

# RECETTES AUX LÉGUMES

SIVAL 2025 – Légumes de France

## PIECES SALÉES FROIDES



### Tartare de légumes-racines (betterave, carotte, radis noir)

#### ingrédients

Tartare : 2 betteraves cuites, 1 radis noir, 2 carottes, 1 échalion, 10 câpres, 3 cornichons.

Mayonnaise : 1 jaune d'oeuf, 1 càc de moutarde, 1 càs de vinaigre, huile de colza, sel, poivre

- Découper les légumes en brunoise (cubes très fins)
- Monter la mayonnaise, puis y ajouter les cornichons et câpres émincés, assaisonner
- Mélanger la mayonnaise au tartare, servir



### Céleri rémoulade revisité façon libanaise (sauce tahini-yaourt, citron, sésame)

#### ingrédients

1/2 céleri-rave

Sauce libanaise : 250g de fromage blanc, 1 càc de moutarde, 3 càs de tahini (crème de sésame), le jus d'1 citron, sel, poivre, zaatar

- Râper finement le céleri-rave
- Réaliser la sauce libanaise : mélanger tous les autres ingrédients
- Verser la sauce sur le céleri râpé, bien mélanger. Pour le dressage, saupoudrer de zaatar



### Crêpes vertes aux épinards, fromage frais aux fines herbes, pousses d'épinard

#### ingrédients

Pâte à crêpe : 250g de d'épinards frais (cru), 1/2L de lait, 3 oeufs, 10cl d'huile d'olive, 250g de farine

Garniture : 150g de pousses d'épinard frais, 150g fromage frais (type St Moret, Philadelphia), 1/2 bouquet persil plat, 1/2 bouquet d'aneth, sel, poivre

- Mixer les épinards frais (crus) dans le lait. Ajouter les oeufs et l'huile d'olive, mixer. Terminer par la farine et une pincée de sel, mixer
- Cuire les crêpes puis laisser refroidir
- Dans un col, mélanger le fromage frais, les herbes finement hachées, assaisonner
- Dressage : garnir chaque crêpe d'une fine couche de crème aux herbes, ajouter les pousses d'épinard, rouler puis détailler en tronçons



### Maki de poireau, crème wazabi-citron vert

#### ingrédients

3 blancs de poireau, 3 feuilles d'algues nori, graines de sésame noir

Sauce : 50g de crème fraîche, 1 càc de poudre de wazabi, le zeste de 2 citrons vert, sel, poivre

- Cuire les blancs de poireau 15 min dans une eau frémissante salée. Les poireaux sont cuits lorsque vous pouvez y piquer la pointe d'un couteau sans difficulté.
- Égoutter et laisser refroidir
- Réaliser la sauce : mélanger tous les ingrédients



## Houmous aux topinambours rôtis

### ingrédients

500g de pois chiche, 4 topinambours, 2 gousses d'ail, 2 càs de tahini, 1 citron, 15cl d'huile d'olive, sel, poivre

- Éplucher et détailler en cubes les topinambours. Les cuire dans une poêle avec un filet d'huile d'olive (et si besoin un fond d'eau). Ils doivent être fondants et bien dorés
- Dans un blender, mixer tous les ingrédients avec les topinambours refroidis
- Si le mélange est trop épais, ajouter de l'eau ou de l'huile d'olive



## Blinis rose à la betterave, crème de chèvre-aneth, pickles d'oignon rouge

### ingrédients

Blinis : 2 betteraves cuites, 1/2L de lait, 3 oeufs, 10cl d'huile d'olive, 250g de farine, 1 sachet de levure chimique

Crème : 1 fromage de chèvre frais, 1 bouquet d'aneth, sel, poivre

Pickles : pour réaliser la saumure, suivre la règle des 3,2,1 = 3 volumes d'eau, 2 volumes de vinaigre de cidre, 1 volume de sucre. Pour un bocal type confiture 150ml, voici les proportions : 75ml d'eau, 50ml de vinaigre, 25ml de sucre

- Réaliser la pâte à blinis en mixant d'abord les ingrédients liquides : lait, betteraves, oeufs et huile. Ajouter farine et levure, mixer à nouveau.
- Laisser le pâte reposer 15 min.
- Cuire les blinis dans une poêle puis laisser refroidir.
- Dans un bol, mélanger tous les ingrédients pour réaliser la crème, réserver au frais.
- Réaliser les pickles : éplucher et émincer 1 oignon rouge, remplir le bocal avec les lamelles d'oignon. Dans une casserole, faire bouillir le mélange eau-vinaigre-sucre. Verser le mélange frémissant dans le bocal. Fermer et laisser refroidir. Les pickles se conservent au minimum 1 mois au frais.



