

Carnet de Recettes

Insolites



Soupe à la bourrache

Préparation : 20 min., cuisson : 45 min.

Pour 4 pers. : 10 fleurs de bourrache officinale environ, 500 g de feuilles de bourrache, 2 pommes de terre de belle taille, 1 oignon, 3 gousses d'ail, 20 cl de crème fraîche, 2 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Laver délicatement les fleurs de bourrache et les laisser égoutter. Équeuter, laver et égoutter les feuilles de bourrache. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Éplucher l'oignon et l'ail et les émincer.

Dans une cocotte faire revenir doucement les oignons et l'ail avec l'huile d'olive. Incorporer ensuite les pommes de terre, les feuilles de bourrache et le bouillon.

Laisser cuire doucement environ 40 minutes. Passer les légumes au mixeur. Présenter dans des assiettes individuelles en déposant dessus les fleurs de bourrache. On peut ajouter également un filet de crème fraîche.

Velouté de courgettes

Préparation : 15 min., cuisson : 15 min.

Pour 6 pers. : 400 g de courgettes, 2 c. à soupe d'huile d'olive

Faire chauffer 50 cl d'eau. Saler et ajouter les courgettes coupées en morceaux. Stopper la cuisson dès qu'elles sont al dente, mixer en ajoutant un filet d'huile d'olive et laisser refroidir.

Taboulé aux fleurs du jardin

Préparation : 30 min.

Pour 6 pers. : 6 tasses de semoule, 1 bol de fleurs fraîches comestibles (capucine, bleuet, pensée...), quelques feuilles de menthe poivrée, persil et basilic, 1 tasse d'huile d'olive, 3 citrons, 12 olives noires, sel et poivre

Préparer la semoule, en mélangeant les grains à l'huile d'olive avec un peu de sel, et en y ajoutant ensuite l'eau chaude (à ½ cm au-dessus du niveau de la semoule). Recouvrir et laisser gonfler. Jouter le jus du citron et les herbes pilées. Dessaler les olives noires et les couper en petits morceaux. Ajouter à la semoule et poivrer légèrement. Mettre au réfrigérateur. Servir frais.

Variante : ajouter des dès de concombre ou des morceaux de tomates.

Mesclun et toast à la mousse de betterave

Préparation : 30 minutes

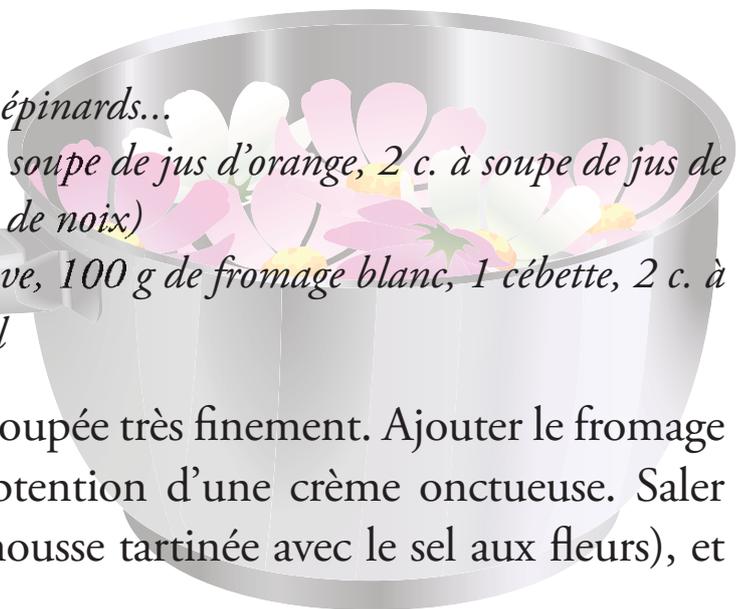
Pour 6 personnes :

Salades en mélange : roquette, laitue, épinards...

Sauce : 1 c. à café de moutarde, 2 c. à soupe de jus d'orange, 2 c. à soupe de jus de citron, 4 c. à soupe d'huiles (d'olive et de noix)

Mousse de betterave : 100 g de betterave, 100 g de fromage blanc, 1 cébette, 2 c. à soupe d'huile de colza (ou de noix), sel

Mixer la betterave avec la cébette coupée très finement. Ajouter le fromage blanc et l'huile. Mixer jusqu'à obtention d'une crème onctueuse. Saler légèrement (ou saler une fois la mousse tartinée avec le sel aux fleurs), et ajouter une feuille de menthe.



