

# Les recettes du Jardin 17/09/2020 –18/09/2020



## Les légumes du panier :

Pomme de terre, carotte, coriandre, betterave rouge, piment, aubergine, salade/chou chinois.

## ☞ Chips de légumes ☞

**Ingrédients :** 1 carotte, 1 courgette, 1 betterave rouge, huile pour friture, sel.

1. Lavez les légumes, et grattez la betterave rouge, puis taillez-les en rondelles à l'aide d'une mandoline.
2. Déposez-les rondelles de légumes sur une plaque à pâtisserie, recouverte de papier sulfurisé, cuire 15 à 25 minutes environ jusqu'à ce qu'elles soient dorées.
3. Sortez du four et réservez sur un papier absorbant, salez.

**Astuce :** huilez les légumes avec un pinceau, les badigeonner d'herbes ou d'épices.

Vous pouvez également les faire frire dans une friteuse (attention ça va très vite.)

## ☞ Sauce dip betteraves menthe ☞

**Ingrédients :** 250 g de betteraves cuites, 100 g de cream cheese (fromage frais Philadelphia ou St Môret), 2 cuillères à soupe de yaourt grec, 2 branches de menthe fraîche, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, sel, poivre.

1. Coupez les betteraves cuites en petits morceaux.
2. Rincez et effeuillez la menthe.
3. Déposez dans le bol mixeur les morceaux de betterave, les feuilles de menthe, le fromage frais, les 2 cuillères à soupe de yaourt grec, les 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, sel et poivre. Mixez quelques minutes jusqu'à l'obtention d'un mélange homogène et sans morceaux.
4. Versez dans un bol ou bocal hermétique. Conservez au frais. Servez cette sauce en accompagnement de crudités et de chips.

## ☞ Potage au chou chinois ☞

**Ingrédients :** ½ chou chinois, 1 oignon, 1 carotte, 1 pomme de terre, sel ou ½ cube de bouillon de légumes.

5. Pelez et coupez en rondelle l'oignon, la carotte et la pomme de terre.
6. Passez les feuilles du chou chinois sous l'eau et coupez en plusieurs morceaux.
7. Placez les légumes dans une casserole, recouvrez d'eau, salez selon convenance et faites cuire 20 minutes, mixez le tout. Vous pouvez la faire dans un blender ou à l'autocuiseur, ajouter ½ cube de bouillon de légumes.

## ☞ Tajine de poulet à la coriandre ☞

**Ingrédients :** 4 cuisses de poulet, 2 gousses d'ail, 400 g de carottes, 25 g de raisins secs, 1 bouquet de persil, 1 bouquet de coriandre, 1 dosette de safran en poudre, 1/2 cuillère à café cumin, un cube de bouillon de légumes, sel, poivre, huile d'olive.

1. Dans une sauteuse mettez l'huile d'olive et faites revenir les cuisses de poulet et réservez.
2. Epluchez et coupez en rondelles les carottes. Hachez l'ail. Ciselez les herbes.
3. Mettez dans la sauteuse les carottes, l'ail, les herbes, les raisins secs et les épices. Emiettez le cube de bouillon et versez 25 cl d'eau bouillante. Couvrir et laissez cuire 5 minutes ;
4. Ajoutez le poulet. Continuez la cuisson sur feu doux pendant 30 minutes.
5. Servir chaud, parsemez d'herbes ciselées avec de la semoule, du riz ou des pommes de terre vapeur.

...