

Septembre – Novembre

~~~~~

### Recettes pour le mois de septembre

~~~~~

Salade dite grecque

Ingrédients

150g de fromage de feta ou de chèvre
4 tomates
1 concombre
3 c. à soupe d'huile d'olive
1 c. à soupe de vinaigre
Quelques feuilles de batavia
Olives noires de préférence

Préparation

Faites dessaler le concombre en le coupant en dés et en le mettant dans une passoire avec un peu de sel. Vous pouvez l'éplucher ou non, mais enlevez les bouts, amers certains jours. Coupez les tomates en dés, puis la salade en lanières et mettez le tout dans un saladier. Garnissez d'olives.

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 en gratin

##### *Ingrédients*

Courgettes  
Sauce tomates  
Parmesan râpé  
Herbe de Provence  
Huile d'olive

##### *Préparation*

Remplissez une casserole d'eau salée et portez à ébullition. Pendant ce temps, lavez et coupez les courgettes en tranches. Blanchissez-les en les plongeant deux trois minutes dans l'eau bouillante. Egouttez bien.

Rangez les tranches dans un pat à gratin, nappez de sauce tomates, puis de fromage et ainsi de suite. Arrosez d'un filet d'huile. Faites cuire 20 minutes au four chaud.

*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'octobre



### Gratinée de potimarron

#### *Ingrédients*

1 potimarron ou morceau de 750g  
2 ou 3 pommes de terre  
2dl de crème  
Un peu de beurre  
Sel, poivre, muscade

#### *Préparation*

Coupez le potimarron grossièrement, mettez-le à cuire à petit feu avec de l'eau ou à la vapeur douce. Avec ou à part, faites cuire les patates pelées et coupées. Lorsque le potimarron et les patates sont cuits, réduisez-les en purée. Sur feu doux, ajoutez la crème, le beurre et assaisonnez. Mettez dans un plat à gratin, parsemez de fromage et mettez au four 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)



### Chou frisé sauté aux lardons

#### *Ingrédients*

1 chou frisé vert  
1 oignon  
4 – 6 tranches de lard (2mm) coupés en bâtonnets ou 100g de petits lardons  
40g de beurre ou 3 cuillères à soupe d'huile d'olive  
Sel et poivre

#### *Préparation*

Enlevez les grosses côtes des feuilles de chou ou coupez-les fin. Plongez les feuilles dans de l'eau salée bouillante pendant deux trois minutes environ.  
Faites-les égoutter et tiédir, puis coupez-les en lanières.  
Faites revenir dans une poêle les oignons et le lard, puis quelques minutes plus tard, ajoutez le chou et laissez mijoter une dizaine de minutes.  
Sans lard, c'est aussi très bon.

*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 novembre



### Potage aux navets

#### *Ingrédients*

200g de navets  
2 pommes de terre  
2 oignons émincés  
½ dl de crème  
Le jus d'un demi-citron  
Sel et poivre

#### *Ingrédients optionnels*

1 jaune d'œuf  
Un peu de persil haché

#### *Préparation*

Epluchez navets et patates et coupez-les en morceaux.  
Faites revenir l'oignon dans un peu d'huile, ajoutez les légumes et un petit litre d'eau, laissez cuire une vingtaine de minutes. Passez au mixer ou passe-vite, ajoutez la crème et le jus de citron, salez et poivrez, donnez un bouillon et servez. Dans la soupière vous pouvez ajouter un jaune d'œuf en remuant vigoureusement et un peu de persil haché.

*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)*



### Champignons à l'ail – à servir par exemple avec des spaghettis

#### *Ingrédients*

4 – 6 gousses d'ail, coupées en très petits morceaux  
200 à 300 g de champignons, coupés en fines tranches (env. 2mm de large)  
Du persil haché  
De l'huile (de tournesol ou d'olive)  
Du sel  
Du poivre  
Un peu de jus de citron

#### *Préparation*

- faire chauffer de l'huile dans une poêle,
- faire rôtir légèrement l'ail auquel on ajoute un peu de sel et un peu de poivre,
- ajouter les champignons et les faire rôtir,
- ajouter du sel et du poivre ainsi qu'un peu de jus de citron,
- faire rôtir le tout,
- si la consistance souhaitée est atteinte, rajouter le persil coupé.

Source : Agenda 21



**Sauce à la blette (bette / poirée) – comme sauce de spaghettis ou pour un gratin de pommes de terre**

*Ingrédients*

1 oignon

Env. 10 feuilles de blette

De l'huile ou du beurre

Du poivre

Du bouillon aux légumes

1,5dl de crème fraîche (ou « Oatly » pour les personnes avec une intolérance au lactose) ; la quantité de crème fraîche ajoutée peut varier en fonction de la quantité de sauce que vous souhaitez obtenir.

*Préparation*

- Faire rôtir l'oignon dans du beurre ou de l'huile,
- ajouter les parties blanches des feuilles de blette, coupées en tranches ; les faire dorer (durant env. 4 min),
- rajouter les feuilles (parties vertes) et faire cuire (env. 6 min) jusqu'à ce que leur volume diminue,
- ajouter du poivre et du bouillon,
- rajouter la crème fraîche (ou le « Oatly ») et faire cuire le tout encore quelques instants à feu doux.

Source : Agenda 21