Moutarde aux soucis

Préparation : 10 min.

Ingrédients : 225 g de moutarde à l'ancienne de préférence, 2 c. à soupe de fleurs séchées de souci.

Hacher très finement les fleurs de souci. Dans un saladier mettre la moutarde. Ajouter le hachis de fleurs et mélanger bien avec une cuiller en bois. Pour une bonne saveur, il faut que le souci soit bien réparti. Mettre le mélange dans un pot fermant hermétiquement.

La moutarde au souci est idéale avec les viandes froides. Elle peut aussi remplacer la moutarde «classique» dans toutes les préparations.

Pesto vert de menthe & Pesto rouge de basilic

Préparation : 15 min.

Pour 6 personnes,

Pesto vert :

*2 c. à soupe de poudre d'amande
12 feuilles de menthe
2 c. à café d'huile d'olive
sel*

Pesto rouge :

*4 c. à soupe de parmesan râpé
12 feuilles de basilic pourpre
2 c. à café d'huile d'olive
sel*

Placer la poudre d'amande et les feuilles de menthe dans le mixeur à herbes. Mixer puis ajouter progressivement l'huile d'olive. Saler et réserver.

Placer le parmesan râpé et les feuilles de basilic dans le mixeur à herbes. Mixer puis ajouter progressivement l'huile d'olive. Saler et réserver.

Crackers épicés

Préparation : 20 min., cuisson : 15 min.

Pour 6 pers. : 130 g de farine, purée d'amande, de noix de cajou ou de châtaigne, 1 c. à soupe de gomasio, 4 c. à soupe de graines oléagineuses (de sésame, de tournesol ou de lin), curry ou paprika, 2 c. à soupe de lait de riz

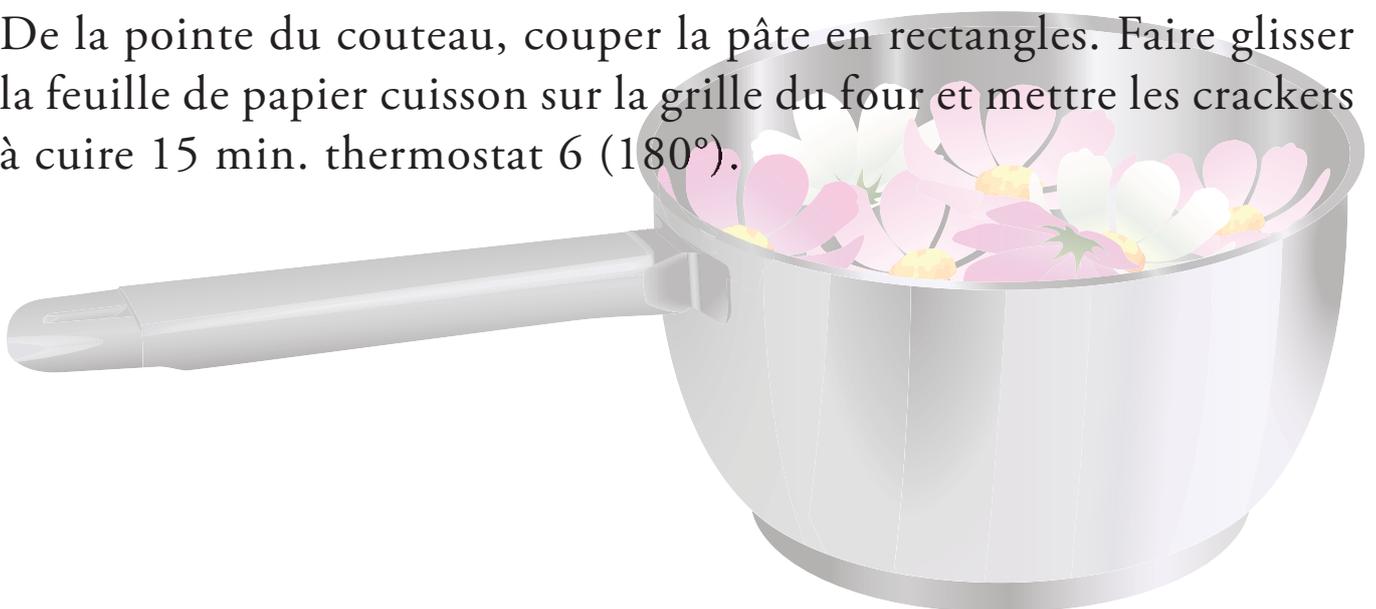
Mélanger la farine au gomasio. Mixer avec la purée et 10 cl d'eau bouillante afin d'obtenir la bonne consistance pour former une boule de pâte.

