

Les recettes du Jardin 15/10/2020 –16/10/2020



Les légumes du panier :

Pomme de terre, courge, salade, carotte, blette, chou vert, poivron, piment.

☞ Soupe de New York ☞

Ingrédients : 6 carottes, 1 oignon, 1 l de bouillon de volaille, huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 cuillère à café de curry, sel, poivre, eau.

1. Epluchez et coupez les carottes en dés. Emincez grossièrement les branches de céleri, l'ail et l'oignon.
2. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une casserole et faire revenir les légumes environ 7 minutes.
3. Verser le bouillon de volaille sur les légumes et allonger avec de l'eau si nécessaire afin que les légumes soient bien couverts.
4. Portez à ébullition et laissez mijoter sur feu moyen pendant 15 minutes. Ajoutez le curry.
5. Une fois cuit, moulinez le tout. Réajustez l'assaisonnement si nécessaire.

☞ Gratin de blette, carotte et pomme de terre ☞

Ingrédients : 5 côtes de blettes, 3 oignons, 5 carottes, 4 pommes de terre, 4 œufs, 2 briquettes de crème liquide, sel, poivre et gruyère.

1. Parez les côtes de blettes, lavez et épluchez tous les légumes et les émincez finement.
2. Préchauffez votre four à 180°
3. Dans un plat à gratin, étalez les pommes de terre, les oignons, les carottes, les blettes.
4. Dans une jatte, mélanger les œufs, la crème, le sel, le poivre et le gruyère, verser sur les légumes.
5. Mettre à cuire pendant au moins 1 heure pour que tous les légumes fondent. Servir.

Astuce : préparation des blettes : séparez le vert des côtes au couteau. Éliminez les plus grosses nervures des feuilles. Coupez les côtes en deux. Retirez les bandes de fibres avec un couteau.

☞ Gratin de cabillaud au chou vert ☞

Ingrédients : 4 dos de cabillaud, 500g de chou vert, 400 g de pommes de terre, 100 g de fromage râpé, 4 cuillères à soupe de beurre, 3 dl de lait, 3 cuillères à soupe de farine, noix de muscade, sel, poivre.

1. Pelez et coupez les pommes de terre en tranche d'1/2 cm d'épaisseur.
2. Coupez le chou vert en lanières.
3. Faites cuire les tranches de pommes de terre dans de l'eau légèrement salée pendant 10 minutes. Egouttez.
4. Préchauffez le four à 200°.
5. Faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une casserole et étuvez-y les lanières de chou vert pendant + 15 minutes, salez et poivrez.
6. Disposez les tranches de pommes de terre dans un plat à four beurré. Ajoutez les lanières de chou vert étuvées. Déposez les dos de cabillaud par-dessus, poivrez et éventuellement salez.
7. Faites fondre 2 cuillères à soupe de beurre dans une casserole et mélangez-y la farine, laissez sécher durant quelques instants sur le feu. Versez le lait petit à petit en fouettant jusqu'à obtention d'une sauce blanche bien liée. Salez, poivrez et épicez de noix muscade.
8. Versez la sauce sur le poisson et répartissez le fromage râpé par-dessus.
9. Glissez le plat au four pendant 25 minutes.