

Les recettes du Jardin 22/10/2020 –23/10/2020



Les légumes du panier :

Pomme de terre, salade, courge, betterave rouge, fenouil, chou kale, échalote.

☞ Soupe de courge ☞

Ingrédients : 1 courge, 1 gousse d'ail, 2 oignons, 2 pommes de terre, 2 pommes granny, gingembre, 1 cuillère à café de curry, 2 cubes de bouillon, huile d'olive.

1. Epluchez la courge les oignons, les pommes de terre, les pommes granny, l'ail
2. A l'autocuiseur, versez 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, faites-y revenir les oignons émincés, ajoutez successivement les pommes de terre, les pommes coupées en gros dés, le gingembre (3cm ou 1 cuillère à soupe). Faites revenir 2 minutes.
3. Ajoutez la courge en cube, puis 1 litre d'eau et 2 cubes de bouillon.
4. Fermez l'autocuiseur, cuire 30 minutes, après cuisson mixez, rectifiez l'assaisonnement et servez avec de la crème fraîche et croûtons.
- 5.

Astuce : cette recette peut se faire au blinder en ajustant les quantités de légumes et l'assaisonnement.

☞ Fenouil braisé ☞

Ingrédients : des bulbes de fenouil, 185 g de lard maigre, 2 oignons, 2 carottes, 12 cl de vin blanc, le jus d'1 citron, 1 bouquet garni (persil, thym, laurier), sel, poivre.

1. Nettoyez d'abord les bulbes de fenouil et coupez-les en 2 sur la longueur. Pelez et coupez les carottes et les oignons en tout petits dés. Emincez le lard en petits dés.
2. Faites revenir dans une sauteuse à feu moyen le lard pendant 1 minute, puis ajoutez les carottes, les oignons en dés pendant 1 minute. Déposez les bulbes de fenouil, face bombée vers le haut. Mouillez avec le vin blanc et le jus de citron. Ajoutez le bouquet garni, salez et poivrez légèrement. Couvrez la sauteuse, laissez mijoter pendant 1 heure à feu doux.

Astuce : vous pouvez remplacer le lard par du chorizo, du bacon. Ajoutez quelques gouttes de crème de vinaigre balsamique sur votre fenouil braisé dans vos assiettes.

☞ Curry de pommes de terre ☞

Ingrédients : 500 g de pommes de terre, 2 oignons, 40 cl de lait de coco, 1 yaourt nature, 30 g d'huile d'olive, 1 botte de coriandre, 2 gousses d'ail, 2 cuillères à café de garam masala, 2 cuillères à café de curry, 1 cuillère à café de gingembre.

1. Pelez et coupez les pommes de terre en dés. Ciselez la coriandre. Epluchez et émincez les oignons. Pelez et écrasez l'ail.
2. Dans une sauteuse faite revenir les oignons, l'ail, le gingembre, le garam masala et le curry. Mélangez correctement.
3. Ajoutez les pommes de terre et bien mélangez pour les enrober d'épices. Versez 30 cl d'eau et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes.
4. Incorporer le yaourt, le lait de coco et laissez cuire 5 minutes à feu doux. Ajoutez la coriandre, mélangez et servir bien chaud. Accompagnez de poulet ou cabillaud.