

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

Juin – août

~~~~~

#### Recettes pour le mois de juin

~~~~~

Pois mange-tout aux amandes effilées

Ingrédients

300 – 400g de mange-tout
20g de beurre
40g d'amandes effilées
Sel et poivre

Préparation

Faites cuire rapidement les pois dans un peu d'eau bouillante. Faites fondre le beurre dans une petite bouillante. Faites fondre le beurre dans une petite poêle et ajoutez les amandes. Faites-les griller légèrement à feu modéré deux à trois minutes. Versez le mélange sur les pois égouttés et remettez sur le feu juste deux minutes. Salez et poivrez.

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

~~~~~

#### Courgettes à la cannelle

##### *Ingrédients*

800g de courgettes coupées en rondelles  
2 oignons hachés  
2 gousses d'ail pressées  
2 c. à soupe de concentré de tomates ou le double de tomates cuites en sauce  
6 brins de persil haché  
4 c. à soupe d'huile d'olive  
½ c. à café de cannelle  
Sel et poivre

##### *Préparation*

Faites suer les oignons dans l'huile, ajoutez les courgettes, l'ail, la cannelle, sel et poivre, laissez revenir 5 minutes. Ajoutez de l'eau pour couvrir, puis la tomate. Laissez mijoter une vingtaine de minutes, ajoutez le persil avant de servir.

*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 juillet



### Poulet aux fenouils

#### *Ingrédients*

1 poulet  
4 – 5 fenouils  
3 oignons  
3 – 4 gousses d'ail  
Huile d'olive  
Sel et poivre

#### *Préparation*

Faites revenir dans l'huile les morceaux du poulet découpé. Salez, poivrez. Lorsqu'ils sont dorés, réservez-les. Dans l'huile chaude, faites blondir les oignons coupés en rondelles, puis ajoutez les morceaux de poulet, ainsi que les fenouils, ébarbés auparavant et découpés selon votre idée.

Cuisez à petit feu une quarantaine de minutes (dix minutes avant la fin, ajoutez l'ail écrasé).

*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)



### Concombre au lait caillé

#### *Ingrédients*

1 yaourt de lait caillé  
1 concombre  
1 oignon  
1 petite tomate  
Quelques graines de genièvre  
1 brin de basilic haché

#### *Préparation*

Coupez le concombre et l'oignon, mettez-les dans un plat avec une cuillère à café de sel et laissez reposer une à deux heures. Enlevez l'eau et mélangez avec la tomate coupée en dés (sans le jus), le lait caillé, le genièvre et le basilic. Servir frais.

*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)



### Gratin aux groseilles rouges

#### *Ingrédients*

150g de flocons d'avoine  
½ dl de lait  
3 jaunes et 3 blancs d'œuf  
2 grandes pincées de sel  
Zeste de citron (bio)  
30g de flocons de beurre  
150g de sucre ou 8 c. à soupe de miel (miel d'acacia)  
375g de groseilles rouges

Envie de cuisiner local et de saison ? – Idées de recettes classées par mois.

150g de flocons d'avoine  
½ dl de lait

### *Préparation*

- mettre les flocons d'avoine dans un grand bol,
- porter le lait à ébullition et le verser sur les flocons d'avoine,
- séparer les blancs des jaunes d'œuf : mettre les blancs d'œuf dans un bol ; y ajouter une prise de sel et mettre le tout au frigo ; rajouter les 3 jaunes d'œuf aux flocons d'avoine,
- ajouter à ce mélange de flocons d'avoine :
  - o 2 grandes prises de sel
  - o du zeste de citron,
- engraisser le moule de gratin et mettre ce mélange dans le moule,
- ajouter des flocons de beurre.

### *Cuisson intermédiaire*

Faire cuire ce mélange durant environ 10 min au four préchauffé à 180°C.

### *En attendant*

- battre les 3 blancs d'œuf en neige,
- y ajouter le sucre (ou le miel) et mélanger le tout délicatement avec le mixer.

