

SANDRINE DUPORT

JE CUISINE
LES LÉGUMES
DE MON POTAGER



PLUS DE 160 RECETTES MAISON DE LA CUEILLETTE À L'ASSIETTE

JouVence
nature

De la même autrice aux Éditions Jouvence

Réussir mes conserves maison

Nourrir sa famille grâce à son potager

Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire

Dans la même collection aux Éditions Jouvence

Prendre soin de ses poules avec Papy Nounn, Pascal Clausen et Christine Virbel Alonso

Le Guide des petits aventuriers de la forêt, Jane Worroll, illustrations de Peter Houghton

Oser la ferme florale, Hélène Taquet et Céline Petitdidier

Planter des haies refuges pour les pollinisateurs, Association Pollinis

Mon potager de fleurs comestibles, Valentin Moricet

Mon jardin mandala en permaculture, Marc et Annie Grollimund

Jardiner avec ma tribu, Sylvie Hennebicq

ÉDITIONS JOUVENCE

France : BP 90107 – 74161 Saint-Julien-en-Genevois Cedex

Suisse : Route de Florissant, 97 – 1206 Genève

Site Internet : www.editions-jouvence.com

E-mail : info@editions-jouvence.com

Catalogue gratuit sur simple demande.

© Éditions Jouvence, 2023

ISBN : 978-2-88953-771-6

Couverture (maquette et illustration) : Rosa Carbonell

Mise en pages intérieure : Virginie Cauchy

Visuels intérieurs : Rosa Carbonell, sauf : Adobe Stock : p. 22, 114 © R-DESIGN, p. 24, 70, 71, 101, 107, 109, 128, 179, 184 © Good Studio, p. 34, 172 © staskhom, p. 31 © mything, p. 61 © brgfx, p. 65, 124 © setory, p. 67, 92, 112 © Happypictures, p. 91 © the8monkey, p. 108 © Alody, p. 129 © 5ph, p. 144, 183 © sunnydream, p. 152 © VectorVicePhoto, p. 160 © Ульяна Касимова, p. 179, 183 © anuwatp, 181 © evgeniybelyaev.

Tous droits de traduction, reproduction et adaptation réservés pour tous pays.

Sommaire

Introduction.....	11
-------------------	----

1. RECETTES AUX LÉGUMES D'ÉTÉ	15
--	-----------

Avec la tomate.....	16
----------------------------	-----------

Les entrées

Cocktail de tomates et d'avocat	16
Tomates océanes.....	17
Piperade froide au jambon cru.....	18
Risotto à la tomate	19
Tomates en pudding.....	20

Les plats

Tomates farcies.....	21
Tomates à l'andalouse.....	22
Tarte tatin à la tomate.....	23
Tian aux tomates et au lard.....	24
Maquereaux à la tomate.....	25

Avec la courgette.....	26
-------------------------------	-----------

Les entrées

Soupe froide aux courgettes	26
Acras de courgettes.....	27
Samoussas courgettes et chèvre.....	28
Beignets de fleurs de courgettes	29
Pizza à la courgette et au chorizo.....	30

Les plats

Compotée de courgettes.....	31
Courgettes farcies.....	32
Cari de courgettes.....	33
Gratin de courgettes, pommes de terre et jambon.....	34
Bûche de courgettes à la viande hachée	35

Avec l'aubergine.....36

Les entrées

Aubergines façon minipizzas.....36
Aubergines frites37
Bouchées d'aubergine à la ricotta.....38

Les plats

Poêlée d'aubergines à l'italienne.....39
Aubergines au curry40
Aubergines à la marocaine41

Avec les haricots verts.....42

Les entrées

Soupe de haricots verts au poulet42
Salade de haricots verts aux anchois et à la féta.....43

Les plats

Tortilla de haricots verts au chorizo.....44
Haricots verts et porc à la sauce tomate.....45
Purée de haricots verts au lait de coco46

Avec le concombre.....47

Les entrées

Tzatziki47
Raita de concombre.....48
Limonade au concombre.....49
Salade de concombres au yaourt50

Les plats

Curry de concombre51
Concombres en ragoût.....52

Avec le poivron.....53

Les entrées

Poivrons à l'orientale.....53
Cake aux poivrons et au chèvre54
Terrine aux trois poivrons55

Les plats

Poivrons farcis au poulet.....	56
<i>Chakchouka</i> poivrons et merguez.....	57
Riz aux poivrons.....	58

