

Partage de recettes  
au jardin partagé de  
Neuves-Maisons  
18/09/2021



# « Pizza » à la viande hachée et aux herbes du jardin (lamajoun)

Recette proposée  
par Aïcha

## Pâte

- Farine
- Sel
- Levure boulangère (sèche ou fraîche)
- Eau chaude
  - Pétrir à la main
  - À la fin, tremper la main dans l'huile et terminer de pétrir : pour que ça ne colle pas
  - Laisser la pâte reposer 30 minute
  - La pâte doit être tendre

## Garniture

- Viande hachée
- Persil, oignon, ail, piment, tomate
  - Hacher les légumes et herbes au robot
- Sel et poivre
  - Tout mélanger, ajouter un verre d'eau et un verre d'huile
  - Cette farce doit être tendre, pas dure

## Montage

- Façonner des boules de pâte de la taille d'une grosse noix, les ouvrir au rouleau à tarte, y étaler la farce
- Cuire au four ou au four à pizza, très chaud : 3 à 4 minutes, elles cuisent très rapidement.

# Gâteau aux carottes et aux noix

Recette proposée  
par Aïcha

- Carottes râpées
- Cerneaux de noix
- Clou de girofle, fleur d'oranger, cannelle
- Farine
- Œuf
- Sel
- Beurre (50g)
- Levure chimique ou bicarbonate
  - Travailler en pâte légère. Si elle est trop compacte, ajouter du lait ou .
  - Cuire à 180°C, minimum 45 minutes

## Proposition de proportion (à varier selon votre goût)

- 250 g de sucre en poudre
- 300 g de farine
- 2 cuillères de levure chimique
- $\frac{1}{2}$  c.à.c de sel
- $\frac{1}{2}$  c.à.c de cannelle en poudre
- 350 g de carotte finement râpées
- 100 g de noix (ou noisettes, amandes...) hachées
- 75 g de beurre (à température ambiante)
- 3 œufs
- 15 cl de yaourt brassé

Les ingrédients doivent être à température ambiante.

Ce gâteau est très apprécié ! Les enfants sont réticents au mot « carotte » mais quand ils ne savent pas, ils en mangent...

# Boisson à la betterave rouge

Recette proposée  
par Manou

- 1,5 litre d'eau
- 4 betteraves rouges
- 6 carottes
  - Cuire 10 minutes
  - Passer au blender : très fin
  - Ajouter selon le goût du sucre, ou mieux du miel
- A servir tout de suite !
- On peut le faire avec d'autres légumes.

Avec des enfants, quand on cuisine avec eux les légumes ils les mangent, sinon ils sont réticents.

# Burek aux légumes du jardin (plat albanais)

Recette proposée  
par Manou

## Farce

- 100 g de farine
- 4 pommes de terre (moyennes)
- 1 poivron rouge
- 1 poivron vert
- 3 oignons
- (variantes : à la viandes, avec d'autres légumes...)
  - Cuire les légumes 10 à 15 minutes au four : ils doivent dorer juste un peu

## Pâte

- Comme de la pâte à pain, mais sans levure : farine, sel, eau chaude.
- Laisser reposer
- Séparer en 6 pièces
- Les étaler au rouleau
- (variante : acheter de la pâte filo toute prête)

## Façonnage

- Poser un étage de pâte, badigeonner d'huile, étaler la farce
- Recommencer en alternant pâte (huilée) et farce
- Sur le dernier étage, dorer avec un mélange œuf – lait – huile d'olive.
- Cuire à 200°C, 30 à 45 minutes : il faut que ça soit bien cuit

# Concombre conservé au sel

Recette proposée  
par Manou

- Découper le concombre en morceaux
- Le mettre dans de l'eau salée (la quantité de sel dépend du goût de chacun). On peut ajouter un peu de piment, selon le goût.
- Pour le manger dans 3 jours : faire cuire 10 minutes (ou un peu plus)
- Pour le manger pendant l'hiver : simplement laisser dans l'eau froide salée. Fermer hermétiquement le bocal
- On peut faire cette recette en mélangeant des légumes : concombre, tomate, carotte, oignon, poivron : mélanger simplement avec du sel et laisser reposer 3h dans le sel (sans eau), mettre les légumes en bocal hermétique. Les légumes tirent leur propre eau dans le bocal. Laisser 3 semaines avant de les manger.

