

TABOULÉ DE CHOU-FLEUR AUX AGRUMES ET ÉPICES DOUCES



POUR 4 PERSONNES

½ chou-fleur (≈ 400 g)
1 orange et 1 citron
1 échalion
3 càs huile d'olive
1 càs miel
1 càc de moutarde
1 poignée de raisins secs
5 abricots secs
1 poignée d'amandes torréfiées
épices : ½ càc cannelle, 1 càc
cumin moulu, persil frais, sel,
poivre

Râper finement ou mixer le chou-fleur cru
par impulsions
Zester et presser les agrumes
Mélanger jus, zestes, huile, miel et les épices
Ajouter l'échalion finement ciselé, les raisins,
les abricots détaillés en petits cubes et les
amandes concassées
Mélanger cet assaisonnement au chou-fleur
Rectifier l'assaisonnement à votre guise
Dresser et parsemer de persil ciselé

CONSEIL DE CHEF

*Les feuilles et le cœur du chou-fleur sont comestibles.
Vous pouvez les sauter ou mixer en soupe et purée.
Cette astuce permet de valoriser l'intégralité du légume.*



Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



ROULÉS SARRASIN & PESTO DE POIREAU



POUR 4 PERSONNES

4 galettes de sarrasin
4 verts de poireau
40 g de noix ou graines
de tournesol torréfiées
40 g d'huile d'olive
1 càs jus de citron
2 gousses d'ail
75 g de parmesan
sel, poivre

Blanchir les verts de poireau 3-4 min dans
l'eau bouillante salée
Essorer et laisser refroidir
Mixer avec les noix, l'ail, le parmesan, le
citron et l'huile, puis assaisonner
Étaler le pesto obtenu sur les galettes
Rouler serré
Laisser 1 heure au frais
Découper en tronçons et dresser

CONSEIL DE CHEF

*L'eau de cuisson du poireau est une excellente base
pour des bouillons végétaux ou des risottos.*



Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



RILLETTES DE CÉLERI-RAVE & NOIX



POUR 4 PERSONNES

1/4 de céleri-rave (≈ 200 g)
50 g noix torréfiées
1 échalion
2 càs huile d'olive
1 càc moutarde
2 càs de sauce soja
1 càs jus de citron
1 càc de paprika fumé
poivre

Torréfier les noix 5-8 minutes à sec à la poêle
Cuire le céleri en cubes à l'eau puis le poêler dans un filet d'huile jusqu'à obtenir une belle coloration. Déglasser avec la sauce soja
Égoutter et écraser à la fourchette
Ajouter l'échalion finement ciselé et les noix concassées
Assaisonner avec huile, moutarde, citron et paprika fumé
Mélanger en gardant de la texture

CONSEIL DE CHEF

Cru ou cuit, le céleri-rave gagne en finesse lorsqu'il est associé à une touche d'acidité (citron, vinaigre, moutarde) ou à des fruits secs qui équilibrent son côté terreux.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



MAKI DE POIREAU, CRÈME WASABI-CITRON VERT



POUR 4 PERSONNES

3 blancs de poireau
3 feuilles d'algues nori
graines de sésame noir
Sauce : 50g de crème fraîche
1 càc de poudre de wasabi
le zeste de 2 citrons verts
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
Enrouler les poireaux dans le nori
Découper en tronçons, dresser avec la crème et les graines de sésame noir

CONSEIL DE CHEF

Les verts de poireaux sont parfaits pour réaliser des huiles, pestos ou beurres aromatisés. Ils apportent une note végétale et permettent de valoriser l'intégralité du légume.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



FAUX-MON : GRAVLAX DE CAROTTE AU SEL FUMÉ



POUR 4 PERSONNES

3 carottes
½ botte d'aneth
1 càs de sucre
1 càs de baies roses
3 càs d'huile d'olive
sel fumé
½ feuille de nori broyée
1 càc de vinaigre de cidre

Éplucher les carottes et faire des lamelles avec un économe ou une mandoline
Les cuire à l'eau bouillante 3-4 minutes ou jusqu'à ce qu'elles soient tendres mais pas molles. Égoutter et réserver
Préparer la marinade en mélangeant tous les ingrédients sauf l'aneth
Verser la marinade sur les carottes et remuer délicatement. Laisser mariner min 2 heures
Dresser sur des toasts de fromage frais, ajouter l'aneth finement ciselé

CONSEIL DE CHEF

La carotte apprécie les épices chaudes et légèrement sucrées qui soulignent sa douceur naturelle : cumin, coriandre (graine), gingembre ou cannelle.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