Possibilité de préparer la pâte dans un saladier : délayer la purée avec l'eau bouillante. Incorporer la farine et le gomasio, mélanger énergiquement avec une cuillère en bois puis malaxer. Réajuster en farine ou en eau selon la consistance.

Fariner le rouleau, étaler la boule de pâte sur du papier cuisson en lui donnant une forma rectangulaire de 20 x 30cm.

Badigeonner la surface avec du lait de riz, saupoudrer d'épices et de graines (les écraser légèrement au rouleau pour qu'elles adhèrent à la pâte).

De la pointe du couteau, couper la pâte en rectangles. Faire glisser la feuille de papier cuisson sur la grille du four et mettre les crackers à cuire 15 min. thermostat 6 (180°).



Roulés au lard

Préparation : 20 min., cuisson : 15 min.

Pour 6 pers. : 6 tranches de lard fumé, 1 pomme, 2 fromage de chèvre frais, 6 feuilles de basilic

Couper la pomme et le fromage de chèvre en fines rondelles. Recouper en deux. Disposer la tranche de lard dans le sens de la longueur et y déposer en début de tranche un morceau de pomme, un autre de chèvre et terminer par un second morceau de pomme. Commencer à rouler le tout dans le sens de la longueur et ajouter en court la feuille de basilic.

Disposer les roulés dans un plat à four et saupoudrer de basilic ciselé, poivrer et ajouter un filet d'huile d'olive. Enfourner et cuire 15 minutes.

Gaspacho de melon à la lavande

Préparation : 20 min., cuisson : 10 min.

Pour 4 pers. : 3 melons jaunes, 1 c. à soupe d'huile d'olive, 10 g de fleurs de lavande séchée, sel, poivre blanc

Verser 20 cl d'eau dans une casserole avec les fleurs de lavande. Porter à ébullition et laisser infuser 10 minutes. Couper les melons en deux, ôter les pépins, prélever la pulpe de deux melons et les placer dans le bol d'un mixeur. Filtrer l'infusion de lavande. Ajouter l'infusion dans le bol d'un mixeur avec la pulpe du melon. Mixer jusqu'à obtention d'une texture fine. Répartir le gaspacho dans quatre verrines. Verser quelques gouttes d'huile d'olive, saler et poivrer.

Faire des tranches du troisième melon, retirer l'écorce et le couper en bâtonnets. Les ajouter au gaspacho. Placer au frais jusqu'au moment de servir. Servir très frais.

Quiche aux christophines

Préparation : 10 min., cuisson : 35 min.

Pour 6 pers. : 1 pâte feuilletée, 2 christophines (chayotte ou chou chou), 1/2 oignon rouge, 3 oeufs, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, 150 gr de fond de jambon sec, du gruyère râpé, sel, poivre, ciboulette (ou cives).

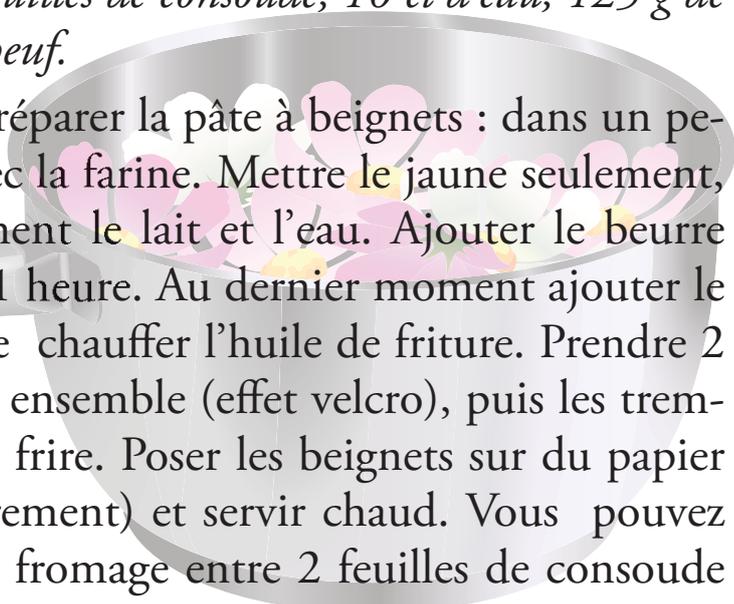
Cuire les deux christophines dans l'eau bouillante salée pendant 30 min environ. Les éplucher et les couper en dès, puis les déposer dans le fond de tarte. Couper le fond de jambon en dès de même grosseur, et l'ajouter sur le fond de tarte. Ajouter le demi oignon rouge coupé finement. Dans une coupelle, battre les 3 œufs en omelette, puis ajouter la crème fraîche, le poivre, un peu de sel, et la ciboulette coupée aux ciseaux. Versez cette sauce sur les dès de légumes et de jambon et parsemer de gruyère. Puis mettre au four 30 à 35 mn à 200° C. Servir tiède avec une salade verte.