# Utiliser les tomates vertes

Idées proposées  
par Manou

- Ne pas les jeter ! Elles sont riches en vitamines.
- On peut les mettre en « conserve » avec la même recette que les concombres (page précédente).
- On peut faire de la soupe avec d'autres légumes et un peu de riz.
- La confiture de tomates vertes.
- Des tomates vertes cuisinées avec des poireaux, en plat principal.

# Utiliser les grandes courgettes

Recettes proposées  
par Manou

- Les très grandes courgettes sont très bien pour les garder longtemps pendant l'hiver, comme un potiron ou d'autres courges.
- On peut en faire de la soupe.
- De la ratatouille pour le couscous.
- Ou de la confiture.

## Recette de confiture de courgette

On peut faire la même recette avec du potiron

- Nettoyer
- Couper en cubes de 1 cm (si c'est plus grand, le sucre ne passe pas bien dans les cubes)
- 1 kg de courgette en cubes de 1 cm
- 1,5 kg de sucre
- 2 verres d'eau

Cuire 2h30 à feu très doux

- 5 minutes avant la fin de la cuisson, ajouter de la poudre de citron (on la trouve en Allemagne). Sinon avec du jus de citron (il est aussi anti-moisissure, mais il n'empêche pas le sucre de coller)

C'est prêt à manger !

# Découvrir le chou kale

Recette proposée  
par Marie-Jeanne P.

- Un légume ancien, très utilisé en Alsace à l'époque de nos grands-parents.
- Très riche en fer
  
- Laver (s'il y a des petits papillons blancs sur les feuilles, bien les enlever)
- Enlever les tiges : garder les feuilles
- Compter environ 10 tiges pour 2 personnes
- Faire blanchir dans l'eau 5 minutes
- Egoutter
- Faire revenir dans un peu d'huile
- En Lorraine : ajouter de la saucisse, du lard et beaucoup d'ail. Des pommes de terre (cruës, en morceaux) pour enrichir le plat.
- Saler et poivrer
- Ajouter de l'eau, pour que ça n'attache pas
- Cuire 45 minutes (moins long en cocotte-minute)
- Manger le plat ainsi, ou bien hacher les feuilles avant des les remettre dans le plat.

# Cuisiner les betteraves rouges

Recettes proposées  
par Marie-Jeanne P.

## Betterave rôtie au fromage frais (pour 6 personnes)

- 800 g de betterave : les cuire à l'eau, les peler et les couper en lamelles dans le sens de la hauteur.
- Préparer une plaque de cuisson avec du papier sulfurisé
- Y déposer les lamelles de betterave et ajouter :
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel
- Thym
- Couvrir, et cuire 45 minutes à 180°C.
- Sortir du four, dresser sur un plat, répartir dessus :
- 200 g de fromage frais (chèvre ou brebis, ricotta)
- Une cuillère à soupe d'huile d'olive
- Des cerneaux de noix
- Servir tout de suite et manger chaud.

## Crème de thon à la betterave (pour 4 personnes)

- 180 g de betterave cuite (les faire cuire avant ou les acheter déjà cuites)
  - Mixer les betteraves
- Ajouter une boîte de thon au naturel,
- Sel, poivre et huile d'olive
  - Mélanger le tout.
  - Servir sur des tartines de pain grillé, pour l'apéro
  - Si le goût de la betterave est trop fort pour vous, ajouter un peu de fromage frais (comme du Saint-Moret ou du Kiri).

