



JUIN

SUCRÉ-SALÉ AUTOUR DE LA BETTERAVE ET LA COURGETTE

Ca y est ! La chaleur de l'été est bien installée. Qui dit chaleur, dit souvent petit appétit. Adieu les gros plats réconfortants, place aux petits casse-croûtes fraîcheurs.

SALÉ

Salade de fleurs sauvages

Biscuits betterave-chèvre

Soupe froide

Tapenade de courgette

Petits pains rapides

SUCRÉ

Brownie Courgette

Gâteau "fitness"
betterave - chocolat

LES FLEURS



Capucines :

La grande capucine a été introduite par des conquistadors hollandais vers 1680 en Europe où elle a fait son apparition dans les jardins de monastères et était tenue en haute estime en tant que plante aromatique et médicinale.
La capucine est riche en vitamine C et a des propriétés antiseptique, stimulante, expectorante et diurétique.

En phytothérapie, la capucine aurait des effets :

- mucolytique et expectorante, antitussive,
- cicatrisante, en dermatologie et cosmétologie,
- tonique du cuir chevelu par effet rubéfiant (anti-chute de cheveux),
- vermifuge (graines).

Roses Trémières :

Les feuilles très tendres, mucilagineuses, sont comestibles crues, comme les jeunes pousses, ou cuites comme des plantes potagères. Les boutons floraux et les fleurs, également comestibles, sont consommés en salade mais aussi en tisane, à partir de pétales séchés.

Les pétales étaient jadis utilisés pour colorer les tisanes et les vins fraudés (coupage avec des vins teinturiers obtenus avec de la tisane de rose trémier).

En phytothérapie :

Traditionnellement la rose trémier était considérée comme présentant des vertus médicinales similaires à celles de la guimauve officinale (peut-être moins importantes) : action adoucissante, émolliente et antiglaireuse, et diurétique.

Valériane :

Vous pouvez aussi consommer en jeunes feuilles. Très en vogue dans la cuisine raffinée, légère, riche en saveur et en vitamines, les jeunes pousses ou jeunes feuilles de nombreux légumes récoltées avant leur complet développement sont de plus en plus appréciées.

En phytothérapie : les racines sont utilisées comme somnifère.

Fleurs de ciboulette :

La tige de ciboulette est largement utilisée comme aromatique, mais ces fleurs sont peut-être un peu moins connues. Quand la ciboulette monte en fleur, rare sont ceux/celles qui utilisent ces fleurs. Elles ont pourtant un goût d'oignon ou d'ail très fort. En plus d'un caractère esthétique, la fleur peut agrémenter vos plats !

BOUCHEES BETTERAVE-CHÈVRE

Pour 25-30 biscuits
(35min + temps cuisson de betterave)

Ingédients :

200 g de betterave cuite
150 g de bûche de chèvre
2 oeuf
360 g de farine
80 g de noisettes

Équipements :

Four & Mixeur

- 1) Faire bouillir de l'eau, et y plonger les betteraves entières. (Cuisson d'environ 45 min). Cette étape est optionnelle si vous avez des betteraves déjà cuites.
- 2) Pendant ce temps : torréfier les noisettes à 180 °C pendant 8 mn.
- 3) Une fois cuite, éplucher & mixer la betterave avec la bûche de chèvre et l'oeuf.
- 4) Incorporer la farine et les noisettes concassées. Abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur, sur une surface farinée (elle a tendance à coller).
- 5) Découper en rectangles ou prélever des formes à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire pendant 20 mn, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir.

SOUPE FROIDE COURGETTE- AMANDE

Pour 8 personnes
(30min)

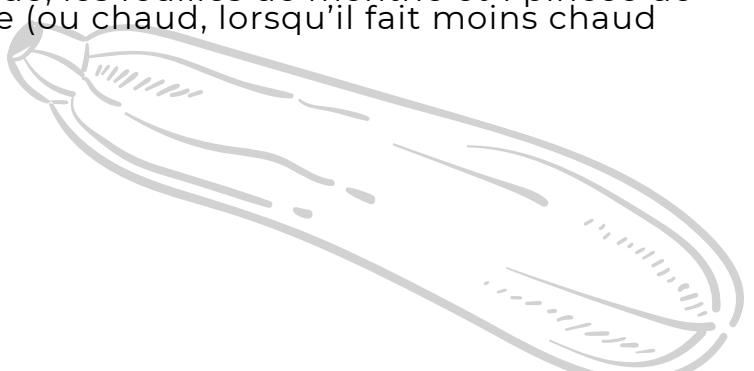
Ingédients :

10 belles courgettes
4 c. à soupe de purée d'amande
2 pointe de couteau de bouillon de légumes en poudre* (facultatif)
2 petit bouquet de menthe fraîche

Équipements :

Mixeur

- 1) Oter les extrémités des courgettes. Couper en morceaux et placer dans un faitout avec 1/2 verre d'eau et le bouillon de légumes en poudre (facultatif). Cuire à l'étouffée pendant 20 mn.
- 2) Passer au blender avec la purée d'amande, les feuilles de menthe et 1 pincée de sel. Servir froid ou à température ambiante (ou chaud, lorsqu'il fait moins chaud dehors !).



TAPENADE DE COURGETTES

Pour 8 personnes
(30 min)

Ingrédients :

4 Courgettes
100g d'olives vertes dénoyautés
6 gousses d'ail
4 c.à.soupe d'huile d'olive
sel&poivre

Équipements :

Poêle & Mixeur

1) Laver et couper les courgettes en fines rondelles. Mettre les rondelles dans une grande poêle, avec un filet d'huile d'olive. Les faire cuire et caraméliser (elles doivent être brunies).

