

Envie de cuisiner local et de saison ? Voici quelques idées de recettes classées par mois

Décembre – février

~~~~~

### Recettes pour le mois de janvier

~~~~~

Chou rouge aux marrons

Ingrédients

800g de chou rouge émincé
1 gros oignon haché
1 pomme râpée
400g de châtaignes cuites et pelées
1 – 2 c. à soupe de vinaigre
2dl de cidre ou eau
Huile
Sel et poivre
Cannelle et/ou muscade en option

Préparation

Faites revenir l'oignon haché avec les épices, ajoutez le chou et la pomme et tournez quelques instants puis ajoutez le cidre et le vinaigre et laissez cuire à feu doux couvert pendant une heure. Ajoutez les châtaignes, mélangez délicatement et laissez encore dix minutes sur le feu.

Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne, Bernex : Les jardins de Cocagne. – www.cocagne.ch

~~~~~

#### Carottes et poireaux aux lentilles

##### *Ingrédients*

2 poireaux émincés  
2 – 3 carottes coupées en petits dés  
1 oignon émincé  
200g de lentilles vertes  
1 litre d'eau  
2 c. à soupe de vinaigre  
1 c. à café de paprika  
1 c. à café de moutarde  
Huile d'olive, vinaigre  
Sel et poivre

##### *Préparation*

Portez l'eau à ébullition avec le vinaigre et les lentilles.  
Laissez cuire à feu doux une vingtaine de minutes, les lentilles doivent être croquantes.  
Salez à la fin. A côté, faites revenir dans un peu d'huile d'olive, l'oignon, les poireaux et les carottes dans une poêle.  
Encore plus à côté, faites une sauce avec la moutarde, le paprika, le vinaigre et l'huile.  
A la fin, versez les légumes sur les lentilles égouttées, laissez tiédir puis ajoutez la sauce.  
Servez tiède ou froid.

Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : *Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne*, Bernex : Les jardins de Cocagne. – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)

---

## Recettes pour le mois de février

---

### Roesti de patates crues et betteraves

#### *Ingrédients*

500g de patates  
100g de betteraves  
1 oignon  
Huile, sel, un peu de cresson ou radis noir  
1 dl de crème acidulée

#### *Préparation*

Pelez et râpez les patates et les betteraves, mettez l'oignon haché dans une poêle avec de l'huile et faites-le suer quelques instants, ajoutez les légumes râpés et mélangés, faites dorer à feu moyen, tournez la galette après 6 minutes, laissez encore 5 minutes. Si ce n'est pas assez cuit à votre goût, retournez encore.

Vous pouvez faire une ou plusieurs galettes. Vous pouvez servir avec une petite crème acidulée, à laquelle vous aurez ajouté du cresson finement haché ou un peu de radis noir râpé.

Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : *Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne*, Bernex : Les jardins de Cocagne. – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)

---

### Céleri au yaourt

#### *Ingrédients*

500g de céleri  
2 oignons moyens  
1,5dl de bouillon  
½ yaourt nature  
3 brins de persil  
Un peu de thym (facultatif)  
Sel

#### *Préparation*

Coupez les céleris en petits dés, les oignons en fines rondelles, mettez le tout avec les herbes dans un plat à gratin bien beurré. Mélangez le bouillon et le yaourt au fouet et versez sur les légumes, salez, poivrez et faites cuire à four doux 180°C pendant 30 à 35 minutes.

Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : *Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne*, Bernex : Les jardins de Cocagne. – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)



## Recettes pour le mois de décembre



### Papet vaudois avec saucisses au chou

*Papet vaudois*

*Ingrédients*

1kg de pommes de terre, épluchées et coupées en cubes (longueur / largeur / hauteur : env. 2cm)

2 poireaux, coupés en rondelles d'une largeur d'env. 1cm

2,5dl de crème fraîche (ou « Oatly »)

Du sel

Du Poivre et de la noix de muscade

*Préparation*

- Faire cuire les cubes de patates et les rondelles de poireaux salés dans la marmite à pression (env. 4 – 5 min),
- enlever le panier de la marmite,
- rajouter 2,5dl de crème fraîche (ou « Oatly »),
- rajouter du poivre et de la noix de muscade,
- faire cuire encore quelques minutes à feu doux.

*Saucisse au chou*

La faire cuire à l'eau bouillante (env. 45 minutes) et la couper en tranches.

Servir avec le papet vaudois.

Source : Agenda 21



### Feuilles de chou rouge ou blanc farcies

*Ingrédients*

1 chou effeuillé

600 – 800g de viande hachée

2 oignons hachés

2,5dl de demi-crème

Du fromage râpé

Huile, sel et poivre

*Préparation*

Mettez dans une casserole d'eau bouillante salée, les feuilles de choux auxquelles vous aurez enlevé les plus grosses nervures centrales. Laissez cuire jusqu'à ce qu'elles soient tendres (il est aussi possible de cuire dans un panier à vapeur 15 minutes). Egouttez-les et réservez (tièdes, elles sont plus faciles à plier).

Pendant ce temps, vous aurez fait suer les oignons dans l'huile et ajouté la viande hachée qui doit griller sans trop cuire.

Dans chaque feuille de chou, mettez de la viande hachée et roulez. Pour tenir, vous pouvez utiliser des cure-dents piqués en travers. Mettez le tout dans un plat de gratin beurré, ajoutez la demi-crème et le fromage râpé, passez au four chaud une vingtaine de minutes.

Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : *Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne*, Bernex : Les jardins de Cocagne. – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)



## Tarte à la courge aux amandes

### *Ingrédients*

Pâte brisée pour une plaque ronde  
800g de courge coupée en dés, cuite et égouttée  
200g d'amandes ou noisettes râpées  
1 zeste de citron râpé  
1 œuf battu  
50g de sucre roux  
1 c. à café de cannelle  
Un peu de gingembre râpé (facultatif) ou aussi de la girofle en poudre

### *Préparation*

Ecrasez ou mixez la courge et mélangez avec le reste des ingrédients. Répartissez également sur la pâte et mettez au four une vingtaine de minutes à four moyen 220°C.

*Recette tirée de : Les jardins de Cocagne, 2007 : Le cornet aux mille saveurs. Recettes des Jardins de Cocagne, Bernex : Les jardins de Cocagne. – [www.cocagne.ch](http://www.cocagne.ch)*



## Pain d'épices

### *Ingrédients*

1 tasse de lait  
14 – 15 c. à soupe de Birnel (concentré de jus de poire) ou 14 – 15 c. à soupe de miel d'acacia  
2 c. à café de bicarbonate de soude → à faire fondre dans un peu de lait  
Un peu de lait  
2 c. à soupe d'«épices de pain d'épice » en poudre  
1 c. à soupe de kirsch  
500 g de farine  
1 tasse de crème fraîche

### *Avant de commencer...*

Beurrer et fariner le moule à gâteau.

### *Préparation*

- ajouter les ingrédients (sauf la crème fraîche) l'un après l'autre dans un plat ; bien mélanger le tout après avoir ajouté un ingrédient,  
- la pâte doit tomber lourdement du fouet,  
- fouetter la crème fraîche,  
- ajouter la crème fraîche et mélanger doucement la pâte (avec une « cuillère plate »),  
- verser la pâte dans le moule à gâteau.

### *Cuisson*

Faire cuire pendant  $\frac{3}{4}$  à 1h au four préchauffé à 180°C.

PS : Si on l'aime bien, on peut mettre un peu de crème fraîche fouettée ou du beurre sur une tranche de pain d'épice.

Source : Agenda 21