Beignets de consoude

Préparation : 15 min., cuisson : 15 min.

Pour 4 pers. : 10 g de beurre, 16 feuilles de consoude, 10 cl d'eau, 125 g de farine, 10 cl de lait, sel, poivre, 1 oeuf.

Laver les feuilles de consoude. Préparer la pâte à beignets : dans un petit saladier, faire une fontaine avec la farine. Mettre le jaune seulement, remuer en ajoutant progressivement le lait et l'eau. Ajouter le beurre fondu. Laisser reposer au moins 1 heure. Au dernier moment ajouter le blanc d'œuf battu en neige. Faire chauffer l'huile de friture. Prendre 2 feuilles de consoude, et coller-les ensemble (effet velcro), puis les tremper dans la pâte à beignets. Faire frire. Poser les beignets sur du papier absorbant. Saler et poivrer (légèrement) et servir chaud. Vous pouvez également glisser une tranche de fromage entre 2 feuilles de consoude avant de les paner.



Poêlée de légumes au lait de coco

Préparation : 20 min., cuisson : 30 min.

Pour 6 pers. : 2 carottes, 2 courgettes, 2 tomates, 1 poivron rouge, 1 poivron jaune, 50 cl de lait de coco, épices : curcuma, curry, gingembre

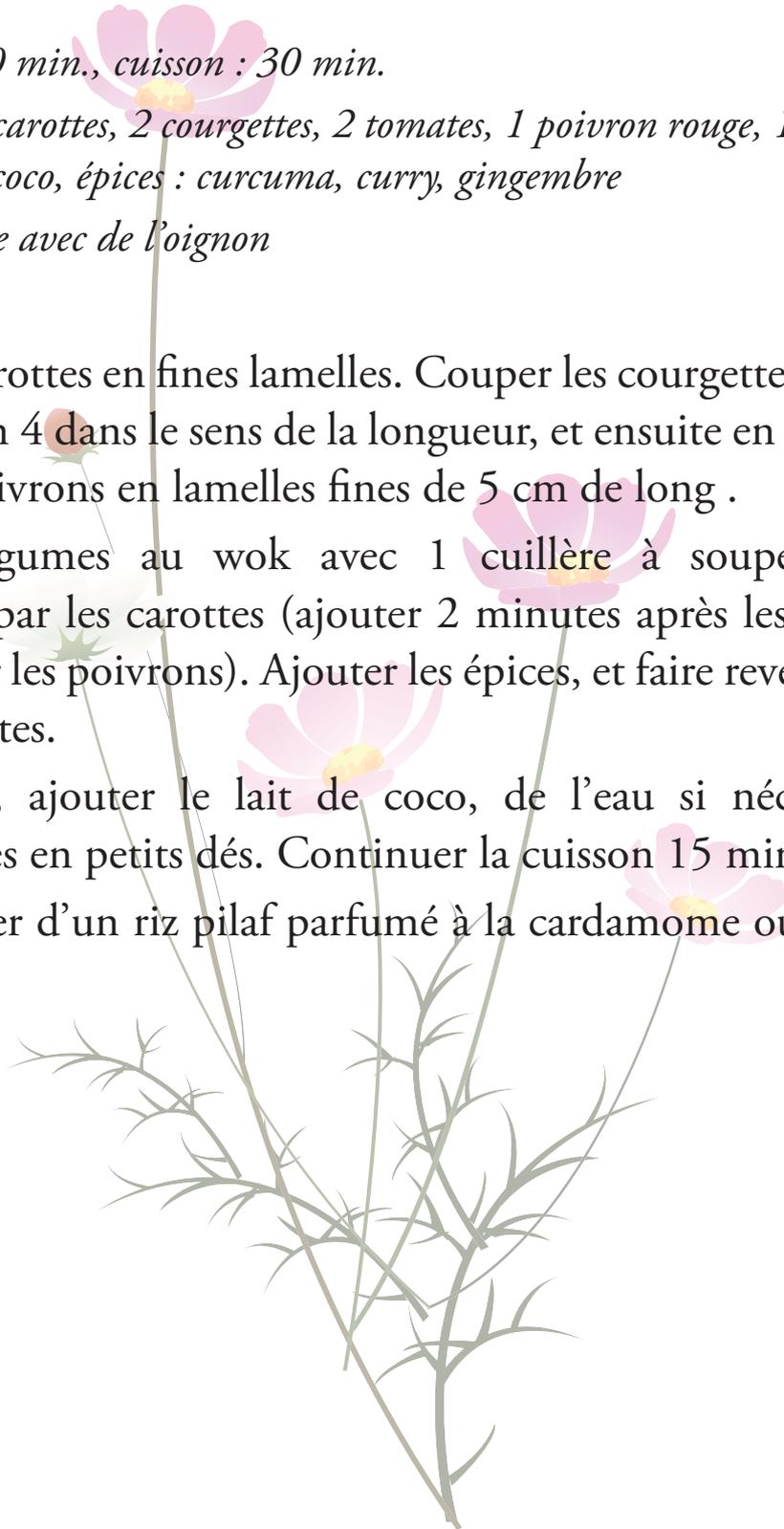
Variante possible avec de l'oignon

