 à 30)  
• 120 g de farine complète • 1 jaune d'œuf • 50 cl d'huile de friture • sel.

**Pour la sauce :** 150 g de fromage blanc • 45 g de mayonnaise • 8 feuilles d'oseille • 4 feuilles de basilic • 3 c. à s. de câpres au vinaigre • piment de Cayenne, sel et poivre.

**Préparez la sauce 1 heure avant de servir.** Mélangez le fromage blanc et la mayonnaise. Salez et poivrez. Hachez, puis, incorporez 8 feuilles d'oseille rincées, le basilic et les câpres. Ajoutez 2 pincées de piment. Réservez au frais.

**Déposez les autres feuilles à plat** sur du papier absorbant pour bien les sécher après les avoir rincées.

**Placez au congélateur 20 cl d'eau** dans un saladier. Sortez le saladier au bout d'une demi-heure. Battez le jaune d'œuf et l'eau glacée à la fourchette. Ajoutez 1 pincée de sel et la farine. Remuez jusqu'à obtenir une pâte fluide. Chauffez l'huile de friture à 180°C.

**Trempez les feuilles d'oseille dans la pâte** et faites-les frire en les maintenant par la queue, jusqu'à ce qu'elles remontent à la surface. Égouttez-les sur du papier absorbant. Dressez dans un plat. Salez et servez à mesure de la cuisson, avec la sauce. Une salade de pousses de soja et cacahuètes sera bienvenue.



## VIVACE, L'OSEILLE !

L'oseille, contrairement à l'argent, a la faculté très intéressante de se multiplier toute seule ! Et, pour assurer sa place dans le monde, elle produit des toxines qui affaiblissent ses voisines. Pendant des millénaires, l'oseille est une plante sauvage qui pousse le long des ruisseaux et dans les fontaines. Elle n'est pas ou très peu cultivée ; un peu dans les jardins des monastères au Moyen Âge. Pour autant, les cuisiniers la repèrent dès l'Antiquité, et elle entre dans la composition des soupes et des sauces vertes qui accompagnent les grands gibiers servis sur les tables royales. L'oseille est un légume à haute valeur énergétique, riche en vitamine C, en potassium et en magnésium, elle renforce le système immunitaire. Antioxydante, elle ralentit le vieillissement cellulaire ; diurétique, elle améliore le fonctionnement de l'appareil urinaire ; laxative, elle favorise le transit intestinal. Elle contribue au combat contre la fatigue et prévient les troubles cardiovasculaires et urinaires.



AD/D. BRANCHE

## RECETTE EXPRESS

### De l'oseille toute l'année

Faites bouillir 20 cl d'eau avec ½ c. à c. de sel et le jus d'un demi-citron. Laissez refroidir. Remplissez de feuilles d'oseille 2 bocaux de 25 cl en tassant bien. Versez le liquide jusqu'à 2 cm du bord, fermez, enveloppez chaque bocal d'un torchon, recouvrez d'eau chaude et cuisez 10 minutes à partir de l'ébullition. Conservez à l'abri de la lumière et au frais jusqu'à 6 mois.

## Roulés de la mer à l'oseille

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

- 8 filets de soles • 1 gros bouquet d'oseille (200 g)
- 2 poireaux • 30 g de beurre • 5 cl de crème fleurette
- sel et poivre.

**Salez et poivrez les filets de sole.** Choisissez 8 feuilles d'oseille larges et longues. Ciselez-les en petits morceaux et parsemez-en chaque filet avant de les rouler. Prélevez 8

fines lanières de poireaux. Ébouillantez-les pendant 1 minute pour bien les assouplir et rafraîchissez-les. Ficelez les filets de sole avec ces lanières végétales.

**Préparez la fondue de poireaux :** faites-les revenir, hachés, 10 minutes dans une poêle avec 30 g de beurre et salez.

Versez 20 cl d'eau chaude, poursuivez la cuisson 5 minutes. Disposez les roulés de sole côte à côte dans la poêle avec les poireaux et cuisez-les pendant 4 minutes de chaque côté. Égouttez et gardez au chaud.

**Ajoutez le reste de feuilles d'oseille crues** équeutées et hachées, puis la crème fleurette aux poireaux. Dès les premiers frémissements, réchauffez les soles dans cette sauce pendant 5 minutes et servez.



## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Oseille</i>	-	-	S/P	S/P	S/R	S/R	R	R	R	P/R	P	-

S : semis - P : plantation - R : récolte

# P

COMME POIREAU,  
POIS ET  
POMME DE TERRE



## Tarte fine aux poireaux et Morteau

**PRÉPARATION :** 30 minutes

**CUISON :** 40 minutes

### POUR 6 PERSONNES

500 g de pâte feuilletée • 1 saucisse de Morteau • 2 poireaux moyens (400 g)  
• 50 g de beurre aux cristaux de sel  
• sel et poivre.

**Plongez la saucisse** dans un litre d'eau non salée à ébullition pendant 20 minutes. Égouttez et laissez refroidir. Préchauffez le four à 200°C.

Nettoyez et émincez finement les poireaux. Cuisez-les dans un wok avec le beurre et 10 cl d'eau. Salez un peu et poivrez. Couvrez et poursuivez la cuisson à feu moyen. Arrêtez lorsque tout le liquide s'est évaporé.

**Abaissez la pâte en 6 cercles.** Faites-les cuire entre deux plaques ou entre deux moules à tarte pour éviter la déformation, pendant 9 minutes au four. Étalez dessus les poireaux, puis disposez une couronne de fines rondelles de Morteau sur chaque. Enfouez de nouveau pendant 5 minutes et servez chaud avec une salade verte.

## Saint-Jacques gratinées aux poireaux

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

300 g de noix de Saint-Jacques • 300 g de crevettes roses décortiquées • 3 poireaux • 2 échalotes • 10 cl de crème fleurette • 3 œufs • 40 g de beurre • 40 g d'emmental râpé • 2 c. à s. d'armagnac • 1 c. à s. de farine de châtaigne • ½ c. à c. de curry en poudre • 1 c. à c. de gros sel • sel et poivre.

**Nettoyez et pelez les légumes.** Conservez seulement 4 cm de vert des poireaux au-delà du blanc. Émincez-les en fines rondelles. Plongez-les dans ½ litre d'eau salée (gros sel) à ébullition pendant 5 minutes. Égouttez-les et passez-les sous l'eau froide. Réservez 15 cl d'eau de cuisson. Finissez la cuisson des poireaux dans une poêle avec 30 g de beurre et les échalotes, pendant une bonne dizaine de minutes à feu doux. Préchauffez le four à 210°C.

**Éliminez les queues des crevettes.** Montez le feu sous la poêle des poireaux. Ajoutez les noix de Saint-Jacques et les crevettes pendant 2 minutes en remuant. Flambez à l'armagnac. Poivrez. Égouttez et réservez. Gardez le jus de cuisson dans la poêle. Délayez la farine dedans. Ajoutez l'eau des poireaux. Remuez et faites épaissir à feu moyen pendant 1 minute.

**Séparez les blancs d'œuf des jaunes.** Incorporez la crème dans les jaunes avec le curry. Salez et poivrez. Hors du feu, versez ce mélange dans la poêle et remuez. Mélangez les poireaux et les crevettes dans cette sauce. Répartissez le tout dans 4 ramequins beurrés et parsemez de fromage. Montez le four à 250°C au moment d'enfourner pour gratiner pendant 6 minutes. Servez chaud.



## Soupe de la mer

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**CUISSON** : 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

40 cl de lait de coco • 800 g de moules de bouchot • 400 g de palourdes • 1 blanc de poireau • 1 zeste de combava (agrumes asiatique) • 2 c. à s. de ciboulette • 20 g de beurre • 1 c. à c. de curry • 2 gousses d'ail • 1 pincée de filaments de safran • sel et poivre.

**Lavez et brossez les coquillages.** Dans un faitout, faites ouvrir les coquillages dans 10 cl d'eau, en cuisant 6 minutes tout en remuant. Prélevez-les au fur et à mesure qu'ils s'ouvrent. Réservez 8 palourdes et 12 moules en coquille et décortiquez le reste. Filtrez le jus de cuisson. Réservez.