TOPINAMBOURS & NAVETS FAÇON "PATATAS BRAVAS"



POUR 4 PERSONNES

500 g topinambours

3 navets

Huile d'olive

Sauce : 3 càs d'huile d'olive

1 càs de piment fumé

1 oignon

2 gousses d'ail

1 càc de moutarde

2 càs de concentré de tomate

1 càc de thym

sel

Laver et éplucher les légumes

Les tailler en petits cubes et les faire revenir dans l'huile d'olive

Réaliser la sauce : émincer finement l'ail et l'oignon, faire suer à la poêle, ajouter le paprika. Puis hors du feu, mélanger tous les ingrédients de la sauce

Disposer les légumes chauds dans un plat de service. Saler et poivrer

Servir les légumes nappés de sauce

CONSEIL DE CHEF

Le topinambour développe des arômes de noisette lorsqu'il est tout simplement poêlé au beurre. Il n'est pas nécessaire de le pré-cuire à l'eau ou à la vapeur.



Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



CROQUETTES DE CÉLERI-RAVE AU FENOUIL, SAUCE YAOURT



POUR 4 PERSONNES

1/2 céleri-rave

2 oignons

2 gousses d'ail

3 œufs

120g farine

huile d'olive

2 càs de graines de fenouil

Sauce : 150 g de yaourt
citron, herbes fraîches de votre
choix

sel, poivre, herbes

Râper finement le céleri-rave et l'oignon

Dans un saladier, mélanger tous les ingrédients pour réaliser la "pâte" : céleri et oignons râpés, l'ail haché et les graines de fenouil. Lier la pâte en ajoutant les œufs et la farine. Bien mélanger

Façonner des boules et les aplatir légèrement dans une poêle pour former des galettes d'environ 2 cm d'épaisseur

Cuire les deux faces à feu doux.

Servir avec sauce yaourt citronnée et des herbes fraîches

CONSEIL DE CHEF

Cru ou cuit, le céleri-rave gagne en finesse lorsqu'il est associé à une touche d'acidité (citron, vinaigre, moutarde) ou à des fruits secs qui équilibrent son côté terreux.



Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



QUESADILLA PATATE DOUCE, GINGEMBRE & CONFIT D'ÉCHALION



POUR 4 PERSONNES

2 patates douces
6 wraps
150 g cheddar
5 échalions
140g de maïs doux
1 càs gingembre frais râpé
1 càs de piment
1 càs de vinaigre balsamique
2 càs de vergoise brune (ou
cassonade)
sel et poivre

Cuire les patates douces à l'eau, égoutter et réduire en purée.

Réaliser le confit d'échalion : les cuire à feu doux, ajouter le sucre et laisser compoter.

Déglacer au vinaigre en fin de cuisson

Réaliser la farce : mélanger la purée avec le cheddar, le maïs, le gingembre et le piment.

Pour la cuisson, garnir la moitié des wraps d'une généreuse couche de farce, ajouter un cœur de confit d'échalion. Replier en 2.

Cuire les deux faces à feu doux, servir chaud.

CONSEIL DE CHEF

La patate douce peut être utilisée comme base de pâte ou d'appareils : galettes, gnocchis, pancakes salés. Sa texture permet de réduire l'ajout de farine ou d'œuf.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



DUMPLING DE CHOU FRISÉ, MISO, SOJA & CACAHUÈTE



POUR 4 PERSONNES

8 feuilles de riz
½ chou frisé (≈ 300 g)
1 càs de miso
2 càs sauce soja
1 càs de vinaigre balsamique
50 g de cacahuètes concassées
1 càs de beurre de cacahuètes
Huile d'olive
poivre

Émincer finement le chou, le faire suer à la poêle
Une fois tendre, ajouter la sauce soja, le miso le vinaigre et le beurre de cacahuètes
Sur un torchon humide, placer une feuille de riz, garnir entièrement, ajouter les cacahuètes concassées. Refermer en ajoutant une deuxième feuille de riz légèrement humide
Poêler 2 à 3 minutes de chaque côté jusqu'à obtenir une galette croustillante

CONSEIL DE CHEF

Finement émincé, le chou frisé peut être utilisé cru massé avec de l'huile et une pointe de sel. En salade, associez-le aux fruits secs, graines, fromages ou purées d'oléagineux.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



POLPETTE DE CAROTTE, POIS CHICHE & CUMIN



POUR 4 PERSONNES

3 carottes
200 g de pois chiche cuits
1 œuf
50 g de farine
1 càc de cumin en poudre
huile d'olive
persil frais
sel et poivre

