

Sorbet à la fraise sans sorbetière



Ingrédients :

1 kg de belles fraises

500 g de sucre en poudre

2 blancs d'œufs, jus de deux citrons

Mettre les fraises équeutées et coupées en morceaux dans un grand saladier.

Saupoudrer de sucre. Ajouter les blancs et le jus des citrons.

A l'aide d'un mixer à soupe, mixer le mélange 5 minutes. A l'aide d'un fouet électrique, battez la préparation 5 minutes supplémentaires. Mettre au congélateur recouvert d'un film alimentaire dans le moule de votre choix.

FETE DE LA NATURE A L'ETANG-LA-VILLE

Le 22 mai 2021

Livret de Recettes



Gâteau au Fenouil

Une recette d'Alessandra Pierini, pour l'émission « On va déguster » sur France Inter.



<https://www.franceinter.fr/vie-quotidienne/gateau-au-fenouil>

Ingrédients :

700g betteraves cuites

300g pommes granny

50 g d'échalote

1 gousse d'ail (facultatif)

15cl d'huile d'olive

1cs de jus de citron

50 cl de crème fleurette

1 concombre

Sel et poivre, cerfeuil pour servir.

Eplucher les pommes et les betteraves. Couper en gros morceaux pour mixer avec l'échalote et l'ail. Ajouter l'huile d'olive, le jus de citron, sel et poivre. Mixer à nouveau, ajouter la crème et donner un dernier coup de mixer. Prévoir des cubes de concombre pour la finition, et quelques feuilles de cerfeuil. Servir dans de jolies verrines.

Soupe de betterave glacée aux pommes.



Ingrédients :

1 ou 2 fenouils (300 g après nettoyage)

3 œufs bio

180 g de sucre

Le zeste râpé de 2 oranges non traitées

200 g de farine

100 g de beurre

100 g de poudre d'amande

1 sachet de levure chimique

Laver le fenouil et le couper en fines lamelles, à la mandoline.

Casser les œufs dans un saladier avec le sucre et le zeste râpé, bien mélanger. Incorporer la farine, le beurre ramolli, la poudre d'amande et la levure.

Amalgamer tous les ingrédients en ajoutant le fenouil. Déposer la préparation dans un moule à tarte de 22 cm de diamètre, préalablement beurré.

Enfourner dans le four préchauffé à 170 °C pendant 45 à 50 mn. Laisser tiédir et démouler.

Pesto de fanes de carottes

Ne jetez pas vos fanes de carottes, cuisinez-les comme un légume vert, en potage, en quiche, ou... en pesto !

Une recette tirée du blog « Une aiguille dans l'potage ».



<https://www.uneaiguilledanslpotage.com/2015/09/pesto-de-fanes-de-carottes-aux-noix-de.html>

Ingrédients :

1.5kg de courgettes

50 g de pignons de pin

1 bouquet de basilic effeuillé

6 œufs

70 cl de béchamel épaisse, sel, poivre

Couper les extrémités des courgettes puis les tailler en fines lamelles.

Ebouillanter les lamelles dans un grand volume d'eau bouillante salée 1 à 2mn. Egoutter. Ecraser à la fourchette pour garder des taches de couleur.

Préchauffer le four à 180°C.

Faire griller les pignons de pin à la poêle. Ciseler le basilic.

Dans la béchamel épaisse, ajouter les œufs, les courgettes écrasées, les pignons, le basilic, le sel et le poivre.

Verser cette préparation dans les empreintes en silicone de type Flexipan, et enfourner 25 minutes. Pour des moules non en silicone ou un grand moule, adapter les temps de cuisson.

Repos 5 mn avant de démouler.

Huiler ou beurrer les alvéoles d'un moule à muffins. Répartir la pâte dans les empreintes et saupoudrer de quelques graines. Enfourner pour 25 minutes environ. Vérifier la cuisson en piquant les muffins avec la pointe d'un couteau : elle doit ressortir sèche.

À savourer chauds, tièdes ou froids !

Variante : en format cake ! On peut aussi faire cuire la pâte dans un moule à cake. Dans ce cas, enfourner pour 45 minutes environ en vérifiant sa cuisson de la même façon : piquer le centre du gâteau avec la lame d'un couteau. Elle doit ressortir sèche.

Flan de courgettes au basilic



Ingrédients : pour un petit pot

Les fanes d'1/2 botte de carottes bio (70 g environ)

35 g de noix de cajou non salées, ou d'amandes

20 g de parmesan râpé (ou autre fromage à pâte dure). 2 gousses d'ail

60 ml d'huile d'olive, sel, poivre

Lavez et séchez soigneusement les fanes de carottes. Éliminez les grosses tiges.

Mettez les fanes dans un bol mixeur, ajoutez le parmesan, les gousses d'ails dégermées et coupées en morceaux, l'huile d'olive et les noix de cajou/amandes.

Mixez pour obtenir une texture assez homogène.

Salez (attention, le fromage est déjà salé) et poivrez selon votre goût. Si nécessaire, rectifiez les proportions d'huile et de fromage pour une texture et une saveur correspondant à vos goûts et à l'utilisation que vous souhaitez en faire.

Versez dans un bocal. Servez en tartinaade sur du pain grillé, en sauce pour les pâtes, ou en apéro avec des bâtonnets de carotte.

Vous pouvez le conserver au réfrigérateur (2-3 jours), sinon le congeler.

Muffins au chèvre et à la soupe

Pour cuisiner un reste de soupe de légumes !

Une recette de Céline Ménétrier (tirée du livre « Je cuisine les restes et je fais des économies » aux Editions Terre Vivante).



<https://www.750g.com/muffins-au-chevre-et-a-la-soupe-r203464.htm>

Ingrédients :

250g de soupe de légumes

150g de fromage de chèvre frais ou demi-sec

200g de farine T80 ou T110 (de blé, d'épeautre ou de petit épeautre)

2 c à c de poudre à lever

Quelques tours de moulin à poivre, 1/2 c à c de sel marin

60g de petites graines (courge, lin, pavot, sésame, tournesol) + un peu pour la déco

2 œufs bio ou de plein air

7,5 cl d'huile d'olive, Beurre ou huile pour le moule

Préchauffer le four à 180°C.

Écraser à la fourchette le fromage de chèvre.

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients secs. Dans un bol, fouetter les œufs avec l'huile d'olive et le reste de soupe.

Verser le mélange liquide sur le mélange sec et remuer juste assez pour faire disparaître la farine. Ajouter le fromage de chèvre et remuer délicatement.