Couper les carottes en fines lamelles. Couper les courgettes dans un premier temps, en 4 dans le sens de la longueur, et ensuite en fines lamelles. Couper les poivrons en lamelles fines de 5 cm de long .

Poêler ces légumes au wok avec 1 cuillère à soupe d'huile, en commençant par les carottes (ajouter 2 minutes après les courgettes et de même pour les poivrons). Ajouter les épices, et faire revenir une quinzaine de minutes.

A mi-cuisson, ajouter le lait de coco, de l'eau si nécessaire et les tomates coupés en petits dés. Continuer la cuisson 15 min.

A accompagner d'un riz pilaf parfumé à la cardamome ou aux baies de genièvre.



Salade de fruits frais au basilic

Préparation : 15 min.

Pour 6 pers. : 20 cl de jus d'orange, 3 pêches, 3 abricots, 200 g de fraises, 100 g de framboise, 100 g de cerises, Basilic

Ôter les noyaux des abricots et des pêches. Les tailler en petits dés. Équeuter les fraises et dénoyauter les cerises. Couper les fraises en morceaux. Effeuillez et ciselez le basilic.

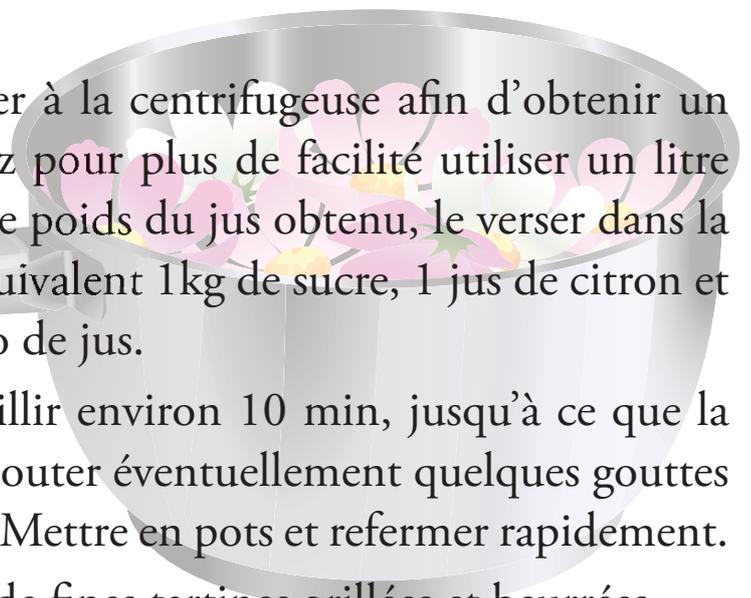
Mélanger les fruits en morceaux ainsi que les framboises dans un saladier avec le basilic ciselé et les arroser de jus d'orange. Servir bien frais dans des coupes.