Éplucher et râper les carottes
Dans un mixeur, ajouter les pois chiche
égouttés, carottes, persil, œuf, farine, sel et
poivre
Mixer jusqu'à obtenir une pâte homogène
Former des petites croquettes
Cuire les polpettes dans un fond d'huile, 2 à 3
minutes sur toutes les faces
Elles se dégustent chaudes et bien dorées

CONSEIL DE CHEF

*Les fanes de carottes nouvelles, lorsqu'elles sont bien
fraîches, peuvent être utilisées comme une herbe
aromatique : mixées en pesto ou ajoutées dans une soupe.*



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



CONFITURE CAROTTE - ORANGE



POUR 4 PERSONNES

500 g carottes
2 oranges (jus + zestes)
200 g sucre
1 filet de citron
1 gousse de vanille
1 càc de cannelle

Râper les carottes
Peser la chair et ajouter 50% du poids des carottes en sucre
Cuire à feu doux les carottes, le jus d'orange, les zestes, la gousse fendue en 2, la cannelle et le sucre
Laisser compoter à feu doux 30-40 min
Retirer la gousse puis mixer partiellement selon la texture souhaitée

CONSEIL DE CHEF

La carotte s'associe aux fruits acidulés comme les agrumes, la pomme ou l'ananas qui viennent équilibrer sa douceur.



Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



CHOCOLAT CHAUD VÉGÉTAL POTIMARRON & CACAO



POUR 4 PERSONNES

*1 petit potimarron
Cacao en poudre
60 cl de lait (végétal ou vache)
40 g sucre
1 pincée de cannelle (optionnel)*

Cuire le potimarron en cubes à l'eau
Quand la chair est fondante, égoutter puis
mixer avec le lait chaud et le cacao
Sucrer et ajuster la texture et l'intensité du
cacao à votre goût
Servir chaud, bien lisse

CONSEIL DE CHEF

Les courges peuvent être utilisées aussi bien en salé qu'en sucré. La chair naturellement douce permet de créer des textures crémeuses sans ajout de sucre ou de crème.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



CRÈME DE PANAI^s AU CHOCOLAT BLANC



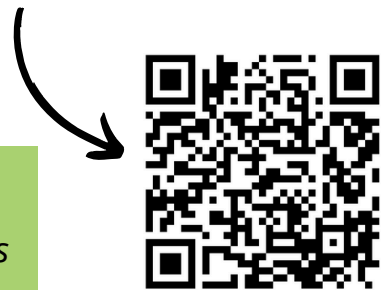
POUR 4 PERSONNES

400 g de panais,
120 g de chocolat blanc
20 cl de lait
1 càs de cardamome en poudre

Éplucher et détailler en cubes le panais
Cuire dans un fond d'eau à la casserole
Une fois cuite, égoutter la chair et mixer au
blender quand elle est encore chaude
Faire chauffer le lait et y faire fondre la
tablette
Mixer de nouveau l'ensemble et ajouter la
cardamome
Réserver le mélange au frais minimum 4h

CONSEIL DE CHEF

*Salé ou sucré, le panais s'accorde avec les épices chaudes
qui soulignent sa douceur naturelle comme la cannelle, la
muscade, le gingembre ou la cardamome.*



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



RIZ AU LAIT AU BUTTERNUT & ÉPICES CHAÏ



POUR 4 PERSONNES

100 g de riz rond
1L de lait (animal ou végétal)
400 g butternut
40 g sucre
1 càc mélange épices chaï

Cuire le butternut en cubes à l'eau
Une fois cuite, égoutter la chair et mixer
quand elle est encore chaude
Porter le lait à frémissement avec les épices
placées dans une boule à thé
Ajouter le riz, cuire doucement 20-25 min.
Incorporer la purée de butternut et le sucre.
Mélanger et laisser tiédir avant dressage

CONSEIL DE CHEF

Une courge délicieuse à ajouter dans vos compotes de pommes, avec du miel, de la vanille et une pointe de cannelle pour un dessert automnal.



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



CRÈME CHOCOLAT, PATATE DOUCE & PIMENT FUMÉ



POUR 4 PERSONNES

*1 grosse patate douce
1 tablette de chocolat noir
pâtissier (200g)
10cl de lait (facultatif)
poudre de piment fumé*

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 au blender 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

CONSEIL DE CHEF

La purée de patate douce s'intègre aussi dans vos pâtes à muffins ou pancakes pour remplacer une partie de la farine et du beurre en ajoutant moelleux et couleur !



**Toutes les recettes
sont à retrouver
en ligne**



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE

