

# Cuisiner

# 4



# saisons



les recettes  
du printemps





# Salade de betteraves crues

Entrée

- Liste de course
- 2 betteraves crues
  - 1 cuil. à s. de vinaigre balsamique
  - 1 pomme
  - 6 cuil. à s. d'huile
  - 50g de cerneaux de noix
  - d'olive ou colza
  - Assaisonnement :
  - 1 cuil. à c. de moutarde
  - 1 cuil. à s. d'eau

## Préparation

Laver, peler et râper les betteraves. Peler la pomme et la découper en petits morceaux. Mélanger les betteraves râpées, les morceaux de pommes et les cerneaux de noix.

Préparer l'assaisonnement : dans un bol, mettre une cuillère à café de moutarde, 1 cuillère à soupe de vinaigre. Mélanger. Ajouter 2 cuillères d'huile et mélanger vivement jusqu'à obtention d'un mélange mousseux. Ajouter à nouveaux 2 cuillères d'huile et mélanger vivement, et enfin ajouter les 2 dernières cuillères d'huile et mélanger vivement. Terminer par la cuillère d'eau afin d'alléger un peu la sauce.

**Le plus :** Riche en acide folique, la betterave chasse la fatigue.

# Sauté de blettes

Coût global pour  
2,10€  
une recette  
de 4 personnes

Plat

## Liste de course

600g de côtes de blettes  
600g de pommes de terre fermes  
1 ou 2 gousses d'ail  
Thym  
Sel, poivre

## Préparation

Peler les pommes de terre et les couper en petits cubes. Ôter les verts des blettes. Lavez les côtes de blettes et coupez-les en petits morceaux d'environ 1cm sur 2cm. Éplucher les gousses d'ail.

Dans une poêle, faire chauffer 3 cuillères à soupe d'huile d'olive. Lorsque l'huile est assez chaude, verser dans la poêle les pommes de terre et les côtes de blettes. Baisser le feu, ajouter le thym, le sel et le poivre et laisser cuire entre 30 et 40 min en mélangeant de temps en temps.

Dans les 10 dernières minutes, ajouter l'ail émincé ou pressé dans le presse ail.

**Le plus :** Riche en bêta-carotène, la blette est bonne pour les yeux.

Coût global pour  
3,90€  
une recette  
de 6 personnes

# Crumble pommes-rhubarbe

Dessert

## Liste de course

### Pour la pâte:

170 g de farine  
150 g de sucre  
100 g de beurre  
1 pincée de sel

### Pour les fruits:

500 g de rhubarbe  
2 grosses pommes  
80 g de sucre  
roux  
Cannelle en poudre

## Préparation

Éplucher et couper en lamelles les pommes. Faire revenir les pommes à la poêle avec 40g de sucre roux et de la cannelle jusqu'à ce qu'elles soient bien tendres. Les retirer du feu. Éplucher et couper la rhubarbe en petits dés. Faire cuire la rhubarbe dans une poêle avec 40 g de sucre. Ajoutez les pommes en fin de cuisson.

Faire les miettes du crumble en mélangeant la farine, le sel et le sucre avec le beurre bien froid. Bien travailler du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte sableuse.

Dans un plat allant au four, verser le mélange pomme-rhubarbe et le répartir sur toute la surface. Recouvrir les fruits de la pâte sableuse. Faire cuire au four (180 ou 200°C) environ 30 min, le dessus doit dorer et durcir.

**Le plus :** Riche en fibres, la rhubarbe évite la constipation.



Imprimé sur papier Cyclus Print certifié écolabel

Création: Véronique ROBERT

# Cuisiner

# 4



# saisons



Coût global pour 5  
3,00€  
une recette  
de 6 à 8 personnes

# Cappuccino de courgettes

Entrée

## Liste de course

2 courgettes

1 oignon

1 gousse d'ail

50 g de chèvre frais

30 cl de crème fraîche

1 bouillon de cube de

légume

2 cuil. à s. d'huile

d'olive

1 pincée de cumin en

poudre

1 pincée de graine de

coriandre

## Préparation

Faire fondre le cube de bouillon dans 30cl d'eau bouillante. Trancher les courgettes en rondelles grossières. Éplucher et émincer l'oignon et l'ail.

Faire blondir l'oignon et l'ail dans une sauteuse avec de l'huile d'olive. Ajouter les courgettes, verser le bouillon, assaisonner. Ajouter les graines de coriandre et laisser cuire à couvert pendant 10 min. Mixer la préparation jusqu'à obtenir une préparation onctueuse.

