

Mars – mai

~~~~~

### Recettes pour le mois de mars

~~~~~

Salade de pommes de terre aux raisins

Ingrédients

5 à 8 pommes de terre
Le jus de 2 citrons
150g de raisins secs
1 petite salade verte
Quelques noisettes concassées
Sauce à salade

Préparation

Pelez les patates après cuisson et débitez en rondelles. Mettez les raisins à tremper dans le jus de citron une heure. Faites une sauce à salade en prenant le jus de citron des raisins secs, ajoutez les pommes de terre, la salade, les raisins secs et garnissez avec les noisettes.

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

~~~~~

#### Soufflé de topinambours

##### *Ingrédients*

500g de topinambours  
75g de beurre  
75g de farine  
4 œufs  
1,5dl de lait  
4 brins de persil hachés

##### *Préparation*

Cuisez les topinambours jusqu'à ce qu'ils soient tendres, pelez-les et réduisez-les en purée. Gardez l'eau de cuisson. Beurrez un plat. Faites fondre le beurre et ajoutez la farine, grillez jusqu'à ce que ça prenne un peu de couleur (roux). Ajoutez le lait, l'eau, la purée de topinambour et le persil en remuant, salez et poivrez. Retirez du feu et ajoutez les jaunes d'œufs en les fouettant, puis ajoutez délicatement les blancs battus en neige. Mettez au four préchauffé à 200°C pendant 20 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 d'avril



### Salade mêlée au curry

#### *Ingrédients*

Quelques feuilles de chaque salade  
Oignons verts coupés fin  
1 carotte  
Graines germées à votre guise  
Sauce à salade au curry (voir ci-dessous)

#### *Préparation*

Une salade lavée et coupée grossièrement. Ajoutez l'oignon, les graines. Une carotte râpée grossièrement dessus donne de la couleur. Versez la sauce et mettez sur la table.

#### *Sauce à salade au curry*

##### *Ingrédients*

La moitié d'un yaourt nature  
2 c. à soupe d'huile d'olive ou de colza  
2 c. à café de curry  
2 échalotes ou une gousse d'ail  
Sel et poivre

##### *Préparation*

Hachez menu l'échalote ou la gousse d'ail. Ajoutez tous les ingrédients et mélangez-les bien.  
Assaisonnez et servez.

*Recettes tirées 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)



### Toast aux orties

#### *Ingrédients*

150g de feuilles d'orties  
3 échalotes  
20g de beurre  
2 c. à soupe de coulis de tomates (des pelati sans jus conviennent aussi)  
4 tranches de pain de mie ou autres pains

#### *Préparation*

Faites revenir les échalotes hachées dans une poêle, ajoutez les feuilles d'orties hachées ainsi que le coulis de tomate et poursuivez la cuisson jusqu'à obtention d'une pâte. Etalez sur les tranches grillées. Vous pouvez faire griller les tranches au beurre.

*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 mai



### Pesto Zanco

#### *Ingrédients*

Feuilles d'ail des ours ou de basilic  
Sel  
Huile d'olive  
Un bocal avec couvercle

#### *Préparation*

Tassez une couche de feuilles d'ail des ours ou de basilic, ajoutez une couche de sel, une couche de feuilles, puis de sel et ainsi de suite jusqu'en haut du pot. Recouvrez le tout d'huile d'olive et conservez au frigo.  
Excellent avec des pâtes, sur une tartine en apéro, dans une salade...

VARIANTE : ajoutez au moment de servir des pignons (ou des amandes, des pistaches) et du parmesan et votre pesto Zanco n'en sera que meilleur.

*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)*



### Soufflé aux épinards

#### *Ingrédients*

600g d'épinards blanchis ou étuvés et hachés  
150g de séré maigre ou pas  
50g de fromage râpé  
3 œufs  
Muscade, sel et poivre

#### *Préparation*

Egouttez bien les épinards. Passez-les au mixer avec les jaunes d'œufs, le séré, le fromage et les épices, ou au passe-vite et, alors, mélangez-les bien avec les jaunes d'œufs et autres ingrédients battus avec un fouet. Montez les blancs en neige bien ferme avec une pincée de sel. Mélangez-les délicatement avec les épinards. Mettez dans un moule à soufflé, cuisez à four moyen entre 15 et 20 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)*