Gelée de fleurs

Ingrédients : 1,5 kg de pommes, 1 kg de sucre cristallisé, 100 g de pétales de fleurs non traitées, 1 jus de citron.

Laver les pommes, puis les passer à la centrifugeuse afin d'obtenir un litre environ de jus. Vous pouvez pour plus de facilité utiliser un litre de jus de pomme frais. Mesurer le poids du jus obtenu, le verser dans la bassine à confiture et ajouter l'équivalent 1kg de sucre, 1 jus de citron et 100 g de pétales de fleurs par kilo de jus.

Porter à ébullition et laisser bouillir environ 10 min, jusqu'à ce que la gelée nappe la cuillère en bois. Ajouter éventuellement quelques gouttes d'huile essentielle de votre choix. Mettre en pots et refermer rapidement. A consommer tiède ou froid sur de fines tartines grillées et beurrées.



Mendiants au chocolat

Préparation : 20 min., cuisson : 15 min.

Pour 20 mendiants : 5 grosses barres de chocolat noir fondant ou au lait ou blanc, 20 cerneaux de noix, 20 noisettes décortiquées, 20 amandes émondées, entre 40 et 50 petits raisins secs

Si vous le souhaitez, vous pouvez également utiliser des morceaux d'écorces d'orange confites, des noix de pécan, etc.

Préparer une surface froide destinée à recevoir les mendiants. (un marbre est l'idéal mais il est possible d'utiliser une surface quelconque installée sur des blocs de congélation au moment voulu)

Si la surface est poreuse, la recouvrir d'une feuille de papier aluminium beurrée.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. Lorsque celui-ci est complètement fluide, mettre la casserole hors du feu.

A l'aide d'une cuillère à soupe, dessiner une première série de 5 ronds d'environ 4 ou 5 cm de diamètre sur le support.

Avant que le chocolat ne durcisse, incruster les fruits secs sur chaque rond ainsi formé (1 noix, 1 amande, 1 noisette, 2 ou 3 raisins)

Recommencer l'opération jusqu'à ce que la casserole soit vide.

Laisser durcir dans un endroit frais jusqu'à ce que le chocolat soit complètement dur.

Décoller les mendiants du support... et bon appétit !

Fleurs cristallisées

Préparation : 20 min., cuisson : 45 min.

Ingrédients : 100 g de pétales de fleurs comestibles (Acacia, Achillée millefeuille, Bourrache, Calament, Colza, Coquelicot, Fenouil, Fumeterre, Giroflée, Jasmin, Mauve, Moutarde, Pâquerette, Pissenlit, Pulmonaire, Romarin, Rose trémière, Sureau noir), 50 g de sucre cristallisé, 2 blancs d'œuf.

Pour certaines fleurs, comme les roses, il faut tout d'abord détacher les pétales une à une. Enlever ensuite la partie blanche qui est à la base des pétales car elle transmet de l'amertume.

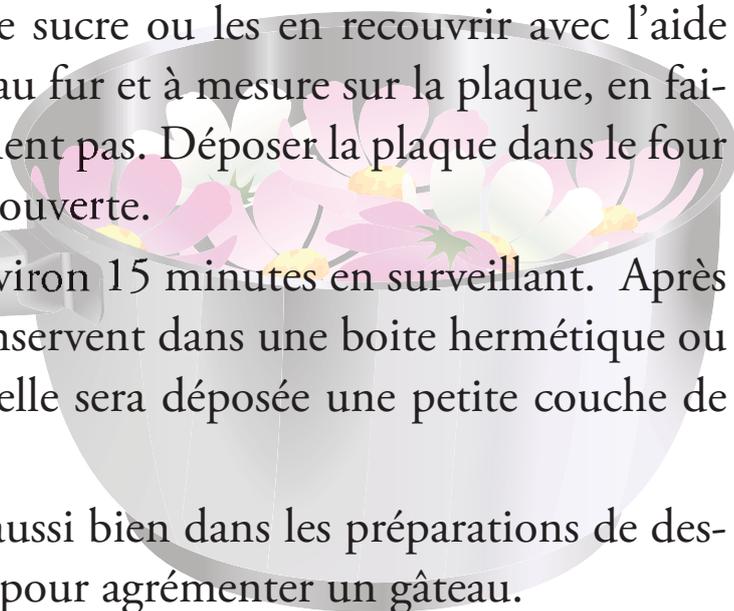
Par contre des fleurs comme les violettes peuvent se cristalliser entière. Laver ensuite les fleurs délicatement sous un filet d'eau et les laisser s'assécher sur un torchon. Recouvrir une plaque à four avec du papier sulfurisé.

