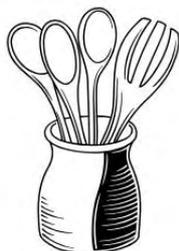


- de 15 min



Facile



Peu d'ustensiles



De 1€ à 3€/pers

Recettes PRINTEMPS ÉTÉ

PRÉFET
DE LA RÉGION
NOUVELLE-
AQUITAINE
*Liberté
Égalité
Fraternité*





GASPACHO DE TOMATES

ANTI-GASPI

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



Préparation 25 min
Cuisson 0 min



Ingrédients

- × 700 g de tomates abîmées ou bien mûres
- × 200 g de concombre
- × 1 oignon
- × 1 gousse d'ail
- × Du persil et du basilic
- × De l'huile d'olive
- × Du vinaigre de Xérès
- × Sel et poivre ou piment d'espelette

Facultatif : 50gr de pain rassis

Étapes



- ✓ Eplucher et émincer l'oignon et la gousse d'ail. Peler le concombre et le couper en morceaux. Couper vos tomates en quartier.
- ✓ Placer dans le bol de votre mixeur les tomates, le concombre, l'ail, l'oignon, le basilic et le persil puis mixez le tout.
- ✓ Si votre mélange est liquide, vous pouvez ajouter des morceaux de pain. Une fois le mélange bien velouté et épais, ajouter selon votre goût l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre. Mixer pour bien mélanger.
- ✓ Goûtez et rectifier l'assaisonnement si besoin.

Placer le gaspacho pendant au moins une heure dans le réfrigérateur.

Truc & astuce

Pour un véritable gaspacho andalou, vous pouvez ajouter des poivrons dans votre gaspacho et des œufs durs écrasés sur la préparation au moment du service.

Et si vous aimez épicé, un piment rouge avant de mixer.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



Préparation 25 min
Cuisson 0 min



Ingrédients

- × 40gr de sucre (roux si possible)
- × 35 gr de miel liquide
- × 70 gr de vinaigre d'alcool blanc (blanc, cidre, xérès..)
- × 500 ml de pulpe de tomates bien mûres
- × 100gr de gingembre frais (racine)
- × 1 gousse d'ail
- × 1 piment oiseau ou 1 pincée de piment en poudre

Étapes

- ✓ Dans une casserole mettre le sucre et le miel et faire un caramel blond à feu fort. Dès que le caramel est beau, déglacer la casserole au vinaigre et laisser bouillir. Quand l'ébullition est terminée, ajouter la tomate et les morceaux de gingembre, la gousse d'ail épluchée et le piment (ou une pincée de piment d'Espelette sinon de poivre noir).
- ✓ Laissez réduire à feu doux pendant 25 minutes.
- ✓ Votre Ketchup aura épaissi au bout de ce temps, ôtez le gingembre et l'ail (et le piment éventuellement)
- ✓ Transvasez votre Ketchup dans un pot.
- ✓ Laissez-le refroidir sans couvercle avant de le mettre au frais..

Truc & astuce

Ce condiment maison peut se garder longtemps mais éviter de le conserver plus d'1 mois au réfrigérateur, sinon congelez-le.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



15 min

Préparation
Cuisson

15 min
0 min



Ingrédients

- 120 g de "feuilles vertes" : épinards
- 13 gr d'ail frais (environ 2 gousses)
- 60g parmesan ou pécorino
- 120 g d'arachides ou noix, ou noisettes, ou amandes, ou pignons de pin, ou noix de cajou, etc.
- 180 g huile d'olive
- Sel / poivre

Étapes



- ✓ Dans un robot culinaire, mettre le plus possible de votre mélange de verdure.
- ✓ Ajouter les noix, l'ail et le jus de citron, puis ajouter 100g d'huile et 2 ou 3 pincées de sel pour commencer.
- ✓ Broyer. Ajouter le reste de l'huile d'olive au besoin pendant que le robot fonctionne à travers l'ouverture à cet effet. Le pesto deviendra de plus en plus onctueux.
- ✓ Ajouter le reste de la verdure si vous n'avez pas réussi à tout faire rentrer dans le robot. Rebroyer à nouveau en ajoutant un filet d'huile encore au besoin.
- ✓ Gouter et rectifier selon vos goûts. Si le pesto n'est pas assez onctueux, ajouter un peu d'huile ou un peu d'eau au besoin, broyer à nouveau.