## Velouté de betterave rouge

- Faire cuire les betteraves
- Faire revenir des oignons et ajouter les betteraves en morceaux
- Ajouter un peu d'eau
- Ajouter une petite bouteille de cidre (25cl)
- Sel et poivre.
- Faire cuire 20 minutes
- Ajouter les pommes vertes coupées en morceau
- Cuire encore 5 minutes
- Goûter : les légumes doivent être bien cuits.
- Mixer le tout.

(On peut certainement remplacer le cidre par du champomy ou du jus de pomme)

# Soupe de courgettes avec des échalotes

Recette proposée  
par les jardiniers

- Faire revenir des échalotes et de l'oignon.
- Ajouter la courgette coupée en morceaux
- Ajouter un cube de bouillon de poule, sel-poivre
- Ou : du Maggi (ou si vous en avez, des feuilles de Maggi : céleri vivace)
- De l'eau (très peu : pour garder le côté « velouté »)
- Laisser cuire
- Mixer
  
- Si on aime
  - Pomme de terre pour épaissir
  - Ou de la fécule de maïs en fin de cuisson
  - De la crème ou du yaourt en fin de cuisson, pour lier.
  
- C'est une recette de base de soupe de légumes. On peut remplacer la courgette par du chou, de la courge butternut, d'autres courges... Toujours ajouter une pomme de terre, et très peu d'eau.
- Avec le potiron, ajouter des marrons soit entiers soit mixés avec la soupe.

# Bûche aux courgettes

Recette proposée  
par Albina

- 4 courgettes, râpées
- 2 œufs
- ½ verre de lait
- Eau
- Sel
- Un peu de farine (pour absorber l'eau des courgettes : si on en ajoute trop, il devient impossible de rouler la bûche)
  - Tout mélanger
  - Mettre dans un plat carré
  - Au four à 200°C pour 15 minutes (ça cuit vite)
  - Sortir du four et rouler immédiatement
  - Ensuite dérouler,
  - Tartiner de fromage frais et ajouter ce qu'on aime (par exemple du jambon)
  - Rouler à nouveau

# Cake aux noisettes caramélisées

Recette proposée  
par Albina

- 3 œufs
- 100 g de beurre
- ½ verre de sucre (selon le goût)
- Levure chimique, un paquet
- Sucre vanillé, un paquet
  - Mélanger le tout
- Ajouter des noisettes caramélisées (les faire ou les acheter)
- Ajouter la farine
  - Bien mélanger, 10 minutes, pour que le mélange soit tout blanc (pas jaune)
- Cuire au four à 180°C, 30 minutes

# Râpés (spécialité lorraine)

Recette proposée  
par Micheline A.

- 1 kg de pommes de terre
  - 1 bouquet de persil
  - 3 oignons (pas d'oignon rouge)
  - 2 œufs
  - Sel, poivre,
  - Farine
- 
- Râper ensemble les pommes de terre, le persil et l'oignon
  - Mettre dans une passoire et laisser enlever l'amidon des pommes de terre et l'eau des oignons
  - Dans un saladier mettre le mélange bien égoutté, ajouter les œufs, saler poivrer, et assez de farine pour que la pâte colle un peu.
  - Faire cuire dans l'huile : si possible à la friteuse, sinon à la poêle.

Si on égoutte bien les légumes, il faut utiliser moins de farine.

On peut mélanger les pommes de terre avec les courgettes, ou n'utiliser que des courgettes. Dans ce cas il faut encore plus presser les légumes dans la passoire pour laisser l'eau dégorger des légumes.

# Sataras (recette serbe)

Recette proposée  
par Mme Begani

- 4 oignons
- 500 g de viande de veau en petits cubes
- ½ kg de poivrons
- 1 carotte, en petits morceaux
- ½ kg de tomates en rondelle
- Assaisonnement : sel, poivre, et les épices qu'on aime
  - Cuire le tout pendant 30 minutes
  - A la fin de la cuisson, ajouter 2 ou 3 œufs, bien mélanger et laisser finir la cuisson.