**Pelez l'ail.** Lavez puis émincez très finement le poireau. Faites-le fondre pendant 10 minutes dans le beurre. Incorporez le curry, le jus de cuisson et le lait de coco. Portez à ébullition. Prélevez le zeste du combava en morceaux suffisamment gros pour pouvoir les retirer au moment de servir.

**Ajoutez l'ail.** Laissez cuire 10 minutes. Ciselez la ciboulette et ajoutez-la. Salez et poivrez et mélangez le safran. Ôtez les zestes. Répartissez les palourdes et les moules en coquilles dans les bols, versez le bouillon brûlant par-dessus. Servez aussitôt.



### Le choix de l'Ami

'Bleu de Solaise', 'Jaune Gros du Poitou', 'de Carentan', 'Géant Précocé', 'Saint Victor', 'Electra'

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Poireau	R	R	S/R	S	S/P	S/P	P	P/R	R	R	R	R

S : semis - P : plantation - R : récolte

## Poulet en croûte de sel

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 2 heures

### POUR 4 À 5 PERSONNES

1 poulet fermier de 1,5 kg • 1,5 à 2 kg de gros sel de mer  
 • 2 gousses d'ail • 4 brins de romarin • 3 brins de sarriette  
 • 500 g de petits pois écossés • 12 tomates cerises  
 • 1 oignon • 40 g de beurre • 2 c. à s. d'huile d'olive  
 • sel et poivre.

**Préchauffez le four à 180°C.** Pelez l'ail et l'oignon. Introduisez l'ail, la sarriette et le romarin dans le poulet. Poivrez et fermez bien l'ouverture. Étalez une couche de gros sel dans un plat. Posez le poulet côté ventral tourné vers le bas. Recouvrez de gros sel, tassez, enfournez pendant 1 heure 30. **Plongez les petits pois** dans 1,5 l d'eau salée à ébullition pendant 4 à 5 minutes à compter du retour de l'ébullition. Égouttez-les et réservez 15 cl d'eau de cuisson. Faites fondre l'oignon émincé 10 minutes dans le beurre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, à feu très doux. Ajoutez les petits pois et l'eau de cuisson, salez et poivrez. Laissez mijoter 15 minutes. Coupez les tomates en deux. Poêlez-les 2 minutes à l'huile d'olive. Salez et poivrez. Sortez le poulet du gros sel. Découpez-le et servez chaud avec les légumes.



ADJ./D. BRANCHE

## Cocotte printanière

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISSON** : 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

450 g de petits pois écossés • 150 g de pois mangetout  
 • 1 botte d'artichauts poivrade • 2 oignons • 2 carottes  
 • 2 navets nouveaux • 4 tranches de jambon San Daniele  
 • 4 c. à s. de vinaigre balsamique • 3 c. à s. d'huile d'olive  
 • 20 g de beurre • 1 c. à c. de grains de coriandre • sel et poivre en grains.

**Séparez et conservez** la partie tendre des artichauts. Pelez les oignons, les carottes et les navets. Hachez les carottes. Émincez le reste. Plongez les pois mangetout dans 2,5 l d'eau salée à ébullition pendant 3 minutes. Égouttez-les et remplacez-les par les petits pois. Laissez cuire 4 minutes. Rafraîchissez aussitôt. Préchauffez le four à 180°C. **Faites revenir les artichauts**, les oignons, les carottes et les navets, dans une cocotte, pendant 5 minutes à l'huile d'olive. Ajoutez 3 tours de moulin de coriandre et de poivre et une cuillerée à soupe de vinaigre. Versez 75 cl d'eau. Laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen. Incorporez les petits pois. Laissez mijoter 15 minutes.

**Posez les tranches de jambon** sur une plaque, enduisez-les de vinaigre et glissez au four 5 à 6 minutes jusqu'à ce qu'elles caramélisent. Attention, ça va vite ! Laissez refroidir et coupez en morceaux. Ajoutez les pois mangetout et le beurre dans la cocotte des légumes. Mélangez et prolongez la cuisson de 3 à 4 minutes. Servez avec les pétales de jambon.



ADJ./D. BRANCHE



## Porc sauté au wok

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 tranches de filet de porc (400-500 g) • 2 carottes • 1 blanc de poireau • 200 g de chou blanc • ½ poivron rouge  
• 1 petit morceau de gingembre • 150 g de pois gourmands  
• 1 gousse d'ail • 10 cl de vinaigre de riz • 2 c. à s. de sauce soja • 2 c. à s. de ketchup • sel et poivre.

**Coupez les tranches de porc** en morceaux et le chou en fines lanières. Ébouillantez le chou et les pois gourmands dans 2 l d'eau pendant 5 minutes. Rafraîchissez-les à l'eau froide. Égouttez-les.

**Pelez le poivron.** Émincez-le avec le poireau. Pelez et hachez le gingembre. Épluchez et coupez les carottes en lanières. Faites rissoler le poireau et le gingembre dans la marmite pendant 3 minutes. Ajoutez le poivron et les morceaux de viande. Faites cuire 5 minutes à feu moyen en remuant.

**Ajoutez le chou,** les carottes, la sauce soja, le ketchup, l'ail haché et le vinaigre de riz. Mélangez bien. Couvrez et prolongez la cuisson pendant 5 à 6 minutes pour que les légumes conservent leur croquant. Ajoutez les pois gourmands découpés en lanières. Mélangez en réchauffant le tout.

## Tourteau en habit de printemps

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 5 minutes

**RÉFRIGÉRATION** : 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

**Pour la mayonnaise (100 g)** : ½ citron • 1 jaune d'œuf  
• 1 c. à c. de moutarde • huile neutre, sel et poivre.

**Pour la garniture** : 4 grosses pinces de tourteaux cuits  
• 2 c. à s. de mayonnaise • 2 gros artichauts • 150 g de petits pois  
• 1 citron • sel et poivre.

**1 - Préparez la mayonnaise** : dans un bol, mettez le jaune d'œuf, la moutarde et fouettez en ajoutant l'huile très progressivement. Lorsque vous avez environ 100 g de mayonnaise, salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Fouettez très vivement. Réservez au réfrigérateur. Cassez les pinces des tourteaux. Récupérez la chair et mélangez-la à 2 cuillerées à soupe de mayonnaise.

**2 - Cassez 2 rangées** des feuilles les plus dures autour des artichauts. Plongez les petits pois dans 2,5 l d'eau salée à ébullition pendant 4 à 5 minutes. Incorporez-les au tourteau avec la mayonnaise. Pressez le citron. Parez les fonds d'artichauts pour enlever les petites écailles dures des feuilles. Citronnez à mesure. Émincez-les à la mandoline après avoir enlevé le foin. Alternez en couches, dans un cercle de 6 cm de diamètre, les pétales d'artichauts crus et le tourteau. Réservez 1 heure au réfrigérateur, puis démoulez et servez avec quelques câpres.



## Tartelettes du potager

**PRÉPARATION** : 45 minutes

**CUISSON** : 1 heure

### POUR 4 PERSONNES

1 pâte feuilletée au beurre • 12 pointes d'asperges • 800 g de petits pois (ou 250 g de pois écosés surgelés) • 800 g de fèves (ou 250 g de fèves écosées surgelées) • 100 g de pois gourmands • 50 g de lardons • 2 œufs • 250 g de ricotta • 10 cl de lait • 30 g de beurre • sel et poivre.

**Étalez la pâte.** Beurrez généreusement 4 moules à manqué de 12 cm avant de les foncer. Piquez de quelques coups de fourchette. Réservez au réfrigérateur 15 minutes. Préchauffez le four à 180°C. Recouvrez les fonds de papier sulfurisé et disposez des billes de cuisson dessus. Enfournez 10 minutes. Ôtez le papier et les billes. Remettez à cuire 8 à 10 minutes. Appuyez sur les fonds pour aplatir la pâte et laissez refroidir.

**Écossez les pois et les fèves.** Plongez les asperges dans 2,5 l d'eau salée à ébullition pendant 6 minutes ; les petits pois 4 minutes ; les fèves, 2 minutes. Rafraîchissez celles-ci et pelez-les. Grillez les lardons à sec, puis épongez le gras.

