



Ils sont pleins de goût : les légumes primeurs

RECETTES

Velouté de fanes de radis, pain garni

POUR 6 PERSONNES

Préparation : 15 minutes /
Cuisson : 15-20 minutes

INGRÉDIENTS

- > 2 bottes de radis bien frais
- > 2-3 échalotes
- > 750 ml de bouillon végétal ou de volaille (maison ou cube)
- > Huile d'olive
- > Sel et poivre
- > 250 ml de crème fraîche épaisse
- > 2 gousses d'ail
- > 6 belles tranches de pain (aux céréales, si vous aimez)
- > 1 pot de fromage blanc
- > 1 botte de ciboulette
- > Quelques croûtons



PRÉPARATION

1. Séparez les radis et les fanes.
2. Lavez les fanes en enlevant les feuilles trop abîmées et coupez-les en tronçons de 2 cm (cela évitera d'avoir des fils).
3. Émincez vos échalotes et faites-les revenir dans un peu d'huile dans une casserole (elles doivent être transparentes).
4. Ajoutez le bouillon (d'abord 500 ml), les fanes et 4 ou 5 radis coupés en tranches ; en fonction du volume des fanes, vous verrez s'il faut ou non ajouter le reste du bouillon.
5. Faites cuire à feu doux, salez et poivez selon votre goût.
6. Pendant la cuisson de votre potage, préparez votre pain garni.
7. Taillez la ciboulette, mélangez-la au fromage blanc. Tartinez le pain avec, ajoutez de fines lamelles de radis.
8. Vérifiez la cuisson du potage ; une fois que les fanes de radis sont bien tendres, mixez le tout finement et ajoutez la crème fraîche.
9. Dans une poêle, faites rissoler l'ail écrasé et les croûtons dans un filet d'huile d'olive.
10. Versez votre velouté dans des bols individuels, garnissez de quelques croûtons.
11. Servez sans attendre avec les tartines garnies.

Pommes de terre nouvelles au four



POUR 4 PERSONNES

Préparation: 15 minutes / Cuisson: 20-25 minutes

INGRÉDIENTS

- > ½ kg de petites pommes de terre nouvelles bio (idéalement, des grenailles)
- > 4 gousses d'ail non épluchées
- > Huile d'olive
- > Romarin et/ou thym
- > Fleur de sel

PRÉPARATION

1. Préchauffez votre four à 180° (convection naturelle).
2. Lavez bien les pommes de terre (sans les éplucher).
3. Dans un plat, déposez les pommes de terre, les gousses d'ail non épluchées, le romarin et/ou le thym. Arrosez d'un filet d'huile d'olive.
4. Mettez au four pendant 20 min, vérifiez la cuisson des pommes de terre, prolongez si nécessaire.
5. Servez chaud en accompagnement d'une grillade ou d'un plat de légumes vapeur.

Salade de petits légumes primeurs



POUR 4 PERSONNES

Préparation: 15 minutes / Cuisson: 15-20 minutes

INGRÉDIENTS

- > 1 botte de jeunes carottes
- > 1 botte de jeunes navets
- > 200 g de fèves écossées
- > 200 g de petits pois écossés
- > 500 ml de bouillon végétal ou volaille (maison ou cube)
- > 1 botte d'oignons frais
- > Huile d'olive
- > Vinaigre balsamique
- > Sel, poivre

PRÉPARATION

1. Ôtez les fanes et les radicales des carottes et des navets, lavez les légumes, épluchez-les. S'ils sont fins et petits, laissez-les entiers, sinon coupez-les en 2 (les carottes dans le sens de la longueur).

2. Faites chauffer le bouillon, faites cuire les carottes et les navets pendant 6-10 min. Ajoutez les petits pois et les fèves pendant encore 4-5 min.

3. Vérifiez la cuisson.

4. Pendant la cuisson, préparez votre assaisonnement: émincez quelques oignons frais (partie verte incluse), ajoutez l'huile d'olive, le vinaigre balsamique, salez; poivrez et mélangez.

5. Une fois les légumes cuits (ils doivent rester un peu croquants, pas trop, ni trop peu), égouttez-les. Mettez-les dans un grand saladier, arrosez avec l'assaisonnement et servez aussitôt.

6. Cette préparation peut être servie avec du riz ou accompagner une grillade. Vous pouvez aussi y ajouter des lardons grillés et/ou des œufs cuits mollets (6 min de cuisson) pour en faire une entrée gourmande.

Bon appétit!

POUR VOUS PROCURER LES PRODUITS*

Déclinaison des Saveurs propose des produits en direct de producteurs/transformateurs et/ou artisans transformateurs: gamme condimentaire: huiles, vinaigres, chutneys, produits autour de la tomate.

Pour obtenir les produits de Marc Peyrey (Tomatine, prunes et tomates) et du moulin à huile de Gorbio (Citrons confits), contactez Brigitte: bniederkorn@yahoo.fr.



Brigitte est présente sur différents salons tout au long de l'année. N'hésitez pas à la contacter pour avoir toutes les informations pratiques ainsi que les différents RDV où vous pourrez la rencontrer.