Avec le fenouil.....59**Les entrées**

Salade de fenouil.....	59
Sauce vierge au fenouil.....	60

Les plats

Merluchons rôtis au fenouil.....	61
Gratin de fenouil au gorgonzola.....	62

Avec les alliacées.....63**Les entrées**

Aïoli.....	63
Tourin à l'ail.....	64
<i>Onions rings</i>	65
Soupe à l'oignon gratinée.....	66
Confit d'échalotes.....	67

Les plats

Morue à l'ail.....	68
Tarte à l'échalote.....	69
Bavette à l'échalote.....	70
Rösti aux oignons.....	71
Quiche sans pâte aux oignons.....	72

2. RECETTES AUX LÉGUMES D'AUTOMNE 75**Avec les courges76****Les entrées**

Panna cotta de patidou.....	76
Tarte au potimarron et chèvre.....	77
Soupe automnale citrouille, carottes et orange.....	78

Les plats

Gratin de potiron79
Frites de butternut.....80
Dahl de lentilles corail et butternut81

Avec les haricots secs82

Les entrées

Tartinade de cocos de Paimpol82
Salade de mogettes83
Minestrone84

Les plats

Le cassoulet.....85
Haricots blancs à la tomate.....86
Chili con carne.....87

Avec la betterave88

Les entrées

Gaspacho d'automne88
Soupe à la betterave ou bortsch89
Salade de betteraves et de harengs.....90

Les plats

Betteraves cuites à la braise91
Steaks de betterave92

Avec la patate douce93

Les entrées

Soupe indienne aux patates douces93
Acras de patates douces.....94

Les plats

Patates douces en croûte de graines.....95
Gratin de patates douces au cheddar96
Potatoes de patates douces.....97

Avec le céleri98

Les entrées

Soupe de céleri-rave98

Salade aux deux céleris	99
Soufflé de céleri-rave	100
Les plats	
Purée de céleri.....	101
Boudin blanc au céleri.....	102

3.

RECETTES AUX LÉGUMES D'HIVER 105

Avec l'endive.....106

Les entrées

Velouté d'endives au lait de coco	106
Salade gourmande à l'endive.....	107

Les plats

Endives à l'orange.....	108
Endives braisées	109
Gratin d'endives au jambon	110

Avec le chou.....111

Les entrées

Salade de chou à la japonaise	111
Salade coleslaw	112
Soupe au chou et au lard	113

Les plats

Magret de canard au chou	114
Chou vert grillé aux épices.....	115
Feuilles de chou farcies	116
Étouffée de chou rouge	117
Tarte aux brocolis	118
Chou rouge aux marrons.....	119
Chou chinois au lard	120

Avec le poireau.....121

Les entrées

Poireaux à la grecque.....	121
Poireaux vinaigrette cuits au four.....	122

JE CUISINE LES LÉGUMES DE MON POTAGER

Croquettes aux poireaux 123

Les plats

Poireaux, sauce à la farine et au citron..... 124

Saumon aux poireaux..... 125

Tarte aux poireaux 126

Avec les carottes.....127

Les entrées

Le pesto du « pauvre » 127

Potage Crécy..... 128

Tagliatelles de carottes en salade 129

Les plats

Carottes à la milanaise 130

Ragoût de carottes et de pommes de terre..... 131

Avec la blette132

Les entrées

Omelette verte aux blettes..... 132

Salade de côtes de blettes..... 133

Les plats

Cannelloni aux blettes et à la ricotta 134

Gratin de blettes à la sauce tomate 135

Poêlée de blettes aux épices 136

4.

RECETTES AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS 139

Avec les petits pois140

Les entrées

Velouté de petits pois à la menthe..... 140

Gâteau de petits pois et lardons..... 141

Les plats

Tajine de merlu aux petits pois..... 142

Petits pois à la russe..... 143

Gousses de petits pois à l'ail..... 144

Petits pois à la sauce fromage..... 145

Avec les fèves 146**Les entrées**

Salade de fèves à l'indienne.....	146
Soupe de fèves.....	147
<i>Bissara</i>	148

Les plats

Fèves au chorizo	149
Fèves sauce poulette	150
Ragoût de fèves à la tomate.....	151
Purée de fèves à la menthe	152

Avec les épinards..... 153**Les entrées**

Salade d'épinards.....	153
Épinards cocotte.....	154

Les plats

Épinards sautés au miel.....	155
Gratin d'épinards aux œufs.....	156
Épinards à la crème.....	157

Avec le chou-fleur 158**Les entrées**

Salade de chou-fleur aux crevettes.....	158
Pain de chou-fleur	159
Taboulé de chou-fleur	160

Les plats

Chou-fleur au beurre épicé.....	161
Poêlée de chou-fleur au comté.....	162
Crumble de chou-fleur	163

Avec le navet..... 164**Les entrées**

Potage aux navets.....	164
Carpaccio de navets et de Saint-Jacques.....	165

Les plats

Navets farcis..... 166
Navets glacés..... 167

5.