**Fouettez les œufs.** Ajoutez la ricotta et le lait. Salez, poivrez et garnissez-en les fonds de tarte. Couvrez avec les lardons et les légumes. Enfournez pendant 20 minutes. Ébouillantez les pois gourmands pendant 5 minutes. Ajoutez le reste de beurre pour terminer la cuisson. Disposez-les sur les tartelettes et servez avec une salade de pousses d'épinard.



ADJ/D. BRANCHE

## Légumes thaïs à l'aigre-doux

**HYDRATATION** : 2 heures

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**CUISSON** : 20 à 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

**Pour la sauce aigre-douce** : 4 c. à s. de ketchup • 125 cl d'eau • 4 c. à s. de sucre brun • 3 c. à s. de vinaigre de riz • 1 c. à c. de nuoc mam • 3 c. à s. de sauce soja • 2 c. à c. de fécule de maïs.

**Mélangez tous les ingrédients à froid** (sauf la fécule de maïs) dans une casserole, jusqu'à obtention d'une texture homogène. Faites réduire la sauce à feu moyen : portez lentement à ébullition et, au bout d'une minute, réduisez au minimum possible pour poursuivre la cuisson. Pendant ce temps, diluez la fécule dans une cuillerée à soupe d'eau chaude. Vous ne devez plus avoir aucun grumeau pour l'ajouter dans la casserole. Incorporez-la progressivement en remuant. Réservez.

**Pour les légumes** : 200 g de brocolis • 150 g de pois mange-tout • 1 poivron jaune • 100 g de pousses de soja • 5 oignons blancs • 2 gousses d'ail • 6 champignons shiitakés • 2 c. à s. d'huile de noisette • 15 cl de bouillon de légumes • 1 c. à s. de vinaigre de riz • sel et poivre.

**Réhydratez les champignons** pendant environ 2 heures. Épépinez, émincez et ébouillantez le poivron (3 minutes), les brocolis et les pois (2 minutes). Rafraîchissez-les aussitôt. Égouttez-les. Pelez et émincez les oignons et hachez l'ail. Égouttez les shiitakés et coupez-les en morceaux. Dans un wok, versez l'huile pour y faire revenir les oignons et l'ail. Ajoutez les légumes pas plus de 3 minutes en remuant sans cesse, avant de verser le bouillon, le vinaigre, la sauce soja et 2 cuillerées à soupe de sauce aigre-douce. Poursuivez la cuisson à feu vif pendant 3 ou 4 minutes, en remuant toujours. Ajoutez les pousses de soja juste avant de servir.



ADJ/D. BRANCHE

## Sandre à l'absinthe de Pontarlier

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**CUISON** : 30 à 35 minutes

### POUR 6 PERSONNES

6 filets de sandre (environ 900 g) • 2 oignons • 3 gousses d'ail • 1 belle carotte • 100 g de pois gourmands • 15 cl d'absinthe de Pontarlier • 10 cl de vin blanc sec • 10 cl de crème épaisse • 50 g de beurre • 4 c. à s. d'huile d'olive • estragon et cerfeuil frais • sel et poivre.

**Préparez la sauce et les légumes** : pelez l'oignon, l'ail et la carotte. Émincez le premier, hachez le second et découpez la dernière en julienne. Faites rissoler le tout pendant 5 minutes dans l'huile d'olive et 30 g de beurre. Au bout de 3 minutes, versez 10 cl d'absinthe et le vin blanc. Flambez. Ajoutez 15 cl d'eau. Salez et poivrez. Prolongez la cuisson pendant un quart d'heure, et à mi-cuisson, versez la crème. Plongez les pois dans 2 l d'eau à ébullition pendant 3 minutes. Rafraîchissez pour les garder bien verts et égouttez-les. Ajoutez-les dans la sauce.

**Faites cuire le poisson** : préchauffez le four à 150°C. Salez et poivrez les filets de chaque côté. Disposez un petit morceau de beurre sur chacun. Enfourez pendant 10 minutes. Sortez les légumes de la sauce et égouttez-les. Dressez sur assiette et gardez au chaud. Faites mousser la sauce au mixer. Posez les filets de sandre sur les légumes et arrosez-les de sauce. Décorez avec les herbes ciselées et servez.



## LE POIS, UN ALIMENT SANTÉ

La consommation des pois remonte à l'âge de pierre et leurs symboliques sont aussi nombreuses que les siècles ou presque. Ils sont consommés un peu partout et se substituent au blé et à l'orge en période de famine. Dans un premier temps, comme ils se conservent bien, on les laisse sécher avant de les manger. On les réduit également en farine. Puis le XVI<sup>ème</sup> siècle découvre le plaisir de manger les petits pois frais. Ils ont un goût bien particulier à la fois fin et sucré, quand les mangetout sont plus verts et plus croquants. Ils appartiennent à la grande famille des légumineuses (Fabacées), des aliments à index glycémique (IG) bas, riches en fibres et en protéines végétales et qui contribuent à l'absorption des graisses. Source de vitamines et minéraux, les légumineuses apportent de la provitamine A, de la vitamine B9 et de l'acide ascorbique si on les consomme verts.



### Le choix de l'Ami

**Petits pois** : 'Précoc de Mai' (semi-grimpant), 'Roi des Conserve' (grimpant), 'Petit Provençal' (nain) pour le Midi, 'Kelvil' (nain), 'Karina' (nain)...

**Pois gourmands (mangetouts)** : 'Bamby' (nain), 'Corne de Bélier' (grimpant), 'Delikata' (semi-grimpant)...

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
<i>Petit pois</i>	-	S/R*	S/R*	S	S	R	R	R	R	S*/R	S*	-
<i>Pois gourmand</i>	-	-	S	S	S	R	R	R	R	-	-	-

S : semis - S\* : semis possible dans le sud - R : récolte - R\* : récolte possible dans le sud

## Aïoli de printemps

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**SALAGE** : la veille

**CUISSON** : 40 minutes

### POUR 4 PERSONNES

4 pavés de cabillaud avec la peau (frais ou décongelés)  
 • 5 œufs • 8 petites pommes de terre nouvelles • 8 petites carottes • 400 g de haricots plats • 4 artichauts poivrade  
 • 2 bulbes de fenouil • 12 radis • le jus d'un citron  
 • 3 gousses d'ail • 5 brins de persil • 1 feuille de laurier  
 • 15 cl d'huile de tournesol • 5 cl d'huile d'olive • 1 c. à c. de moutarde • 1 c. à s. de vinaigre - sel et poivre.

**Salez les pavés de cabillaud côté chair** la veille et gardez-les au réfrigérateur. Le lendemain, pelez les légumes. Plongez les pommes de terre 20 minutes dans 2 l d'eau salée à ébullition, puis ajoutez successivement les carottes pour 12 minutes et les haricots plats pour 8 minutes.

**Faites durcir 4 œufs** pendant 10 minutes dans un grand volume d'eau avec une cuillerée à soupe de vinaigre. Refroidissez-les et égouttez-les. Partagez les bulbes de fenouil et les artichauts en 4 et arrosez-les de jus de citron. Lavez et égouttez les radis.

**Pelez et écrasez 2 gousses d'ail.** Dans une casserole, déposez les pavés de cabillaud, ajoutez les queues de persil et le laurier et couvrez d'eau. Cuisez jusqu'aux premiers frémissements. Retirez du feu, attendez 5 minutes et égouttez les pavés.

**Séparez le blanc du jaune du dernier œuf.** Ajoutez 3 pincées de sel et la moutarde au jaune. Fouettez jusqu'à ce que le jaune se détache des parois. Versez l'huile de tournesol goutte à goutte pour que l'émulsion prenne, puis en filet. Montez la mayonnaise en incorporant à la fin l'huile d'olive, quelques gouttes de jus de citron, 1 gousse d'ail passée au presse-ail, du poivre et les feuilles de persil hachées. Servez avec le cabillaud, les œufs durs, les légumes cuits et crus.



ADJ/D. BRANCHE



## Pommes de terre à la suédoise

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 55 minutes

### POUR 4 PERSONNES

12 pommes terre à chair ferme • 40 g de beurre • 4 feuilles de laurier • 100 g de tranches fines de coppa • poivre.

**Préchauffez le four à 220°C.** Lavez et séchez les pommes de terre. Posez-les sur une cuillère creuse correspondant à la taille du légume. Entaillez chaque pomme de terre à la verticale tous les 5 mm jusqu'à ce que la lame du couteau touche les bords de la cuillère. Ainsi les rondelles toujours liées ne risquent pas de se séparer à la cuisson.

**Faites fondre le beurre** avec les feuilles de laurier. Arrêtez-le avant qu'il se colore. Disposez toutes les pommes de terre dans un plat à four. Arrosez avec la moitié du beurre. Enfouissez pendant 40 minutes. Arrosez 3 ou 4 fois au cours de la cuisson avec le reste de beurre. Au sortir du four, attendez 5 à 6 minutes. Glissez les petites lamelles de coppa dans les entailles et poivrez. Remettez au four pendant 15 minutes avant de servir.

### Le choix de l'Ami

**A chair ferme** : 'Amandine', 'Chérie', 'Charlotte', Belle de Fontenay, 'Ratte', 'Samba'.

**A chair tendre (purée, frites)** : 'Manon', 'Apollo', 'Vitelotte', 'Pompadour', 'Désirée'.

## RECETTE EXPRESS

### Parmentier au tarama

**Préparation** : 10 minutes / **Cuisson** : 20 à 30 minutes

**Pour 4 personnes** : 4 pommes de terre bio à chair ferme

• 1 citron • 4 c. à c. de tarama • paprika et baies roses.

**Faites cuire les pommes de terre** dans un grand volume d'eau. Pelez-les encore chaudes. Laissez tiédir. Coupez des rondelles et tartinez-les de tarama. Saupoudrez de paprika et de baies roses écrasées. Pressez le citron et arrosez-les.

## POMME DE TERRE

### Feuilleté aux pommes de terre nouvelles

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISON** : 30 à 35 minutes

#### POUR 4 PERSONNES

1 pâte feuilletée • 1 tranche de bacon • 3 à 4 pommes de terre nouvelles • 1 bûche de chèvre • 2 c. à c. d'huile d'olive • 1 c. à s. de moutarde à l'ancienne.

Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte. Déposez-la sur un papier de cuisson légèrement fariné, sur la plaque du four. Mélangez l'huile et la moutarde. Au pinceau, étalez le mélange sur la pâte.

Rincez les pommes de terre et tranchez-les finement à la mandoline ainsi que la bûche de chèvre. À environ 3 cm du bord de la pâte, disposez les morceaux de chèvre. Recouvrez toute la pâte de lamelles de pommes de terre. Dorez avec un peu d'huile d'olive au pinceau. Enfourez pendant 25 minutes. Sortez du four. Faites cuire la tranche de bacon et découpez des bâtonnets pour les disposer dessus. Dégustez chaud avec une salade verte.



### LA POMME DE TERRE, UNE LONGUE HISTOIRE

La pomme de terre nous vient des Incas chez qui les paléobotanistes ont découvert des traces de son existence il y a presque 20000 ans ! Les ethnobotanistes pensent qu'elle a été ramassée à l'état sauvage pendant 10000 ans avant d'être cultivée. Ce sont les montagnes andines de l'Équateur, de la Bolivie et du Pérou qui auraient été le lieu de son développement majeur avant qu'elle ne voyage dans les sacs des chevaux et qu'elle embarque dans des bateaux. Mais l'espèce première aurait disparu. Nous consommons aujourd'hui des variétés issues de croisements naturels ou artificiels qui leur ont fait perdre leur amertume. Leur appartenance aux Solanacées, une famille d'empoisonneuses (mandragore, belladone...), leur a valu quelques a priori négatifs. Nourriture des pauvres, la pomme de terre est d'abord boudée par les nantis, puis popularisée par Parmentier. Frites, purée ou même vodka, la pomme de terre est bonne fille !



### CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Poireau	-	P*	P	P	-	R*	R	R	R	-	-	-

P : plantation - P\* : plantation en climat doux - R\* : pomme de terre nouvelle (primeur) - R : récolte

# R

**COMME  
RADIS ET  
RHUBARBE**



## Sablés aux éclats de radis

**PRÉPARATION** : 30 minutes

**REPOS** : 4 heures

**CUISSON** : 12 minutes

### POUR 4 PERSONNES

140 g de farine • 60 g de beurre • 20 g de poudre d'amandes • 1 œuf • 40 g de parmesan râpé • 200 g de ricotta • ½ botte de radis • 1 petit bol de « légumes » (cresson, épinard, persil) • 1 c. à c. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Préparez la pâte** : mélangez 120 g de farine, le sel, la poudre d'amandes et le parmesan.

Ajoutez le beurre en morceaux, puis l'œuf un peu battu. Pétrissez rapidement et mettez en boule. Laissez reposer 4 heures au réfrigérateur. Préchauffez le four à 180°C. Étalez la pâte sur le plan de travail fariné et découpez 12 cercles. Cuisez-les 12 minutes au four sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Retournez-les à mi-cuisson.

**Préparez la garniture** : équeutez, puis hachez les feuilles de cresson, d'épinards et de persil. Incorporez la ricotta, du sel et du poivre. Émincez finement les radis. Salez et ajoutez l'huile d'olive. Répartissez la ricotta sur les sablés et piquez dedans des rondelles de radis. Servez tiède ou froid, accompagné d'une salade.

## Petits radis en cocotte

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 20 à 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

2 bottes de radis roses • 30 g de beurre • 1 c. à c. d'huile  
• 3 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à s. de miel liquide  
• 1 c. à s. de graines de sésame • sel et poivre.

**Nettoyez les radis** en gardant 1 cm de feuilles vertes. Faites-les revenir 5 minutes dans une cocotte avec le beurre et l'huile. Salez, poivrez, versez le vinaigre, le miel, ajoutez 5 cl d'eau.

**Cuisez à découvert 15 minutes** : les radis doivent être translucides, un peu croquants et le jus sirupeux, sinon laissez 5 minutes de plus. Parsemez de graines de sésame et servez en petites cocottes individuelles en accompagnement d'un dos de cabillaud, ou de saumon, avec du magret de canard ou un rôti de veau.



ADJ./D. BRANCHE

## Ravioles apéritives

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**MACÉRATION** : 1 heure

### POUR 24 RAVIOLES

180 g de radis noir • 125 g de radis 'Red Meat' ou de daïkon (radis blanc) • 1 petite pomme acidulée • ½ citron • 1 c. à c. de cerfeuil • 80 g de saumon fumé • 80 g de tarama • 60 g de fromage à tartiner • sel et poivre.

**Ravioles au radis noir** : lavez le radis noir et découpez-le en 36 rondelles. Mettez-les dans un saladier avec 4 pincées de sel, mélangez et laissez macérer pendant 1 heure. Rincez et épongez. Ciselez le cerfeuil. Mélangez-le avec le fromage à tartiner. Poivrez. Coupez le saumon en petits morceaux. Tartinez 12 rondelles de radis noir de fromage. Couvrez avec 12 autres rondelles. Posez des petits morceaux de saumon dessus avec quelques gouttes de jus de citron et couvrez avec les rondelles de radis restantes.

**Ravioles au 'Red Meat'** : lavez et émincez le radis 'Red Meat' en 12 rondelles que vous recouperez en deux. Arrosez avec la moitié du jus de citron. Pelez la pomme et coupez-la 12 fines demi-rondelles. Posez-les sur les rondelles de radis garnies de tarama. Vous pouvez en superposer plusieurs couches. Servez en amuse-bouche ou à l'apéritif.



ADJ./D. BRANCHE

## Bocaux de kimchi

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**MACÉRATION** : 20 jours

### POUR 750 G DE KIMCHI\*

½ botte de chaque variété de radis (roses ronds et longs et 'Red Meat') • 1 radis 'Violet de Gournay' • 1 radis 'Green Meat' • 100 g de carottes • 40 g de kumquats bio • 1 petit morceau de gingembre frais • 1 c. à c. de graines de coriandre • 40 g de gros sel de mer.

**1 - Lavez et séchez tous les légumes.** Émincez la carotte. Coupez les radis roses longs en deux, les ronds en rondelles au couteau. Tranchez tous les autres radis en rondelles fines à la mandoline. Coupez également en rondelles et épépinez les kumquats. Hachez le gingembre. Ébouillantez les bocaux. Essuyez-les.

**2- Préparez une saumure:** versez 40 cl d'eau chaude sur le gros sel. Mélangez pour dissoudre les cristaux. Remplissez-les jusqu'à 3 cm du bord, le premier avec le radis violet, un autre avec les radis roses ronds, les 'Green Meat' et 'Red Meat', les carottes et le gingembre et un autre encore avec les radis-carottes, les kumquats et la coriandre. Tassez bien le contenu de chaque bocal et répartissez la saumure dans chacun d'eux : elle doit couvrir les légumes. Fermez, laissez macérer 4 jours à température ambiante, puis au frais pendant au moins 15 jours. Servez en accompagnement ou comme des cornichons.

\*Radis lactofermentés en saumure.



1



2

### POLYMORPHE, LE RADIS !

Le radis de tous les mois ou radis rose est présent presque toute l'année tant il pousse vite et facilement pour peu qu'on l'arrose. On le déguste cru à l'apéritif ou en entrée avec seulement un peu de beurre salé. Le daïkon, à la croissance plus lente, et le radis noir, découpés en tranche peuvent servir de support à un houmous ou un caviar d'aubergine. Le radis aurait pour origine le pourtour méditerranéen et l'Europe mais les discussions restent ouvertes. Ce qu'on sait de façon sûre, c'est qu'il entre dans l'alimentation humaine depuis l'Antiquité. Les sélections réalisées par les horticulteurs français au XVII<sup>ème</sup> siècle aboutissent aux radis roses, ronds ou longs, que nous mangeons aujourd'hui, aux cycles de culture très courts. Roses, blancs, rouges, noirs ou violets, les radis ont des saveurs douces ou piquantes, mais toujours rafraîchissantes. Riches en vitamines C, en minéraux et oligo-éléments, ils s'invitent aussi dans les salades et les sandwiches.

## RADIS

### Carpaccio primeur

**PRÉPARATION** : 15 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

250 g de carottes • ½ bouquet de radis • 125 g de mesclun  
• 2 brins de basilic • 1/2 gousse d'ail • 4 c. à s. d'huile d'olive  
• 1 citron • sel et poivre.

**Nettoyez les légumes.** Lavez et essorez le mesclun. Inclinez les carottes en diagonale sur la mandoline, émincez-les, ainsi que les radis. Pressez le citron, pelez l'ail et effeuillez le basilic. Mixez le tout avec l'huile d'olive. Salez et poivrez. Disposez le carpaccio, les radis-carottes et le mesclun sur les assiettes. Arrosez de sauce et servez aussitôt.



**Le choix de l'Ami**

**Radis roses** : 'Apolo', 'Bamba', 'Apache', 'National'.  
**Radis d'hiver** : 'Rose de Chine', 'Violet de Gournay', 'Noir Gros Long d'hiver'.  
**Radis japonais (daïkon)** : 'Green Meat', 'Red Meat', 'Lungo Bianco'.



ADJ/L. MIONNET

### Verrines multicolores

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 45 minutes

**RÉFRIGÉRATION** : 4 heures

**POUR 4 PERSONNES**

1 botte d'artichauts poivrade • 4 jeunes carottes • 4 petits navets • 2 oignons nouveaux • 8 radis • ½ citron bio • 2 brins de thym • 50 cl de pinot blanc • 1 c. à s. d'huile d'olive  
• 1 c. à s. de graines de coriandre • ½ c. à c. de poivre  
• 1 bouquet de cerfeuil • sel.

**Épluchez les légumes.** Coupez en deux les carottes, les navets, les oignons et les radis. Prélevez deux rondelles sur le citron. Ne gardez que la partie tendre des artichauts, émincez-les et citronnez-les. Faites revenir les oignons 5 minutes dans l'huile d'olive. Ajoutez le vin blanc, 20 cl d'eau, 2 rondelles de citron, le thym, la coriandre et le poivre. Salez. À ébullition, réduisez le feu et laissez cuire 15 minutes, puis plongez-y les artichauts pendant 7 à 8 minutes. Ajoutez les navets et les carottes pour 5 minutes supplémentaires. Ce sera le tour des radis pour 3 à 4 minutes de plus.

**Égouttez tous les légumes** et réservez-les dans un plat. Réduisez le bouillon à feu vif pendant 7 à 8 minutes. Versez-le sur les légumes. Attendez que le plat refroidisse et placez-le 4 heures au réfrigérateur. Servez froid avec, éventuellement, du cerfeuil haché.

ADJ/D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Radis rose	-	-	S	S/R	S/R	S/R	S/R	S/R	S/R	R	-	-
Radis d'hiver	-	-	-	-	-	S	S	S	R	R	R	-
Daïkon	-	-	-	S	S	S	S/R	R	R	-	-	-

S : semis - R : récolte

## Rougets sur lit de rhubarbe

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

300 g de pétioles de rhubarbe • 1 citron - 8 brins de cerfeuil • 125 g de quinoa rouge (ou blanc) • 12 filets de rouget barbet frais ou décongelés (env. 300 g) • 80 g de tomates séchées à l'huile • 20 g de beurre • 2 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de sucre • câpres, sel et poivre.

**Cuisez le quinoa** dans un litre d'eau salée à ébullition, pendant 12 minutes. Pressez la moitié du citron. Hachez le cerfeuil. Émincez les tomates. Réservez.

**Épluchez la rhubarbe** et découpez-la en petits tronçons. Faites-les cuire pendant 8 minutes dans le beurre avec 1 cuillerée à soupe d'huile. Ajoutez le sucre et 1 cuillerée à café de jus de citron.

**Mélangez la rhubarbe**, le quinoa, les tomates et le cerfeuil. Colorez les filets de rouget pendant 2 minutes, côté chair et 30 secondes sur la peau dans l'huile restante. Salez et poivrez. Arrosez du reste de jus de citron. Servez sur le mélange quinoa - rhubarbe.



## Tartelettes meringuées à la rhubarbe

**PRÉPARATION :** 40 minutes

**MACÉRATION :** la veille

**CUISSON :** 40 minutes

### POUR 6 TARTELETTES

1 pâte sablée • 700 g de pétioles de rhubarbe • 160 g de sucre semoule • 65 g de poudre d'amandes • 40 g de beurre • 5 c. à s. de crème fraîche épaisse • 3 œufs • 2 c. à s. de sucre glace.

**Épluchez la rhubarbe** à l'économe pour bien enlever les fils. Coupez en morceaux et laissez macérer une nuit avec 50 g de sucre. Le lendemain, égouttez et poêlez 10 minutes dans 20 g de beurre avec 80 g de sucre semoule. Réservez.

**Fouettez 1 œuf entier** et 1 jaune avec 30 g de sucre et la crème fraîche. Incorporez la poudre d'amandes. Préchauffez le four à 180°C. Beurrez 6 moules à tartelettes de 10 cm. Abaissez la pâte. Foncez les moules de pâte et de crème à l'amande. Enfourez pendant 20 minutes.

**Montez les blancs de 2 œufs en neige** en versant peu à peu le sucre glace. Réservez au frais. Sortez les tartelettes du four et étalez la rhubarbe refroidie dedans. Montez la température du four à 200°C. Déposez les blancs en neige en dôme par-dessus la rhubarbe et enfourez de nouveau pendant 8 minutes.



## ACIDULÉE, LA RHUBARBE

Le mot rhubarbe vient du latin *reubarbarum* qui signifie, littéralement, « racine barbare ». Marco Polo rencontre la plante au nord-ouest de la Chine où elle a le statut de plante médicinale. La poudre de rhubarbe, qui permet de lutter contre la dysenterie et les maladies vénériennes, est un médicament hors de prix au XVI<sup>ème</sup> siècle et plus cher que l'opium un siècle plus tard en Angleterre. Ses saveurs acidulées

s'invitent à bien des tables dans le monde. De la rhubarbe, on ne consomme que le pétiole des feuilles, très riche en calcium, manganèse et en nombreuses vitamines. En revanche, elle est déconseillée en cas de calculs rénaux. Avec la variété 'Queen Victoria', les Italiens font un vin de rhubarbe : le *rabarbaro*. Pour les gourmands, la rhubarbe s'associe à la confiture et aux tartes délicieuses !

## Tarte rhubarbe - framboises

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**MACÉRATION** : la veille

**CUISSON** : 40 à 50 minutes

### POUR 4 À 5 PERSONNES

Pour la pâte : 150 g de farine • 65 g de beurre

• 40 g de sucre • 1 œuf • 1 pincée de sel.