Truc & astuce

Le pesto est l'ingrédient indispensable à avoir au frigo ou au congélateur. Peut se préparer avec toutes les feuilles excepté la salade.

Ex : roquette, herbes aromatiques (basilic, persil, ciboulettes, menthe, coriandre etc ...), fanes de radis, fanes de carottes, sauge, fleur d'ail.

À utiliser dans une salade, des pâtes, des pizzas, des grillades, du risotto, de la mayonnaise, etc



SOUPE DE MELON

- en apéritif, entrée ou dessert -

Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



Préparation
Cuisson

15 min
0 min



Ingrédients

- × 2 melons bien mûrs.
 - × Un bouquet de basilic frais ou de menthe.
 - 4 cuillères à café d'huile d'olive.
 - Sel, poivre du moulin pour une entrée ou sucre pour un dessert.
- 10 à 15 glaçons.

Étapes



- ✓ Dans un robot culinaire, ou un blender, ou un mixer mettez les glaçons et mixez. Ajoutez le melon pelé et coupé en morceaux, une dizaine de feuilles de basilic ou de menthe ciselées, salez, poivrez (si c'est une entrée sinon une cuillère à soupe de sucre) et mixez de nouveau (si votre blender a une fonction smooth, utilisez-la).
- ✓ Décorez de feuilles d'herbes aromatique choisie et d'un filet d'huile d'olive et servez immédiatement.

Truc & astuce

Pour une entrée, vous pouvez accompagner votre soupe de melon avec des copeaux de jambon, de noix décortiquées ou de bille de mozzarella, des tomates cerises, un crumble aux olives
Décliner en verrine pour un apéritif avec des petits pics style cure-dent pour la garniture.

Pour un dessert, le mariage avec des billes d'une autre variétés de melon ou de pastèque est très esthétiques, comme avec des baies (fraises, framboises, myrtilles , ...). On peut ajouter un sorbet ou un crumble.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



15 min

Préparation	10 min
Cuisson	5 min
Repos	4 à 5 h



Ingrédients

1 kg pulpe de melon
Le jus d'1/2 citron jaune
170 g de sucre

GRANITÉ AU MELON

Étapes



- ✓ Mixer la pulpe du melon avec le citron pour obtenir une purée
- ✓ Prendre environ 200g de cette préparation, y ajouter le sucre et faire bouillir puis laisser refroidir
- ✓ Ajouter ensuite le reste de purée de melon et mélanger à froid.
- ✓ Mettre la préparation dans un récipient plat sur une épaisseur de 2 cm au congélateur.
- ✓ Battre à l'aide d'un fouet toutes les 15 min jusqu'à ce que les copeaux obtenus ne se recollent pas ensemble.
- ✓ Conserver le granité au congélateur.

Truc & astuce

Vous pouvez aromatiser votre granité avec une herbe aromatique et/ou des zestes d'agrumes. Mixer en même temps que la chair pour obtenir la purée.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime

HOUMOUS DE BETTERAVE



Préparation
Cuisson

15 min
0 min



Ingrédients

- 200 g de betterave entière cuite
- 1 gousse d'ail
- 150 g de pois chiche en conserve (égouttés)
- 6 cl Jus de citron
- 20 g d'huile d'olive
- Sel
- Poivre
- Cumin en poudre

Tranches de pain rassis toastées

Étapes

- ✓ Dans le bol du mixeur, ajouter la betterave coupée en morceaux, l'ail coupé en morceaux, les pois chiches égouttés, le jus de citron, l'huile, le sel, le poivre et le cumin
- ✓ Mixer jusqu'à obtenir une texture bien homogène.

Truc & astuce

Pour renforcer le goût du houmous, vous pouvez ajouter 1 CàS de pâte de sésame (Tahini) ou 30 g d'huile de sésame.

Le houmous peut se conserver plusieurs jours au frais (- de 6 °C), supporte très bien la congélation. Vous pouvez aussi le mettre en bocal et procéder à un traitement thermique dans un liquide (marmite ou four vapeur) pendant 1h à 100 °c, il se conservera plusieurs mois à température ambiante.



Florent CHAGNOLAUD

Cité du Goût et des Saveurs
De la Charente-Maritime



20 min

Préparation
Cuisson

15 min
10 min



Ingrédients

- 1 betterave rouge cuite
- 1 œuf
- 0.250 kg fromage frais (ail et fines herbes type tartare ou boursin)
- 1 CàS de mayonnaise
- Vinaigre balsamique PM (1 trait)
- Sel / poivre

VERRINE DE BETTERAVE AUX OEUFS

Étapes



- ✓ Faites bouillir de l'eau dans une casserole. Plongez-y les oeufs et laissez-les cuire 10 min.
- ✓ Pendant ce temps, épluchez l'échalote et les betteraves, coupez celles-ci en morceaux. Mixez le tout afin d'obtenir une purée très fine. Ajoutez le fromage frais, le sel, le poivre et le vinaigre balsamique. Répartissez dans des verrines et réservez au frais.
- ✓ Écalez et hachez grossièrement les oeufs. Mélangez-les délicatement à la mayonnaise. Répartissez dans les verrines et servez aussitôt.

Truc & astuce

Les betteraves rouges peuvent remplacer la farine de blé dans une recette de gâteau au chocolat (ou des courgettes)

Les mariages parfaits avec des betteraves rouges : les œufs, les oignons, les échalotes, les herbes, le fromage (de chèvre particulièrement), les vinaigre doux (xéres, cidre, balsamique, de framboise)



BARQUETTES D'ENDIVES AUX LENTILLES CORAIL ET CHEVRE FRAIS

Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des
Saveurs de la Charente-Maritime



25 min

Préparation
Cuisson

10 min – facile
15 min



Ingrédients

- × 2 endives (jaune ou rouge)
- × 50 g chèvre frais
- × 100 g lentilles corail
- × Sel - poivre

Étapes



- ✓ Faites cuire les lentilles dans une casserole remplie d'eau bouillante pendant 15 minutes.
- ✓ Quand les lentilles sont cuites, égouttez-les dans une passoire.
- ✓ Battez le chèvre frais dans un bol avec du sel et du poivre, puis ajoutez les lentilles égouttées et mélangez bien pour bien amalgamer le tout.
- ✓ Garnir les feuilles d'endive avec la préparation.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

SOUPE D'ENDIVES



Préparation
Cuisson

15 min – facile
40 min



Ingrédients

- × 500 g d'endives
- × 2 tablettes de bouillon de volaille
- × 1 petit bouquet de persil (facultatif)
- × 300 g pommes de terre
- × 25 cl (1/4 L) lait demi-écrémé
- × 1 pincée de muscade (facultatif)
- × Sel – poivre
- × Si vous avez un reste de pain, faites des croûtons (10 min au four à 180°C ou à la poêle avec l'assaisonnement de votre choix)

Étapes

- ✓ Lavez les endives et essuyez-les. Mettez-en une de côté. Supprimez le cône amer de la base et coupez les autres grossièrement. Posez-les dans un faitout, salez. Mouillez avec deux cuillerées d'eau. Couvrez et laissez cuire pendant 5 minutes.
- ✓ Épluchez et lavez les pommes de terre, coupez-les en dés. Ajoutez-les aux endives et mélangez. Mouillez avec 75 cl d'eau bouillante. Ajoutez les cubes de bouillon de volaille et laissez cuire à feu doux pendant 30 minutes.
- ✓ Passez la soupe d'endives au mixeur ou au moulin à légumes à grille fine. Reversez-la dans le faitout. Ajoutez le lait bouillant, poursuivez la cuisson 2 à 3 minutes. Relevez d'une pincée de muscade et ajoutez sel et poivre si nécessaire.
- ✓ Coupez l'endive mise de côté. Ajoutez-la à la soupe d'endives et versez dans une soupière. Parsemez de cerfeuil et servez bien chaud, avec des petits croûtons de pain.

Truc & astuce

Vous craignez que les endives soient trop amères ? Glissez un peu de sucre ou du miel dans le faitout, lorsque vous allez les cuire. Cela cassera l'amertume qui peut déplaire. Pour décorer votre soupe d'endives, faites revenir à la poêle quelques dés de lardons fumés que vous répartirez dans les bols, sur le dessus de la soupe. Servez également avec des petits croûtons de pain.



JUS DE CAROTTE ET D'ORANGE AU GINGEMBRE

Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des
Saveurs de la Charente-Maritime



Préparation
Cuisson

Très facile
Aucune



Ingrédients

- × 4 carottes (500g)
- × 2 cm de gingembre frais (gros comme 1 pouce)
- × ½ citron jaune
- × 4 oranges à jus (800g)

Étapes

- ✓ Épluchez les carottes (si elles sont nouvelles, bien les laver avec un peu de vinaigre blanc sans les éplucher).
- ✓ Éplucher le gingembre puis coupez-le en morceaux avec les carottes.
- ✓ Pressez-le ½ citron afin d'en recueillir le jus.
- ✓ Mixez ces légumes avec votre appareil à disposition (centrifugeuse, blender, robot ou mixer) et versez-y le jus de citron.
- ✓ Coupez les oranges en 2 puis recueillez-en le jus.
- ✓ Mélangez les jus.
- ✓ Répartissez la préparation ainsi obtenue dans 4 verres. Servez aussitôt.

Truc & astuce

Remplacez le gingembre par une tige de citronnelle ou par un peu de lait de coco.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

PETIT GRATIN DE MOUSSE DE CAROTTES AU MIEL ET AUX DATTES

45 min

Préparation
Cuisson

15 min - facile
40 min



Ingrédients

- × 4 carottes
- × 2 pommes de terre
- × 8 dattes
- × 2 œufs
- × 3 cuil à soupe de crème fraîche
- × 1 cuil à soupe de miel liquide
- × 20 g beurre
- × Sel - poivre

Étapes



- ✓ Lavez et épluchez les carottes. Couvrez d'eau froide et laissez cuire 20 minutes.
- ✓ Préchauffez le four à 200°C (th. 6/4). Coupez les dattes en petit morceaux.
- ✓ Placez les légumes dans un bol mixeur et réduisez-les en purée. Incorporez les œufs battus et le miel. Salez et poivrez. Mixez en mousse épaisse, puis versez la crème fraîche. La consistance doit être souple mais dense. Incorporez les morceaux de dattes.
- ✓ Répartissez dans des ramequins beurrés et enfournez 15 à 20 minutes.
- ✓ Ce gratin accompagne très bien de la volaille ou du poisson.

Truc & astuce

Ces petits gratins sont délicieux froids et très pratiques en pique-nique



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

SALADE DE COUSCOUS AUX POIS CHICHES



Préparation
Cuisson

15 min - facile
40 min



Ingrédients

Pour la graine de couscous

- × 600 g de semoule de couscous fine
- × 300 g de pois chiches cuits en conserve ou 250 g de pois chiches sec
- × 6 cuil. à soupe d'huile d'olive
- × 25 g beurre (facultatif)
- × Sel

Pour la garniture

- × 2 gousses d'ail
- × 10 cl jus de citron
- × 300 g pois chiches au naturel (en boîte)
- × 1 petit bouquet de coriandre fraîche
- × 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- × Sel - poivre