DES LÉGUMES ET DES DESSERTS 169

Gâteau à la citrouille 170
Cake à la courge et aux noisettes 171
Gâteau à la pomme de terre..... 172
Milk-shake à la betterave et aux fraises 173
Gâteau de patates douces 174
Patadoudou 175
Carrot cake 176
Gâteau au chocolat et aux courgettes 177
Muffins butternut et pommes 178
Tuiles aux piments..... 179
Tomates cerises d'amour 180
Cookies à la betterave 181
Mousse de betteraves et pommes caramélisées 182
Mousse au chocolat, piments et jus de pois chiches 183
Brownie aux haricots rouges 184
Dorayakis..... 185
Crumble de fenouil et fraises 186
Crème de carottes 187
Flan de courgettes 188
Pumpkin pie 189

Conclusion 190

Remerciements 191

Introduction

« Je cuisine les légumes de mon potager ! »

Ce ne sont que sept mots, mais, lorsque l'on prononce cette petite phrase aux airs innocents, on se plonge inévitablement dans une réflexion qui peut remettre totalement en question notre rythme de vie. Car cette petite phrase émoustille notre conscience, elle crée un émoi, un léger frisson, une émotion forte et une envie d'authenticité. Rien qu'en la prononçant, on plonge dans nos souvenirs, nos papilles vibrent et nous déglutissons les souvenirs des bons et savoureux plaisirs gustatifs d'un légume ou d'un fruit frais du potager.

Ces quelques mots fredonnent la petite chanson de la douce régression qui nous fait tant de bien et nous transporte vers notre enfance, avec nos grands-parents et parents...

Depuis plusieurs décennies, nos habitudes de consommation ont radicalement changé, la deuxième partie du xx^e siècle a ouvert la porte à des productions extravagantes et des récoltes intensives pour satisfaire une démographie mondiale galopante. Or, produire en masse, aux prix les plus bas, a forcément apporté son lot de déceptions en matière de perte de goût et de qualité.

La facilité avec laquelle on peut désormais faire ses courses dans la grande distribution, trouver de tout en toute saison a changé les habitudes alimentaires des consommateurs, et leur a fait perdre une grande partie de leurs repères ancestraux.

Pourtant, nous avons tous en nous ces images heureuses du manger bien, bon et sain...

Et puis, de crises en crises – sanitaires, alimentaires et mondiales –, un sursaut bouscule peu à peu toutes nos habitudes, et le retour aux sources devient un besoin récurrent. Le xxi^e siècle marque ainsi le retour à la terre : de nos jours, pas loin de dix-huit millions de Français jardinent, soit

JE CUISINE LES LÉGUMES DE MON POTAGER

un tiers d'entre nous ! Et comme pour tous les jardiniers de la terre, c'est un plaisir immense de partager ses récoltes et de les faire déguster à ses proches, que ce soit juste après la récolte, lors d'un repas familial, entre amis ou encore en réalisant ses conserves.

Nous sommes de plus en plus nombreux à rejoindre le chemin du potager, celui de l'amour des goûts simples, authentiques et aussi des saveurs incomparables d'un fruit ou légume frais... sans oublier les bienfaits des multiples vitamines que l'on y trouve.

Forte des expériences de ma vie, consignées dans mes trois premiers livres¹, je n'ai pas pu résister à l'immense plaisir de vous raconter la belle histoire de mes passions et de vous compter mes plus belles recettes, toutes en provenance de notre potager, au gré des saisons !

C'est donc en harmonie avec les saisons que j'ai choisi de commencer les recettes de ce livre en été, la période où le potager nous offre la plus grande abondance de légumes et de couleurs.

- Les recettes que je vous propose sont à déguster à **quatre**, mais
- selon votre appétit et vos envies, vous pourrez les déguster à deux,
- ou trois... ou plus !