Pour la garniture : 400 g de pétioles de rhubarbe

• 250 g de framboises • 1 brin de menthe • 180 g de sucre

• 40 g de poudre d'amandes • 20 g de sucre glace.

**1 - La veille, mélangez bien tous les ingrédients** de la pâte (farine, beurre, sucre, œuf et sel) jusqu'à ce que vous puissiez former une boule avec la pâte. Enfermez-la dans un linge et laissez reposer au réfrigérateur pendant une nuit. Coupez la rhubarbe en morceaux de la largeur du moule. Faites macérer pendant une nuit avec 120 g de sucre et 4 feuilles de menthe.

**2 - Le lendemain, égouttez la rhubarbe** pendant 30 minutes dans une passoire. Ôtez la menthe et gardez le jus. Préchauffez le four à 180°C. Abaissez la pâte et foncez le moule. Couvrez de papier de cuisson et de billes de cuisson. Enfournuez 15 minutes. Écrasez les framboises avec le sucre restant et la poudre d'amandes. Étalez cette purée sur le fond de pâte tiède. Disposez les tiges de rhubarbe dessus, côte à côte. Enfournuez pendant 25 minutes. Si le dessous de la tarte est encore humide au centre, remettez 10 minutes au four, en protégeant le dessus avec du papier de cuisson. Démoulez et servez tiède, saupoudré de sucre glace.



### RECETTE EXPRESS

#### Tarte rhubarbe - pommes

Faites revenir 4 pommes coupées en mirepoix avec 50 g de sucre et 40 g de beurre. Saupoudrez 50 g de poudre d'amandes sur un fond de pâte brisée, précuit 15 minutes et refroidi. Disposez 500 g de tronçons de rhubarbe avec 100 g de sucre et les pommes. Enfournuez 25 minutes à 180°C.



ADJ/D. BRANCHE

## Chutney pomme - rhubarbe

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISSON** : 25 à 30 minutes

### POUR 3 POTS DE 200 G

350 g de pétioles de rhubarbe • 2 oignons rouges • 2 pommes  
• 1 citron bio • 5 cl de vinaigre de vin • 65 g de sucre roux  
• 3 clous de girofle • sel et poivre.

Épluchez la rhubarbe, les pommes et les oignons, coupez-les en morceaux. Prélevez le zeste et pressez le citron. Dans un poêlon en fonte, faites cuire la rhubarbe, les oignons et les pommes, le vinaigre, le sucre, le zeste, le jus du citron et les clous de girofle. Mélangez et couvrez. Laissez compoter pendant 25 à 30 minutes à feu doux. Poivrez et salez un peu. Versez en pots. Servez en garniture de tartelettes, avec des copeaux de fromage ou en condiment, pour accompagner poissons et viandes. Ce chutney se garde au réfrigérateur jusqu'à 3 mois et se congèle très bien. Vous pouvez aussi le conserver en bocaux stérilisés.

### Le choix de l'Ami

'Queen Victoria' (rouge à chair verte), 'Valentine' (rouge), 'Goliath' (verte), 'Mira' (teintée de rouge à chair verte).

## Compotée de rhubarbe, orange et chocolat blanc

**PRÉPARATION** : 40 minutes

**MACÉRATION** : 1 heure 30

**CUISSON** : 40 minutes

**RÉFRIGÉRATION** : 3 heures

### POUR 6 PERSONNES

1 kg de pétioles de rhubarbe • 2 oranges bio • 250 g de sucre cristallisé • 1 gousse de vanille • 25 g de poudre d'amandes  
• 180 g de chocolat blanc à pâtisser • 20 cl de crème liquide très froide • 1 c. à c. de cacao.

Cassez les tiges de rhubarbe pour éliminer un maximum de fibres. Coupez-les en tronçons de 2 à 3 cm. Prélevez le zeste et pressez les oranges. Coupez la vanille en 4. Ajoutez le sucre, un ruban de zeste d'orange haché finement, le jus des oranges, la vanille et la poudre d'amandes. Mélangez et laissez macérer pendant 1 heure 30.

Faites cuire la compote pendant 40 minutes sur feu doux en remuant régulièrement. Cassez le chocolat en morceaux. Faites-le fondre lentement au bain-marie et laissez tiédir.

Fouettez la crème en chantilly. Incorporez-en d'abord la moitié au chocolat, puis ajoutez le restant peu à peu. Réservez au réfrigérateur pendant 3 heures avec la compote de rhubarbe. Répartissez la compote dans 6 verres, avec un peu de mousse chocolatée dessus et une pincée de poudre de cacao. Accompagnez du reste de mousse.



ADJ/D. BRANCHE

## CALENDRIER DE CULTURE

MOIS	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Rhubarbe	-	-	P	P	R	R	-	-	P/R	P/R	-	-

P : plantation - R : récolte

# S

COMME SALADES

## Ramequins de riz verdurette

**PRÉPARATION** : 25 minutes

**CUISSON** : 25 minutes

### POUR 4 PERSONNES

250 g de roquette • 100 g de jeunes pousses (périlla, pourpier, mouron des oiseaux) • 2 brins de basilic thaï • 1 échalote • 2 gousses d'ail • 150 g de riz pour risotto • 3,5 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. d'épice garam masala • ½ c. à c. de curcuma • sel et poivre.

Faites cuire le riz dans 2 l d'eau salée à ébullition, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez. Mélangez

le garam masala et le curcuma au riz avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Éliminez les grosses tiges de la roquette et des herbes. Lavez-les et essorez. Pelez et hachez l'ail. Pelez et émincez l'échalote. Dans une poêle, faites revenir l'ail, l'échalote et les jeunes pousses (réservez-en une petite poignée) dans deux cuillerées d'huile. Remuez 4 à 5 minutes. Salez et poivrez. Incorporez le basilic.

Mélangez au riz. Moulez dans des bols ou des ramequins légèrement huilés au préalable. Démoulez et servez avec le reste des jeunes pousses, assaisonné d'une vinaigrette.





## Salade au roquefort

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 2 minutes (toasts)

### POUR 4 PERSONNES

1 botte de cresson • 4 endives rouges • ¼ de barquette de graines germées de radis • 80 g de roquefort • 8 tranches de pain de mie rond pour canapés • 1 c. à s. de vinaigre de xérès • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à s. d'huile de colza • sel et poivre.

**Détachez les feuilles les plus larges** des endives. Émincez le reste. Éliminez les tiges du cresson. Mélangez les salades et assaisonnez à votre convenance. **Préparez la vinaigrette :** écrasez 1 cuillerée à café de roquefort, ajoutez le vinaigre et les huiles (colza et olive). Salez, poivrez et mélangez.

**Toastez légèrement les tranches de pain de mie.** Coupez-les en quatre et tartinez sur chaque partie une noisette de roquefort. Répartissez les salades dans les assiettes. Ajoutez les graines germées de radis et les croûtons au roquefort. Servez aussitôt.

## Salade de pissenlits et œuf poché

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 10 minutes

### POUR 4 PERSONNES

300 g de feuilles de pissenlit • 1 endive rouge • 1 oignon rouge • 1 gousse d'ail • 4 œufs bio extra frais • 200 g de lard fermier • 1 c. à c. de moutarde forte • 4 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à s. de vinaigre de cidre • 2 c. à s. de vinaigre de vin • sel et poivre.

**Éliminez une partie de la nervure centrale** des pissenlits. Lavez-les soigneusement dans plusieurs eaux. Coupez-les en 3 ou 4. Faites de même pour l'endive. Pelez et émincez finement l'oignon. Pelez et hachez l'ail. Ôtez la couenne du lard et tranchez-le en 8 gros lardons.

**Faites frémir 2 litres d'eau avec le vinaigre de vin.** Cassez chaque œuf dans une louche. Plongez-la dans l'eau, attendez quelques secondes et renversez le contenu dans l'eau. Pochez les œufs un à un pendant 2 minutes, puis égouttez-les et installez-les sur une assiette posée sur un bain-marie.

