

C'EST NOUS LES CHEF.FES

Mai 2025

Le printemps au potager et autour !

Salé

Fenouil rôti et crème de pois chiches

Tempura de légumes et plantes sauvages

Spanakopita sauvage et vegan

Sucré

Cumble pomme-rhubarbe

Fraises à la crème fouettée, mélisse et sureau

Fenouil rôti et crème de pois chiches

Ingrédients

- 4 fenouils
- 1 conserve de pois chiches
- 3 gousses d'ail
- tomates séchées à l'huile d'olive
- 1 càs de jus de citron

Préparation :

1. Couper les fenouils en quatre et les mettre dans une poêle huilée avec 1/2 verre d'eau et laisser cuire sur feu moyen pendant 15 minutes. Découvrir enfin et laisser l'eau s'évaporer et le fenouil griller.
2. Au mixeur passer les pois chiches avec 8 tomates séchées, l'ail, le citron, le sel et un peu

d'huile du bocal.

3. Servir dans une assiette, en déposant les fenouils rôtis par dessus. Ajouter du persil ou autre aromate (sauvage!), quelques tomates séchées et c'est prêt à servir

Spanakopita ou presque

La recette version VEGAN et SAUVAGE !

- 1 kg d'épinards frais, de pack choï et autres herbes sauvages comestibles (oseille, orties, lampsane, chénopode)
- 2 oignons
- 1 sachet de feuilles filo
- 300 g de graines de tournesol
- 4 cas de vinaigre blanc ou de cidre
- 100 ml d'huile d'olive + 1 cas
- 1 1/2 cac de sel
- (facultatif) des graines de sésame noir ou de nigelle pour décorer

1. Épluchez et émincez les oignons.

2. Placez les graines de tournesol dans une petite casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition sur feu fort. Baissez légèrement le feu et laissez bouillonner 15 minutes.

3. Dans une grande cocotte, faites chauffer 1 cas d'huile d'olive à feu moyen-fort. Ajoutez les oignons et laisser cuire 5 minutes en remuant de temps en temps.

4. Pendant ce temps, lavez et hachez grossièrement les épinards.

5. Ajoutez les épinards aux oignons, salez d'1 cac de sel. Baissez le feu sur feu moyen et couvrez le temps que les épinards fondent. Cela devrait prendre 3 à 5 minutes. Remuez de temps en temps.

6. Pendant ce temps, égouttez les graines de tournesol. Ajoutez 1 cac de sel et le vinaigre blanc. Mixez grossièrement. Vous devez obtenir une texture granuleuse. Goûtez, rectifiez l'assaisonnement si nécessaire. Ajoutez le fromage végétal ainsi obtenu aux épinards, sur feu éteint.

7. Préchauffez le four à 175°C.

8. Versez l'huile d'olive dans un petit bol. Sortez un grand plat à four (idéalement rectangulaire). À l'aide d'un pinceau, appliquez une fine couche d'huile sur le plat. Déposez une première feuille filo. Huilez là légèrement au pinceau et ajoutez une seconde feuille. Procédez ainsi en huilant entre chaque feuille filo jusqu'à avoir utilisé la moitié du sachet. Ajoutez le mélange épinard-fromage végétal en une couche uniforme. Procédez de même jusqu'à épuisement des feuilles filo et de l'huile d'olive. Parsemez de graines de sésame

avant d'enfourner pour 55 minutes à 1 heure. Dégustez immédiatement.

Tempura de légumes et plantes sauvages

Ingrédients

- 160 g de farine
- 40 g de féculle de maïs
- 1 oeuf
- 1 cuil. à café de sel
- 250 ml d'eau gazeuse très froide (ou mélange bière blonde / eau gazeuse)
- Facultatif : 1 cuil. à café d'épices type curry, curcuma, cumin, piment...
- Les légumes de notre récolte : feuilles de pack choï, épinard, asperges, choux raves...
- de l'huile de tournesol pour la friture, agrémentée d'un peu d'huile de sésame (à la japonaise)

1. Préparer les légumes: les couper si besoin, bien les laver et surtout les SECHER. Réserver
2. Préparer la pâte à tempura en battant l'oeuf avec l'eau gazeuse, ajouter ensuite la farine (attention à la tamiser préalablement), la féculle (tamisée aussi) et le sel. Mélanger doucement pour ne pas activer le gluten. Ajouter de l'eau si la pâte est encore trop épaisse.
3. Chauffer l'huile. Pour s'assurer qu'elle est à bonne température, plonger une baguette en bois, si elle bulle c'est que l'huile est parfaite (180°C environ)
4. Plonger les légumes dans la pâte et les immerger dans l'huile grâce à des baguettes en bois. Laisser cuire plus ou moins longtemps selon la densité du légume (feuille ou pas), retourner à mi-cuisson, sortir quand c'est doré.
5. Saler à chaud et laisser égoutter sur du papier absorbant, consommer bien chaud !

Crumble pommes-rhubarbes-sureau

Ingrédients

- 500g de rhubarbe
- 4 pommes
- 70 g de sucre
- fleurs de sureau

Pour le crumble :

- 90 g de flocons d'avoine
- 200 g de farine
- 100 g de sucre
- 1 pincée de sel
- 70 g d'amandes effilées
- 200 g de beurre mou demi-sel

1. Peler les pommes et la rhubarbe, les couper en tronçons de 4 cm
2. Dans une casseroles faire fondre la rhubarbe, la pomme, le sucre et les fleurs de sureau
3. Préchauffer le four à 200°C.
4. Mélanger les flocons d'avoine, la farine, le sucre, et le sel dans un saladier.
5. Ajouter le beurre en morceaux et sabler du bout des doigts jusqu'à obtenir une pâte friable. Ajouter les amandes effilées et sabler de nouveau.
6. Verser les fruits dans un grand plat qui va au four (ou 2 petits) et disposer le crumble par-dessus.

Enfourner pour 30 à 35min. Le crumble doit-être doré.

Sortir du four et laisser refroidir (ou au moins tiédir) avant de déguster.

Tartelettes Filo et fraise, mélisse et sureau

Ingrédients

- Pâte filo
- 20g de beurre fondu
- 200ml crème fleurette
- 50g sucre glace
- Fraises
- Feuilles de mélisse et fleurs de sureau

Préparation :

1. Fouetter la crème à l'aide d'un robot. Lorsqu'elle est bien montée, incorporer le sucre glace, la mélisse finement hachée et les fleurs de sureau. Mélanger doucement. Réserver au frais .
2. Découper des carrés de pâte filo de 10cm de côté. Les superposer en les décalant afin

d'obtenir un effet étoile. A chaque couche, venir badigeonner et saupoudrer de sucre en poudre légèrement. Placer ainsi 4 à 5 couches superposées au fond d'un moule à muffin. Remplir la plaque. Bien badigeonner chaque plaque de filo avec le beurre fondu et le sucre.

3. Enfourner la pâte filo 10 min à 180° le temps de la faire dorer.

4. Sortir et laisser refroidir

5. Au moment de servir ou un peu avant, dresser les tartelettes, mettre la crème fouettée dans le fond, recouvrir d'une ou deux fraises coupées en deux et ajouter des fleurs de sureau et de la mélisse ainsi qu'un peu de sucre impalpable sur le dessus pour la décoration.