Faire préchauffer le four à 120°C. Mettre les blancs d'œufs dans une assiette creuse et les battre légèrement à la fourchette. Il ne faut surtout pas les monter en neige. Passer les fleurs dans le blanc d'œuf ou les badigeonner avec un pinceau.

Rouler ensuite les pétales dans le sucre ou les en recouvrir avec l'aide d'une petite cuiller. Les disposer au fur et à mesure sur la plaque, en faisant attention qu'elles ne se touchent pas. Déposer la plaque dans le four et laisser la porte légèrement entrouverte.

Laisser «sécher» ainsi pendant environ 15 minutes en surveillant. Après séchage complet les pétales se conservent dans une boîte hermétique ou métallique, dans le fond de laquelle sera déposée une petite couche de sucre semoule.

Ces fleurs cristallisées s'utilisent aussi bien dans les préparations de desserts, de sorbets que simplement pour agrémenter un gâteau.



Compote pomme lavande

Préparation : 10 min., cuisson : 15 min.

Pour 6 pers. : 500 g de pomme, 4 brins de lavande en fleur, 25 g de sucre en poudre, 1 yaourt nature.

Laver les pommes, les couper en quatre sans les peler, évider le coeur et les recouper en fine tranches. Dans une casserole sans couvercle, faites cuire vos pommes avec les brins de lavande (environ 1 quart d'heure sur le feu).

Quand elles seront bien tendres et dorées, les enlever du feu. Oter les brins de lavande. Mixer les pommes et ajouter le sucre. Une fois le mélange refroidi, incorporer le yaourt . Servir bien frais dans des coupes.

Capucines farcies

Préparation : 20 min., cuisson : 3 à 5 min.

Pour 4 pers. : 16 fleurs de capucine bien épanouies, 175 g de ricotta, 100 g d'amandes émondées, 50 g de sucre cristallisé, 10 cl de crème fraîche très froide, 1 goutte d'extrait d'amande amère

Passer très rapidement les fleurs de capucine sous un filet d'eau et les égoutter sur du papier absorbant. Hacher très finement les amandes émondées. Dans une poêle à sec, c'est-à-dire sans matière grasse, faire dorer les amandes et les laisser refroidir.

Dans un saladier mettre la ricotta, le sucre et l'extrait d'amande en mélangeant bien. Fouetter la crème en chantilly bien ferme et l'incorporer délicatement à la préparation. Ajouter les amandes. Déposer la valeur d'une cuiller à café environ dans le coeur de chaque fleur. Servir frais.

Chips de pelures de fruits

Pour un sachet : pelures de 3 pommes ou poires, 4 c. à café de sucre glace, le jus d'1 citron

Une petite idée rapide, très économique et très intéressante. Utiliser des fruits bio, mais si vos fruits ne le sont pas, les laver soigneusement.

Tremper les pelures dans le jus de citron puis les saupoudrer de sucre glace. Laisser sécher au four (th. 3) au moins 30 minutes. On peut ensuite les déguster tels quels ou les utiliser pour décorer un dessert.

Les utiliser dans la journée, ces chips perdent vite leur croustillant. Penser à les parfumer avec des épices juste avant d'enfourner.

Cake aux fleurs

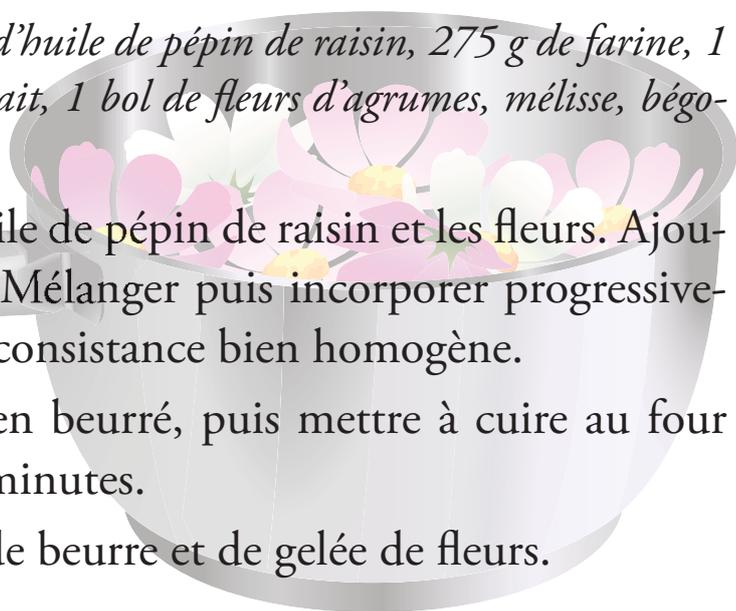
Préparation 15 min, cuisson 45 min à 180°C

