

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



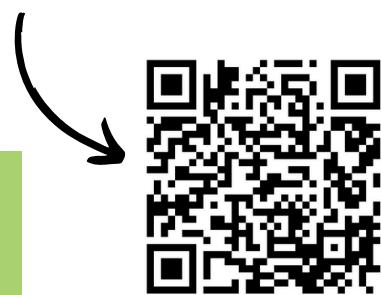
POUR 4 PERSONNES

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



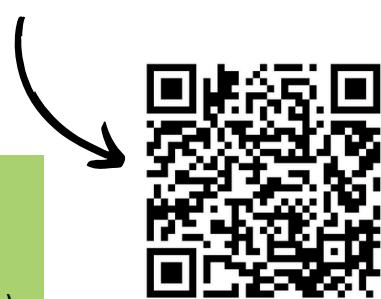
POUR 4 PERSONNES

1/4 de céleri-rave (≈ 200 g)
50 g noix torréfiées
1 échalion
2 cùs huile d'olive
1 cùc moutarde
2 cùs de sauce soja
1 cùs jus de citron
1 cùc 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. Déglisser 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 équilibrivent son côté terne.



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



LES PARTENAIRES DE LÉGUMES DE FRANCE



MAKİ 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

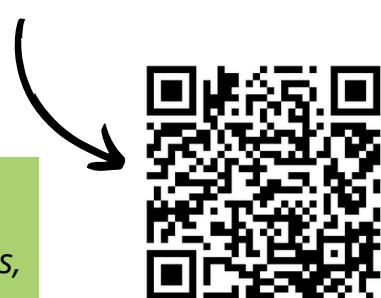
Réaliser la sauce : mélanger tous les ingrédients

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 économie 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

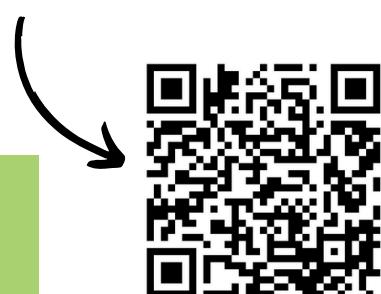
Réaliser la sauce : émincer finement l'ail et l'oignon, faire suer à la poêle, ajouter le paprika. Puis hors du feu, mélanger tous les ingrédients de la sauce

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 cùs 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 aplatiser 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 équilibrivent 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 cùs gingembre frais râpé

1 cùs de piment

1 cùs de vinaigre balsamique

2 cùs 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

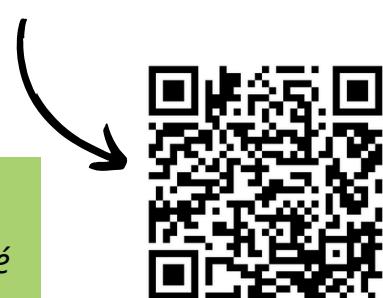
Émincer finement le chou, le faire suer à la poêle

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



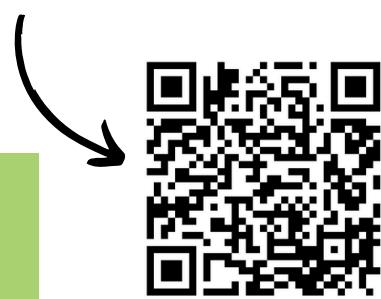
POUR 4 PERSONNES

*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

Râper les carottes

2 oranges (jus + zestes)

Peser la chair et ajouter 50% du poids des

200 g sucre

carottes en sucre

1 filet de citron

Cuire à feu doux les carottes, le jus d'orange, les zestes, la gousse fendue en 2, la cannelle et le sucre

1 gousse de vanille

Laisser compoter à feu doux 30-40 min

1 càc de cannelle

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 PANAISS 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
Réservoir 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



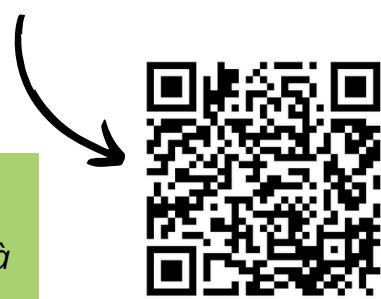
POUR 4 PERSONNES

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 fondu (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