Étapes

- ✓ Si les pois chiches sont secs, les faire tremper 8h minimum. Une fois trempés, les mettre dans 4 fois leur volume d'eau (sans sel) pendant 1h30 dans une eau frémissante. Rincez à l'eau froide. Si cuisson à la vapeur, cuisson de 45 min.
- ✓ Préparez la semoule selon les indications mentionnées sur le paquet. Incorporez les pois chiches cuits (après les avoir égouttés) au couscous avant la deuxième cuisson à la vapeur. Laisser refroidir dans un grand plat.
- ✓ Égouttez les pois chiches restants. Versez dans le mixeur. Salez, poivrez légèrement. Ajoutez les gousses d'ail, le jus de citron, l'huile d'olive, quelques feuilles de coriandre et mixez le tout jusqu'à l'obtention d'une purée.
- ✓ Dressez le couscous dans un grand plat de service. Creusez au centre et disposez la purée de pois chiches. Saupoudrez de coriandre hachée. Servez froid ou tiède

Truc & astuce

L'eau issue de la cuisson des pois chiches (appelée aquafaba) peut remplacer le jaune d'œuf dans une mayonnaise. On peut aussi l'émulsionner pour monter une chantilly végétale ou remplacer des blancs en neige dans les desserts (mousse au chocolat). L'aquafaba ne donne pas d'arrière-goût et se conserve au frigo ou se congèle.

Vous pouvez aussi griller des pois chiches (précuits et égouttés) 30 min au four à 190° avec un peu d'huile d'olive et d'épices pour apporter du croustillant au plat.



SALADE DE COURGETTES AUX POIVRONS ET AU YAOURT

Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime



20 min

Préparation
Cuisson

très facile
aucune



Ingrédients

- × 2 gousses d'ail
- × 6 feuilles de menthe (ou 2 tiges de coriandre)
- × 2 yaourts (nature ou brassés type bulgare)
- × 2 courgettes
- × 2 poivrons rouges
- × 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- × Sel-poivre

Étapes



- ✓ Pelez les gousses d'ail. Hachez-les finement. Coupez les feuilles de menthe en fines lanières.
- ✓ Versez les yaourts dans un saladier. Ajoutez l'ail, l'huile d'olive et la menthe. Salez, poivrez et mélangez.
- ✓ Ôtez les extrémités des courgettes, coupez-les en 4 dans la longueur, puis en tranches aussi fines que possible. Coupez la tige des poivrons. Coupez-les en 4. Retirez les graines et les membranes blanches. Coupez la chair en dés.
- ✓ Mettez les courgettes et les poivrons dans le saladier et mélangez avec la sauce.
- ✓ Servir frais

Truc & astuce

Vous pouvez remplacer les poivrons de cette recette par des concombres à couper finement en rondelles comme les courgettes. Vous pouvez ajouter un peu de jus de citron.



Florent CHAGNOLAUD

Chef de la Cité du Goût et des Saveurs de la Charente-Maritime

CAVIAR DE COURGETTES ET ŒUF POCHÉ



20 min

Préparation 20 min - facile
Cuisson 20 min



Ingrédients

- × 400 g de courgettes
- × 3 gousses d'ail
- × 1 branche de thym
- × 4 feuilles de basilic
- × 20 g dés de fromage type féta (facultatif)
- × 25 g olives (noires dénoyautées)

Étapes



- ✓ Lavez et tailler les courgettes en gros cubes
- ✓ Les faire sauter à la poêle avec l'huile d'olive, 2 gousses d'ail hachée et le thym.
- ✓ Débarrassez dans une plaque et faire sécher au four. (10 min)
- ✓ Hacher les courgettes refroidies au couteau (caviar), assaisonnez et laissez au frais.
- ✓ Dans un saladier, hachez les feuilles de basilic, les olives, la gousse d'ail restante et ajoutez la féta. Salez, poivrez.
- ✓ Cuire les œufs pochés. (Sans coquille = 4 min dans une eau frémissante un peu vinaigrée)
- ✓ Servir l'œuf juste cuit sur le caviar frais

Truc & astuce

Vous pouvez assaisonner ce plat avec une vinaigrette à base de vinaigre de Xérès ou avec un petit peu de moutarde.