### *Puis*

- ajouter les groseilles rouges à ce mélange « blanc d'œuf – sucre (miel) »,
- rajouter ce mélange sur le fond de flocons d'avoine précuit.

### *Cuisson finale*

Faire cuire le tout durant 30 min tout en bas du four préchauffé à 180°C.

Source : Agenda 21



## **Gâteau à la courgette**

### *Ingrédients*

250g beurre  
300g de sucre  
1 prise de sel  
4 œufs  
150g de noisettes, moulues et rôties  
2 c. à café de cannelle  
300g de courgette, épluché, coupé en petits dés\*  
300g de farine  
1 c. à café de levure chimique

\* si ce sont de grandes courgettes : enlever les graines

### *Avant de commencer...*

- 1) Beurrer et fariner le moule à gâteau.
- 2) Faire roussir les noisettes moulues dans une petite casserole jusqu'à ce que cela commence à sentir les noisettes. Laisser refroidir.

### *Préparation*

- Sortir le beurre quelques heures avant la préparation du gâteau pour le faire fondre ; le battre avec un fouet,
- rajouter le sucre et le sel ; bien mélanger,
- rajouter petit à petit les œufs (déjà battus dans un bol à part) ; bien mélanger le tout,
- rajouter cannelle et cubes de courgette ; bien mélanger,

**Envie de cuisiner local et de saison ? – Idées de recettes classées par mois.**



- tamiser la farine et la levure chimique ; bien mélanger,
- remplir le moule à gâteau (la masse est prévue pour un moule à gâteau d'un diamètre de 24cm).

### *Cuisson*

Faire cuire env. 70 min tout en bas du four préchauffé à 180°C.

Source : Agenda 21



## Recettes pour le mois d'août



### Côtes de bettes à la savoyarde

#### *Ingrédients*

1kg de côtes de bettes  
Le jus d'un citron  
60g de beurre  
80g de gruyère râpé  
2 œufs  
Sel et poivre

#### *Préparation*

Coupez les côtes en tronçons de 5 cm. Réservez le vert coupé grossièrement. Portez une casserole d'eau à ébullition, ajoutez sel, jus de citron et plongez les côtes. Quand elles sont presque cuites (environ 15 minutes), ajoutez le vert et finissez la cuisson. Egouttez bien. Faites chauffer le beurre dans une grande poêle ou cassot, mettez-y les bettes et faites revenir en remuant. A côté battez les œufs dans un récipient avec sel et poivre. Ajoutez le fromage sur les côtes, remuez deux, trois minutes, versez les œufs battus et remuez jusqu'à bavosité enviée.

*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)



### Sabzi chop (croquettes de légumes panés – Inde)

#### *Ingrédients*

400g de pommes de terre à chair farineuse  
180g de carottes  
150g de betteraves rouges crues  
50g de chou blanc  
2 oignons moyens  
Huile ou beurre clarifié  
½ c. à café de poivre de Cayenne  
1 c. à café de paprika doux  
1 c. à café de cumin moulu  
Sel et poivre  
Chapelure, œufs

#### *Préparation*

Lavez et coupez en dés les pommes de terre, les carottes et les betteraves. Faites cuire dans 1 litre d'eau pendant 20 minutes. Lavez le chou et hachez-le fin, pelez l'oignon et hachez menu. Faites revenir le tout à feu très doux, 10 à 12 minutes. Lorsque les légumes sont cuits, réduisez-les en purée, ajoutez les oignons et le chou, le Cayenne, le paprika, le cumin, le sel et trois à cinq cuillères à soupe de chapelure. Mélangez avec une fourchette. Façonnez en galette. Battez les œufs dans une assiette creuse, dans une autre mettez la chapelure et panez les galettes. Faites cuire dans une poêle avec de l'huile chaude 2 à 4 minutes de chaque côté. Dégustez avec une sauce à la menthe (yaourt, menthe, un filet d'huile, sel, poivre).

*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)

Envie de cuisiner local et de saison ? – Idées de recettes classées par mois.