**Mélangez l'ail, la moutarde, l'huile et le vinaigre dans un bol.** Dressez les feuilles (endive et pissenlit) et l'oignon dans les assiettes. Arrosez-les de la vinaigrette. Faites griller les lardons à sec quelques minutes à la poêle. Disposez-les sur les assiettes avec un œuf poché.



### Laitue et mâche au canard

**PRÉPARATION** : 20 minutes

**CUISON** : 15 minutes

**POUR 4 PERSONNES**

200 g de laitue 'Lollo Bionda' • 8 rosettes de mâche • 8 tomates-cerises • 1 magret de canard • 1 échalote • 1 citron • 2 c. à s. d'huile d'olive • 1 c. à c. de paprika • sel et poivre.

Éliminez la base des rosettes de mâche et le trognon de la laitue. Lavez dans plusieurs eaux. Pelez et hachez l'échalote. Coupez les tomates en quatre. Disposez salades et tomates dans les assiettes. Ajoutez l'échalote.

Dégraissez le magret en laissant une fine couche de graisse. Entaillez-la en diagonale pour éviter sa rétraction pendant la cuisson. Salez, poivrez et ajoutez le paprika. Saisissez à feu vif le côté gras du magret pendant 8 minutes. Jetez la graisse. Faites cuire le côté maigre pendant 4 minutes. Égouttez le magret. Couvrez-le et laissez-le reposer 5 à 6 minutes.

**Pressez le citron.** Décollez les sucs de cuisson avec le jus de citron et 2 cuillerées à soupe d'eau. Tranchez le magret en fines lamelles. Récupérez le sang et ajoutez-le à celui de la poêle et à l'huile d'olive. Émulsionnez la sauce en la mélangeant à la fourchette. Assaisonnez les salades et dressez les tranches de magret par-dessus. Servez chaud.



## Spaghettis à la trévis

**PRÉPARATION :** 25 minutes

**CUISSON :** 25 à 30 minutes

### POUR 4 PERSONNES

350 g de spaghettis complets • 3 pommes de trévis bien fermes  
• 1 oignon • 1 gousse d'ail • 5 brins de persil • 100 g de poitrine fumée • 60 g de parmesan • 15 cl de vin blanc sec • 40 g de beurre  
• 15 cl de crème liquide • sel et poivre.

**Préparez la sauce :** coupez la poitrine en fines tranches. Réservez les 2 ou 3 premières feuilles de trévis. Pelez l'ail et l'oignon. Hachez les cœurs de trévis avec l'oignon et l'ail. Poêlez les lardons et jetez le gras. Remplacez-le par 20 g de beurre. Ajoutez le hachis. Faites mijoter pendant 10 minutes à feu doux en remuant de temps en temps. Monter le feu. Ajoutez le vin blanc, faites bouillir 1 minute. Versez la crème et baissez le feu de nouveau pendant 10 minutes.

**Faites cuire les spaghettis** pendant ce temps, selon les indications de l'emballage, dans de l'eau bouillante salée au gros sel. Égouttez-les, mélangez-les avec le reste de beurre, la sauce et le persil haché. Salez si nécessaire. Servez avec le parmesan.



ADJ/D. BRANCHE

### Le choix de l'Ami

**Laitues :** 'Brune d'Hiver', 'Reine de Mai', 'Sucrine', 'Feuille de Chêne rouge ou blonde'.

**Chicorées sauvages améliorées :** 'Rouge de Trévis', 'Pain de Sucre', 'Rouge de Vérone', 'Chioggia race Carmen'.



ADJ/D. BRANCHE

## Roquette et épinards au fromage frais

**PRÉPARATION :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

200 g de chèvre frais • 150 g de roquette • 50 g de pousses d'épinard • 100 g de tomates-cerises • 8 radis • ½ bouquet de ciboulette • 12 olives noires • 1 c. à s. de vinaigre balsamique  
• 3 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Rincez et ciselez la ciboulette.** Dénayautez les olives et hachez-les avec 2 cuillerées à soupe de ciboulette. Mélangez le fromage frais avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et le hachis d'olives. Salez et poivrez.

**Lavez et essorez les pousses d'épinard et la roquette.** Faites une vinaigrette avec le vinaigre, le reste d'huile d'olive, du sel et du poivre.

**Mélangez 1 cuillerée à soupe de ciboulette,** les tomates, les radis, la roquette et les pousses d'épinard dans un saladier. Répartissez la salade dans les assiettes. Moulez le fromage frais avec 2 cuillères à soupe en quenelle à poser dans les assiettes.



NATALY STUDIO

## Salade tiède à l'alsacienne

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

**Pour la salade :** 4 œufs bio • 8 asperges • 125 g de salades mélangées (pissenlit, frisée, épinard) • 100 g de chou rouge émincé fin • 3 c. à s. d'huile • 2 c. à s. de Melfor\* • 2 c. à s. de vinaigre de vin • 1 c. à s. de raifort râpé alsacien • sel et poivre.

**Pour la mayonnaise (100 g) :** 1 jaune d'œuf • 1 c. à c. de moutarde • 1 citron • huile neutre, sel et poivre.

**Préparez la mayonnaise :** dans un bol, mélangez le jaune d'œuf et la moutarde. Fouettez en ajoutant l'huile très progressivement. Salez, poivrez et ajoutez le jus de citron. Fouettez très vivement. Réservez au réfrigérateur.

**Pelez les asperges.** Plongez-les dans 2 l d'eau salée à ébullition pendant 8 minutes afin qu'elles restent un peu fermes. Égouttez-les sur un linge. Faites frémir dans une casserole 2 litres d'eau non salée avec le vinaigre de vin. Cassez 1 œuf dans une louche, approchez-le délicatement du bord et renversez-le dans le liquide. Laissez frémir 2 minutes et égouttez. Pochez les autres œufs. Salez et poivrez.

**Préparez la vinaigrette** avec 2 cuillérées à soupe de mayonnaise, le raifort, le Melfor et l'huile. Salez et poivrez. Partagez les asperges en deux dans le sens de la longueur. Disposez-les avec les œufs pochés, les salades et le chou sur les assiettes. Assaisonnez avec la vinaigrette et servez.

\* Condiment alsacien à base de vinaigre d'alcool, de miel et d'infusions végétales.



ADJ/D. BRANCHE

## Orecchiettes en salade sucrée-salée

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

300 g d'orecchiettes • 300 g de brocolis • 2 gousses d'ail • 50 g de pignons • 40 g de raisins secs • 80 g de pecorino (ou d'Ossau-Iraty) • 2 c. à s. d'huile d'olive • sel et poivre.

**Réhydratez les raisins** dans l'eau pendant 10 minutes. Râpez le fromage. Grillez les pignons à sec dans une poêle pendant 2 minutes. Réservez. Hachez l'ail. Lavez et séparez les bouquets de brocolis. Ébouillantez-les pendant 5 minutes dans de l'eau salée. Égouttez-les et émincez-les.

**Plongez les orecchiettes** dans 3 litres d'eau salée à ébullition, le temps indiqué sur le paquet. Égouttez-les et mélangez-les aux brocolis avec la moitié du fromage, les raisins secs et les pignons. Salez si nécessaire. Répartissez dans des verres supportant la chaleur. Ajoutez le reste de pecorino et servez.

## Soupe verte

**PRÉPARATION :** 20 minutes

**CUISSON :** 35 minutes

### POUR 4 PERSONNES

300 g de laitue • 125 g de petits pois écosés • 1 bouquet de persil haché • 4 brins de cerfeuil • 3 oignons blancs • 5 cl de lait • 8 tranches fines de poitrine fumée • 8 gressins • 2 c. à c. de féculé de pomme de terre • 1 c. à s. d'huile d'olive • 2 c. à c. de vinaigre balsamique • sel et poivre.

**Lavez et préparez la laitue**, déchirez-la en petits morceaux. Réservez 2 cuillerées à soupe de petits pois dans un bol. Pelez et hachez les oignons. Faites-les fondre pendant 10 minutes dans un faitout avec l'huile d'olive et 5 cl d'eau. Puis, versez le lait et 50 cl d'eau. Portez à ébullition en surveillant pour prévenir les débordements. Poursuivez la cuisson à feu doux pendant 10 minutes en ajoutant la laitue, le persil et les petits pois restants. À part, ébouillantez les petits pois mis de côté, pendant 8 minutes à l'eau salée.