## Bruschetta de pesto d'épinard, feta et noix

### ingrédients (1 bol)

100g d'épinards frais (crus), 75g d'amandes, 50g de parmesan, 1 gousse d'ail, le jus d'1/2 citron, 100 à 150g d'huile d'olive (selon la texture souhaitée), sel, poivre

Pour le dressage : cerneaux de noix, feta

- Mixer tous les ingrédients
- Dresser le pesto sur des toasts de pain grillé, ajouter quelques morceaux de noix et de feta
- Le pesto se conserve 2 à 3 jours au frais en ajoutant un filet d'huile d'olive à la surface du bol. Se consomme chaud ou froid

## PIECES SALÉES CHAUDES



## Velouté de chou-fleur au lait de coco & curry, amandes torréfiées, raisins blonds

### ingrédients

1 chou-fleur, 1 pomme de terre, 1 oignon, 2 gousses d'ail, 20cl de lait de coco, 2 càs de curry, sel, poivre. Pour le dressage : raisins secs blonds, amandes grillées

- Dans une casserole, recouvrir les légumes d'eau, cuire 30 min environ
- En fin de cuisson, ajouter curry et lait de coco, saler et poivrer à convenance
- Mixer le velouté
- Servir chaud, avec des amandes torréfiées concassées et quelques raisins secs blonds



## Quesadillas de potimarron au cumin et cheddar

### ingrédients

10 wraps de blé, 1 potimarron, 200g de cheddar râpé, 200g de haricot rouge, 140g de maïs doux, 2 càs de paprika fumé, 1 càs de graines de cumin

- Dans une casserole, cuire le potimarron à l'eau, égoutter et réduire en purée.
- Réaliser la farce des quesadillas : mélanger la purée avec le cheddar, les haricots rouges grossièrement hachés, le maïs et les épices.
- Pour la cuisson, garnir la moitié des wraps d'une généreuse couche de farce, replier en 2.
- Cuire les deux faces à feu doux, servir chaud.



## Croquettes de céleri-rave au fenouil

### ingrédients

1/2 céleri-rave, 2 oignons, 3 oeufs, 120g farine, 2 gousses d'ail, huile d'olive, 2 càs de graines de fenouil

- Râper finement le céleri-rave
- Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour réaliser la "pâte" : le céleri râpé, l'oignon, l'ail haché finement et les graines de fenouil. Lier le pâte en ajoutant les oeufs et la farine. Bien mélanger
- Façonner des petite boules et les aplatir légèrement dans une poêle pour former des galettes d'environ 2cm d'épaisseur. Cuire les deux faces à feu doux.

## PIECES SUCRÉES AUX LÉGUMES !



## Compote de poire et carotte

### ingrédients

4 carottes, 4 poires, 1 pomme

- Éplucher et détailler en cubes les carottes et les fruits.
- Dans une casserole, cuire les carottes avec un fond d'eau. Quand elles sont tendres, ajouter pommes et poires. Lorsque les fruits sont cuits, mixer l'ensemble.



## Crème chocolat, patate douce et cacahuète

### ingrédients

1 grosse patate douce, 1 tablette de chocolat noir à pâtissier (200g), 10cl de lait (facultatif), cacahuète grillées (non salées)

- Éplucher et détailler en cubes la patate douce, cuire dans un fond d'eau à la casserole
- Une fois cuite, égoutter la chair et mixer quand elle est encore chaude. Ajouter la tablette fondue (avec une pointe de lait si besoin). Mixer de nouveau.
- Réserver le mélange au frais minimum 4h.



## Marmelade de potimarron à la vanille

### ingrédients

1 potimarron, sucre, 1 gousse de vanille

- Éépiner et couper en petits cubes la chair de potimarron
- Peser la chair et ajouter 50% de son poids en sucre.
- Cuire l'ensemble 30 min à feu doux (avec un fond d'eau) et la gousse de vanille fendue en 2
- Retirer la gousse puis mixer

## Navet poché aux épices, crème cardamome-miel



### ingrédients

3 navets boule d'or, 300g de sucre, 60cl d'eau, 1 càs d'épices masala chaï, 200g de crème fraîche, miel, 1 à 2 càc de cardamome en poudre

- Peler et couper les navets en cube de 2 à 3 cm.
- Réaliser le sirop : dans une casserole, faire torréfier les épices masala chaï à feu doux 5 min, puis ajouter l'eau et le sucre.
- Plonger les dés de navet dans le sirop. Cuire 45 minutes à feu doux. Les navet sont cuits lorsque vous pouvez y piquer la pointe d'un couteau sans difficulté.
- Préparer la crème : mélanger dans la crème la cardamome moulue et le miel (à convenance).
- Servir les navets pochés refroidis avec la crème et un trait de sirop.

## Pancakes à la courge butternut façon "pumpkin-pie"



### ingrédients

400g de purée de butternut, 1/2L de lait, 3 oeufs, une pincée de sucre, 200g de farine, 10cl d'huile neutre (colza, tournesol), 2 càc de cannelle, 1 càc de 4 épices, 1 sachet de levure chimique

Pour le dressage : sirop d'érable, noix de pécan

- Réaliser la pâte à pancake en mixant d'abord les ingrédients liquides : lait, purée de courge, oeufs et huile. Ajouter farine, épices et levure, mixer à nouveau
- Laisser la pâte reposer 15 min
- Cuire les pancakes dans une poêle, il doivent être dorés, gonflés et encore moelleux.
- Servir chaud, avec le sirop d'érable et les noix de pécan