1. *Nourrir sa famille grâce à son potager, Mes notes de jardinage et d'autonomie alimentaire et Réussir mes conserves maison*, aux Éditions Jouvence.





1.

**Recettes
aux légumes
d'été**

AVEC LA TOMATE

La tomate est excellente pour la santé, a peu de calories, est riche en sels minéraux (phosphore, brome) en vitamines A, B1, B2, B3, B4, B5, B6, B7, B8, B9, C, E, K, en minéraux (potassium, phosphore, magnésium), en oligoéléments (fer, zinc, cobalt, nickel) et en antioxydants, notamment le fameux lycopène qui lui donne sa couleur rouge.

L'été, la reine du potager est incontestablement la tomate !

LES ENTRÉES

COCKTAIL DE TOMATES ET D'AVOCAT

INGRÉDIENTS

400 g de tomates de petits calibres

1 avocat

1 oignon frais

1 botte de ciboulette

3 cl de jus de citron

1,5 cl de vinaigre de cidre

6 cl de mayonnaise maison

Sel, poivre

Je lave, je coupe, j'épépine et je taille les tomates en petits dés. Je pèle, je dénoyaute l'avocat et je le coupe en dés que j'arrose avec le jus de citron pour éviter qu'il ne s'oxyde. Je pèle et je hache l'oignon. **Dans un saladier, je mélange les tomates, l'avocat et l'oignon.** Je réalise une mayonnaise maison dans laquelle j'ajoute le vinaigre de cidre, la ciboulette hachée finement, le sel et le poivre. Je mélange le tout et je dresse dans de jolies coupelles que je mets au frais pendant 1 h avant de servir.



AVEC LA COURGETTE

La courgette est un des premiers légumes d'été à pousser au potager.

C'est dans la peau tendre et comestible de la courgette que l'on trouve la majorité des substances nutritives minérales et vitaminées.

La courgette est surtout très riche en potassium car, avec 264 mg pour 100 g de légume, elle couvre largement nos besoins quotidiens. Elle contient également du phosphore, du calcium, du sodium, du magnésium et des vitamines A, B1, B2, C et PP.

LES ENTRÉES

SOUPE FROIDE AUX COURGETTES

INGRÉDIENTS

700 g de courgettes
1 poivron rouge
1 oignon
1 gousse d'ail
20 feuilles de basilic
1 yaourt nature

1 c.à.s. de vinaigre balsamique
2 c.à.s. d'huile de pépins de raisin
Des copeaux de parmesan
Sel
Piment d'Espelette
4 glaçons

Je lave les légumes, je coupe grossièrement la courgette et le poivron épépiné. J'épluche l'ail et l'oignon, et je les coupe en morceaux. **Je place les légumes, l'ail, l'oignon, le basilic, le yaourt, le vinaigre et l'huile dans un blender puis je mixe le tout.** Une fois mixé, j'ajoute les glaçons et je mixe une dernière fois avant de verser la soupe dans un saladier ; j'assaisonne en sel et en piment, et je réserve 2 h au frais. Avant de déguster, je parsème de copeaux de parmesan.



BOUCHÉES D'AUBERGINE À LA RICOTTA

INGRÉDIENTS

400 g d'aubergines
125 g de ricotta
20 g de parmesan râpé
2 œufs
2 c.à.s. d'herbes fines (persil, ciboulette, menthe)
Chapelure
Huile d'olive
Huile de friture
Sel, poivre

Je lave, je coupe les aubergines en rondelles, les parsème de sel et les laisse reposer 30 min. Je les rince et les sèche avec du papier absorbant. J'écrase la ricotta et le parmesan râpé avec un œuf battu, puis j'ajoute les herbes fines, le sel et le poivre. Je badigeonne les rondelles d'aubergines d'huile d'olive et les fais dorer sous le gril du four, puis je les réserve sur du papier absorbant. **Je dispose un peu de mélange au fromage sur une rondelle et je viens recouvrir avec une autre rondelle en pressant légèrement.** Je bats le deuxième œuf, j'y trempe l'aubergine farcie puis la passe dans la chapelure. Dans une poêle à bords hauts, je fais chauffer l'huile de friture et j'y plonge les bouchées 1 min de chaque côté afin qu'elles dorent. J'égoutte sur du papier absorbant et sers ces délicieuses bouchées toutes croustillantes bien chaudes.