**Délaissez la féculé avec un peu d'eau** et un peu de bouillon de laitue. Incorporez à la soupe. Salez et poivrez. Laissez mijoter encore 3 à 4 minutes, puis réduisez en velouté avec un mixeur plongeant. Ciselez le cerfeuil.

**Badigeonnez de vinaigre les tranches de poitrine.** Placez-les sous le grill du four pendant 3 à 4 minutes. Égouttez sur du papier absorbant et enroulez sur les gressins. Incorporez au velouté les petits pois cuits à part et le cerfeuil. Servez avec les gressins.



## Croque-sucrines à la grecque

**PRÉPARATION :** 20 minutes

### POUR 4 PERSONNES

6 sucrines • 100 g de feta • 12 olives noires • 60 g de concombre • 100 g de tomates-cerises • 3 brins d'aneth • 5 c. à s. d'huile d'olive • ½ citron • sel et poivre.

**Lavez les sucrines.** Épongez-les et partagez-les en deux dans la longueur. Émincez très finement le concombre. Coupez les olives et les tomates en petits morceaux. Émiettez grossièrement la feta à la fourchette.

**Écartez les feuilles des demi-sucrines** pour y introduire les rondelles de concombre. Éparpillez la feta, les olives, les tomates et quelques pluches d'aneth. Assaisonnez avec le jus de citron, salez et poivrez, arrosez d'huile d'olive. Servez à l'apéritif ou en entrée avec une tranche de pain.



## LA FRAÎCHEUR DES SALADES

Il y a 300 000 ans, nos ancêtres couraient les forêts et les champs, cueillant ce que leur instinct et leurs diverses expériences leur avaient enseigné. Les feuilles étaient naturellement à portée de main et ils ont appris à les connaître avant de les cultiver il y a un peu moins de 10 000 ans. La laitue sauvage et buissonnante très présente en Europe a peu à peu perdu de son amertume pour devenir la feuille si agréable que nous mettons dans nos salades. Le mot salade a comme origine l'italien *insalata*, « mets salé ». C'est le participe passé du latin tardif *salare* qui a donné les *herba salata*, « herbes potagères salées », un plat typique dans la Rome antique et qu'on retrouve dans l'occitan provençal *salada*. Par extension, nous appelons salades toutes les feuilles vertes qui rejoignent le plat. Il y a de nombreuses variétés de salades aux saveurs subtiles : douces ou amères, légèrement sucrées ou acidulées. Elles ont des feuilles de toutes les formes : rondes, longues, découpées, fines ou épaisses et se marient avec bonheur aux herbes aromatiques.

# KiosqueMag

LE SITE QUI GÈLE LES PRIX

# - 50%\*

## SUR VOS ABONNEMENTS!



\*Pendant 6 mois sur le prix de référence qui se compose du prix kiosque et des frais de livraison à domicile. Offre valable jusqu'au 31/07/2023.

# WWW.KIOSQUEMAG.COM

# MON LEXIQUE CULINAIRE

---

**ABAISSER** : étaler, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, une pâte à tarte sur une surface farinée pour lui donner la forme souhaitée.

**AGGLOMÉRER SANS PÉTRIR** : se dit de la préparation d'une pâte sans corps gras pour laquelle on mélange les ingrédients du bout des doigts.

**APPAREIL** : mélange de plusieurs aliments.

**BAIN-MARIE** : méthode de cuisson qui consiste à mettre le récipient contenant les aliments dans un récipient plus grand contenant de l'eau bouillante pour une cuisson douce et délicate, pour garder au chaud ou réchauffer.

**CASSONADE** : sucre roux cristallisé de couleur brune extrait du jus de la canne à sucre.

**CISELER** : couper en petits morceaux.

**COMPOTER** : cuire doucement et longuement jusqu'à obtenir la consistance d'une compote.

**CONCASSER** : écraser grossièrement souvent au pilon.

**COULIS** : suc ou jus, de viandes légumes ou de fruits, concentré et épais, passé au tamis.

**COUPER EN JULIENNE** : couper en fins bâtonnets.

**COUPER EN BRUNOISE** : couper en petits dés de 1 à 2 mm.

**COUPER EN MIREPOIX** : couper en gros dés de 1 à 2 cm.

**CUIRE À BLANC** : cuire un fond de tarte sans garniture en ajoutant à sa surface un morceau de papier de cuisson garni de haricots secs ou de billes afin d'éviter à la pâte de se déformer pendant la cuisson.

**DÉGLACER** : dissoudre dans un liquide (eau, vinaigre, crème, vin,...) les sucs de cuisson attachés au fond du récipient après cuisson pour cuisiner une sauce.

**DÉLAYER** : diluer un aliment dans un liquide (eau, vin, sauce...).

**ÉCUMER** : retirer l'écume qui se forme à la surface de certaines préparations liquides comme les confitures.

**ÉMINCER** : tailler en tranches fines.

**ÉPAISSIR** : rendre plus épaisse une préparation liquide en ajoutant un élément liant (farine, fécule, Maïzena...).

**ÉPONGER** : retirer l'humidité ou l'excès de graisse à l'aide d'un linge ou d'un papier absorbant après avoir égoutté l'aliment.

**FAIRE REVENIR** : colorer un aliment dans un corps gras très chaud.

**FONCER** : garnir avec une pâte abaissée un moule (d'un cercle à tarte ou d'une plaque), en épousant la forme du fond et de ses parois.

**FONDRE** : cuire un aliment à couvert dans un corps gras et dans son eau, comme par exemple les oignons. Liquefier par la chaleur certains ingrédients, par exemple le beurre.

**FONTAINE** : trou pratiqué au centre d'un tas de farine pour y verser les ingrédients à mélanger peu à peu.

**FOUETTER** : travailler un appareil ou un ingrédient à l'aide d'un fouet.

**FRÉMISSANT** : se dit d'un liquide sur le point d'entrer en ébullition dont la surface est légèrement agitée mais ne bouillonne pas.

**FRIRE** : cuire un aliment dans un bain de friture à haute température (180 à 200°C).

**GRUMEaux** : agrégats qui se forment dans un mélange insuffisamment travaillé.

**INFUSER** : plonger un ingrédient aromatique pendant un certain temps dans un liquide chaud ou tiède.

**LUTER** : fermer hermétiquement une cocotte en vue d'une cuisson à l'étouffée, le plus souvent avec un cordon de pâte à base de farine et d'eau.

**MACÉRER** : faire tremper un aliment dans un liquide (alcool, huile, vinaigre, jus de citron, vin ...) plus ou moins longtemps afin de le conserver ou de le parfumer.

**MARINADE** : liquide additionné d'aromates et d'ingrédients divers (huile, vinaigre, vin, sel, poivre, laurier, thym, persil, rondelles de carottes, oignons...) dans lequel on laisse un aliment pour le parfumer.

**MIJOTER** : cuire lentement, à petit feu, un aliment dans son jus ou dans une sauce.

**POÊLER** : cuire un aliment à couvert avec un corps gras et une garniture aromatique.

**RAFRAICHIR** : refroidir à l'eau froide ou glacée.

**RÉDUIRE** : faire évaporer un liquide en portant un aliment à ébullition pour concentrer la saveur de ce dernier.

**RÉSERVER** : mettre en attente.

**SUER** (faire) : éliminer l'eau de végétation d'un légume en le chauffant doucement dans un corps gras afin de concentrer les saveurs.

**TRONÇON** : morceau plus long que large.

**WOK** : ustensile d'origine chinoise en forme de grande poêle arrondie et demi-sphérique.

**ZESTER** : découper un léger ruban d'écorce, sans la partie blanche (ziste), sur un agrume.



# EN DIRECT DU POTAGER À L'ASSIETTE



Cultiver son potager est un plaisir pour tous, celui qui jardine et ceux qui dégusteront plus tard les récoltes. Quand les légumes du potager rejoignent la cuisine, le goût est au rendez-vous. Vos productions sont forcément bio et extra-fraîches. Une garantie pour votre santé aussi ! Nous vous proposons dans ce hors-série des recettes simples pour magnifier vos récoltes de printemps, que vous soyez débutants ou cuisiniers(ères) confirmé(e)s. Et pour aider le jardin, nous vous conseillons des variétés faciles et savoureuses et un calendrier de culture pour chaque légume.