Pour 8 pers. : 200 g de sucre, 100 g d'huile de pépin de raisin, 275 g de farine, 1 sachet de levure chimique, 250 g de lait, 1 bol de fleurs d'agrumes, mélisse, bégonias, lilas ou un mélange de fleurs.

Mélanger ensemble le sucre, l'huile de pépin de raisin et les fleurs. Ajouter ensuite la farine et la levure. Mélanger puis incorporer progressivement le lait, jusqu'à obtenir une consistance bien homogène.

Verser dans un moule à cake bien beurré, puis mettre à cuire au four préchauffé à 180°C pendant 45 minutes.

Déguster froid tartiné d'un peu de beurre et de gelée de fleurs.



Sorbet au melon et au basilic

Préparation : 20 min.

Pour 4 personnes : 150 g de yaourt à la grecque, 1 beau Melon (450 g de chair), 2 blancs d'oeufs, 20 cl de sirop d'agave, quelques feuilles de basilic

Dans une casserole, faire chauffer à feu doux le sirop d'agave.

Hors du feu, ajouter quelques feuilles de basilic et laisser infuser à couvert. Au bout de 20 min, retirer les feuilles et laisser totalement refroidir. Couper le melon en morceaux. Prélever 450 g de chair. Mixer le Melon, le yaourt et le sirop de basilic. Monter les blancs en neige fermes. Ajouter les blancs en neige au mélange de purée de melon/yaourt. Bien mélanger l'ensemble des ingrédients et verser dans la sorbetière. La prise est rapide, environ 20 minutes. Laisser reposer la glace 1 heure au congélateur avant de la déguster. Disposer la glace dans des verrines et décorer de quelques feuilles de basilic et tranches de melon.

Verrine fraises-tomates cerise

Préparation : 40 min.

Pour 4 personnes : 250g de fraise, 250g de tomates cerise, 20aine d'olives noires, 40g de scure roux, 1 verre d'eau, quelques feuilles de basilic, crème de vinaigre balsamique, huile d'olive.

Dessaler les olives noires dans de l'eau froide pendant quelques heures. Essorer et dessaler à nouveau dans casserole d'eau chaude pendant 20 min. Essorer et réserver. Faire confire les olives : chauffer l'eau et le sucre, y ajouter les olives coupées en 4 et laisser réduire environ 20min. Laisser refroidir et mettre au frais. Laver et couper en 2 les tomates cerises et les fraises. Les mettre dans une verrine, y ajouter les olives confites. Ajouter un peu de sucre et mélanger. Verser dessus un filet de crème de vinaigre balsamique, et d'huile d'olive. Ciseler le basilic, en parsemer les verrines. Servir bien frais.

Sirop de menthe maison

Pour 1,5 l de sirop, cuisson : 5 minutes (jusqu'à ébullition la veille) 15 minutes (après ébullition le jour même)

100 g de menthe fraîche, 800 g de sucre cristallisé, 1 litre d'eau, le jus d'un petit citron

La veille au soir, effeuiller les tiges de menthe. Dans une grande casserole, porter à ébullition 1 litre d'eau. Ajouter délicatement les feuilles de menthe. Mélanger. Sortir du feu, couvrir la casserole et laisser infuser au frais pendant la nuit.

Orgeat aux graines de melon

1 litre d'eau, 30 g de graines de melon, 130 g de sucre, 3 amandes douces, 1 dl de lait, 3 amandes amères, 1 c. à café de fleur d'oranger

Piler les graines de melon avec les amandes, réduire en pâte en prenant soin d'ajouter au fur et à mesure quelques gouttes d'eau pour éviter que la pâte ne tourne en huile.

Ajouter le sucre, mélanger bien en délayant avec le litre d'eau. Parfumer avec la fleur d'oranger, passer le tout à l'étamine, ajoutez le lait.

Cette boisson doit être mise à rafraîchir et doit être secouée avant d'être servie.



Echter Boretsch, *Borago officinalis*.