2) Éplucher les gousses d'ail et les ajouter aux courgettes dans la poêle.

3) Une fois cuites, passer le tout au mixeur, avec les olives, du sel et du poivre. Mixer jusqu'à obtention de la texture qui nous plaît (certain.es aimeront des morceaux, d'autre pas...)

PETITS PAINS RAPIDES

Pour 5 petits pains
(15min + 30min de repos)

Ingrédients :

300 g de farine de blé
180 mL d'eau tiède
50 mL d'huile d'olive + 5 cuillères à soupe sur les pains avant cuisson
5g de levure boulangère déshydratée
1 belle pincée de sel
Option : quelques arômates

Équipements :

1) Plonger la levure boulangère dans 180 mL d'eau tiède, mélanger. Laisser reposer 5-10min.

2) Dans un grand saladier mettre la farine, l'huile d'olive et le sel. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte friable, homogène.

3) Ajouter l'eau avec la levure et continuer à mélanger du bout des doigts jusqu'à obtention d'une pâte homogène. (ça colle, c'est normal)

4) Sur un plan de travail fariné, poser la pâte et découper 5 pâtons. Mettre les pâtons dans un plat et laisser reposer 30min sous un linge humide.

5) Etaler chaque pâton, à la façon "pâte à pizza". Déposer les pains sur un plaque huilée allant au four, ajouter sur chacun une cuillère d'huile d'olive et quelques arômates.

Enfourner 10min à 180°C.

GATEAU "FITNESS" CHOCOLAT

Pour 8 personnes
(50 min)

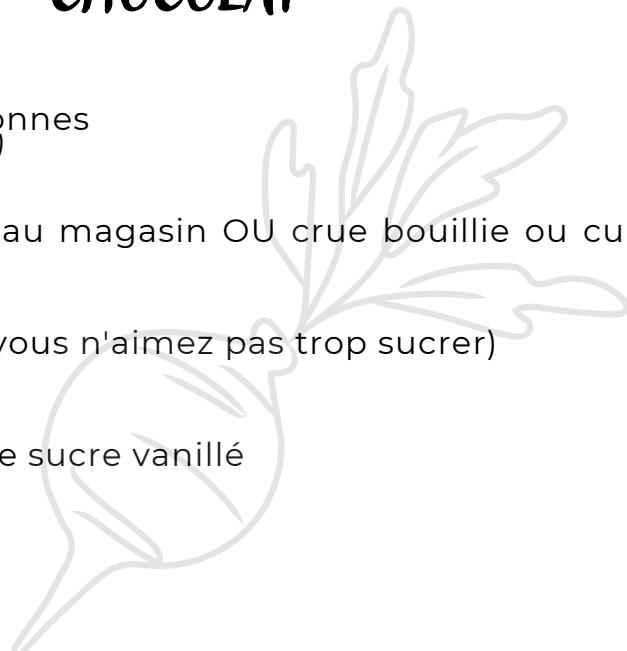
Ingédients :

300 g de betterave cuite (sous vide achetée au magasin OU crue bouillie ou cuite vapeur)
200 g de chocolat noir à pâtisser
2 cuil. à soupe de cacao non sucré
150 g de sucre ou substitut (100 g suffisent si vous n'aimez pas trop sucrer)
4 oeufs
1/2 sachet de levure chimique
1 pincée de fleur de sel
1 cuil. à café d'extrait de vanille ou 2 sachets de sucre vanillé
80 g de farine
50 g de poudre d'amande

Équipements :

Mixeur & batteur

- 1) Commencez par mixer la betterave en purée.
- 2) Fouettez dans un bol les oeufs entiers avec le sucre et la vanille jusqu'à obtention d'un mélange bien mousseux puis ajoutez la purée de betterave et mélangez.
- 3) Faites fondre le chocolat (micro ondes ou bain marie) et laissez le revenir à température ambiante
- 4) Ajoutez le chocolat aux oeufs
- 5) Puis ajoutez la poudre d'amande et en tamisant la farine, levure, cacao non sucré. Puis la fleur de sel.
- 6) Mélangez bien et versez dans un moule à gâteau (le mien fait 22 cm) légèrement huilé ou anti-adhésif.
- 7) Enfournez pour 35 minutes à 180°C.
- 8) Quand le gâteau a refroidit, décorez avec du chocolat noir fondu le dessus.



BROWNIES AUX NOIX ET COURGETTES RÂPÉES

Pour 8 personnes
(15min + 30min de repos)

Ingédients :

200 g de chocolat noir à pâtisserie
180 g de courgette épluchée (1 courgette de taille moyenne)
3 oeufs
60 g de sucre complet
50 g de farine de riz
120g de cerneaux de noix

Équipements :

- 1) Faire fondre le chocolat au bain-marie.
- 2) Râper la courgette plus finement possible.

3) Séparer les blancs des jaunes d'oeufs et battre les jaunes avec le sucre jusqu'à ce que le mélange soit bien mousseux. Mélanger avec la farine, puis incorporer le chocolat fondu et la courgette râpée.

4) Monter les blancs en neige avec 1 pincée de sel.

5) Incorporer délicatement les blancs à la pâte en soulevant celle-ci à l'aide d'une spatule pour ne pas casser les blancs. Ajouter les cerneaux de noix et mélanger délicatement.

6) Verser la pâte dans un moule carré de 20 cm de côté chemisé de papier cuisson (sinon le brownie se démolera difficilement). Enfourner à 180 °C pour 25 mn. Laisser refroidir avant de découper en carrés.