Fouetter en chantilly 10 cl de crème fraîche fluide. Tout en battant, incorporer une pincée de sel et le cumin. Mêler énergiquement le fromage de chèvre avec la crème fraîche restante puis incorporer à ce mélange la chantilly pour obtenir une belle mousse.

Répartir la préparation aux courgettes dans des verres hauts et déposer un nuage de mousse de chèvre et cumin.

**Le plus :** Mal d'estomac,  
mangez de la courgette !

# Tarte d'épinards au coulis de tomate

Court global pour  
7,20€  
une recette  
de 6 personnes

## Liste de course

1 kg d'épinards  
1 carotte  
2 oignons  
2 gousses d'ail  
3 œufs  
200 g de crème fraîche  
40 g de beurre  
2 pincées de noix de muscade  
1 boîte de coulis de tomate  
Pour la pâte :  
250 g de farine  
125 g de beurre

Plat

## Préparation

Peler et hacher finement les carottes et l'ail. Chauffer du beurre dans une sauteuse et faire revenir 10 mn les légumes. Saler et poivrer. Ajouter les épinards. Cuire 5 mn en les mélangeant. Réserver.

Préparer la pâte en mélangeant le beurre ramolli, la farine et le sel. Ajoutez 3 cuillères à soupe d'eau ou plus afin d'obtenir une pâte homogène. Laisser reposer 30 mn. Préchauffer le four (th 6). Pré cuire la pâte 10mn et la laisser refroidir.

Battre les œufs en omelette, incorporer la crème fraîche, la muscade et les légumes. Mélanger et verser la préparation sur la pâte. Enfourner 45 mn.

Faire revenir les oignons émincés dans du beurre. Ajoutez la sauce tomate. Assaisonner avec le piment. Servir la tarte tiède avec la sauce chaude.

**Le plus :** Besoin de calcium pour grandir ou un coup de fatigue, mangez des épinards.

# Salade de fraise au balsamique

Coût global pour  
4,20€  
une recette  
de 4 personnes

Dessert

## Liste de course

500 g de fraises  
2 cuil. à s. de sucre  
en poudre (facultatif)  
1 cuillère à s. de  
vinaigre balsamique

Quelques feuilles de  
menthe fraîche  
25 cl de crème  
fraîche  
2 cuil. à s. de sucre  
glace

## Préparation

Couper les fraises en quatre. Saupoudrer de sucre les quartiers de fraise si nécessaire. Ajouter le vinaigre balsamique. Parsemer de feuilles de menthe fraîche. Laisser macérer 10 mn au frigo avant de servir la salade.

Fouetter de bas en haut la crème fraîche et le sucre avec un fouet à main jusqu'à ce qu'elle épaississe légèrement. Réserver au frigo.

Servir les fraises avec la crème fouettée par-dessus.

Le vinaigre balsamique permet aux fraises de donner tous leurs arômes...

**Le plus :** Pour avoir la pêche,  
faites le plein de fraises !



# Cuisiner

# 4



# saisons



Les recettes  
de l'automne





# Salade d'endive aux pommes

Entrée

## Liste de course

4 ou 5 endives

1 pomme

10 noix

1 cuil. à s. de miel  
ou de sucre

6 cuil. à s. d'huile

1 cuil. à c. de moutarde

1 cuil. à s. de vinaigre  
balsamique ou de cidre

sel et poivre

## Préparation

Ôter et jeter les premières feuilles des endives puis les couper en fines lamelles. Casser les noix et les concasser sans faire trop de petit débris. Couper les pommes en dés après les avoir pelées.

Dans un saladier : y déposer les endives en premier, puis les pommes et les noix.

Pour la sauce: mettre la moutarde dans un bol, puis mettre l'huile et battre avec une fourchette. Y mêler le miel ou sucre, le vinaigre, saler et poivrer selon votre convenance.

Selon vos goûts, vous pouvez ajouter à la sauce du persil ou de la menthe... Le miel ou le sucre réduisent l'amertume des endives et tout le monde pourra les manger !!!

**Le plus :** Un manque d'eau, l'endive est la championne de l'hydratation.

# Flan de légumes

Coût global pour  
une recette  
de 4 personnes  
4,20€

## Liste de course

650 g de légumes (2  
carottes et 2 blancs  
de poireaux)  
1 oignon  
20 cl de crème  
fraîche  
35 g de fécule de  
maïs  
4 œufs entiers  
70 g de gruyère râpé  
Sel, poivre

Plat

## Préparation

Peler et couper les légumes en petites sections. Faire cuire les légumes dans de l'huile.

Cassez et fouettez les œufs énergiquement. Ajoutez la maïzena puis la crème, le gruyère râpé et enfin les légumes refroidis. Bien mélanger le tout. Saler et poivrer.

Verser dans un moule et enfourner environ 15 minutes à 200°C.

Selon la saison, vous pouvez changer les légumes entrant dans la composition de ce flan.

En été, vous pouvez faire un mélange aubergine, ail, tomate.

**Le plus :** Riche en potassium et pauvre en sodium, le poireau éloigne les problèmes urinaires.

Coût global pour  
**4,00€**  
une recette  
de 4 personnes

# Panna cotta de poires

Dessert

## Liste de course

3 poires bien mûres  
1 cuil. à c de jus  
de citron  
30g de sucre en  
poudre

1 à 2 feuilles de  
gélatine ou 2g d'agar-  
agar (gélifiant naturel)  
30 cl de crème  
fraîche entière

## Préparation

Laver, éplucher les poires, les couper en petits morceaux et les mixer avec le jus de citron pour obtenir une purée lisse.

Faire bouillir la crème avec le sucre en poudre; ajouter la gélatine ou l'agar-agar et mélanger jusqu'au frémissement.

Ajouter la purée de poires et continuer à chauffer 5 mn en remuant.

Verser dans les verrines. Laisser refroidir puis mettre au frais 45 mn.

Vous pouvez accompagner cette panna cotta de biscuits ou d'un gâteau au chocolat.

**Le plus :** Doté de sorbitol,  
la poire tonifie vos dents.



# Cuisiner

# 4



# saisons



Coût global pour  
3,80€  
une recette  
de 4 personnes

# Soupe de pommes

Entrée

## Liste de course

4 pommes

1 cube de bouillon de

volaille

1 oignon

1 bouquet de persil

1 citron

1 cuil. à s. de crème  
fraîche allégée

## Préparation

Laver, éplucher, évider et couper les pommes en morceaux.

Peler et émincer l'oignon.

Rincer et enlever la tige du persil.

Faire cuire les pommes et l'oignon dans 1/2 litre d'eau bouillante additionnée du bouillon durant 10 min.

Mixer le tout avec le persil, le jus de citron et la crème.

**Le plus :** Grâce à la pectine qu'elle contient, la pomme est bonne pour la ligne !



# Curry de potiron

Plat

## Liste de course

- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 c à soupe d'huile
- 500 g de potiron
- 800 g de p. de terre
- 1 pomme
- 1 c à c. de curcuma
- 2 feuilles de laurier
- 1 bouillon cube de légume
- 1 c à c. de gingembre
- 2 c. à s. de curry
- 50 g de raisins secs
- Sel et poivre

## Préparation

Faire blondir l'oignon haché grossièrement pendant 5 mn puis ajouter l'ail découpé finement. Peler et couper le potiron en cubes ainsi que les pommes de terre et la pomme. Ajouter ces ingrédients à l'oignon.

Peler et râper le gingembre. Incorporer le curry en poudre, le curcuma, le laurier et le gingembre aux légumes. Verser 50 cl d'eau, ajouter le bouillon de cube et les raisins. Saler et poivrer.

Porter à ébullition. Couvrir et laisser frémir 15 mn en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient tendres.

Servir avec une tranche de fromage de chèvre et du riz nature tiède.

**Le plus :** Pour booster vos défenses immunitaires, le potiron est à vos côtés.

# Muffins au panais

Coût global pour  
4,80€  
une recette  
de 6 à 8 personnes

Dessert

Liste de course

275 g de farine	250 g de beurre fondu
1 sachet de levure chimique	275 g de panais pelés et râpés finement
2 cuil. à c de cannelle	4 œufs
275 g de sucre	

## Préparation

Préchauffer votre four à 180°C.

Mélanger tous les ingrédients secs, ajouter le beurre et mélanger.

Ajoutez les panais finement râpés et mélanger.

Ajouter les œufs un par un.

Verser la pâte dans les moules.

Enfournez 15 minutes environ. Une lame de couteau insérée au centre du gâteau doit ressortir sèche.

**Le plus :** Contre la fatigue et pour les sportifs, mangez du panais !

