



*Calendrier*  
*2022-2023*

**- T-CAP Cuisine -**

*La main est le prolongement créatif du cerveau. Créativité à l'œuvre en cuisine comme en philosophie : une matière première brute et naturelle transformée par l'esprit. Une saveur nouvelle, un plaisir partagé devant une belle assiette comme devant une belle idée.*



### *Un Petit Mot...*

Dans le cadre du chef d'œuvre avec les terminales Cap nous avons absolument voulu travailler quelques légumes, montrer l'intérêt de les cuisiner. N'oublions que la nature est généreuse, à nous de savoir comment travailler ces produits. Tous ces légumes qui nous permettent de manger sainement.

On ne sait pas toujours comment s'y prendre, les élèves avaient besoin d'en savoir plus sur ces légumes et surtout savoir les préparer tout en respectant les produits frais, et de saison.

Notre démarche reste aussi éco citoyenne. Les élèves quand ils feront leurs courses, pourront mettre différents légumes dans leurs paniers, car maintenant je suis sûr qu'ils pourront mieux les préparer. Le slogan « manger 5 ou 6 fruits et légumes par jour » date un peu. Il est toujours d'actualité. Nous sommes tous conscients désormais que le contenu de notre assiette est important pour notre santé. Il fait choisir des légumes cultivés dans votre région (culture raisonnée ou bio).

Les légumes sont naturellement riches en vitamines, fibres, minéraux et en substances dites antioxydantes.

Ces dernières sont par exemple la vitamine C, la vitamine E, les pigments colorés de certains légumes (caroténoïdes) ou certains oligo-éléments comme de sélénium ou le zinc. Les recherches les plus récentes montre que les antioxydants sont indispensables pour la santé de nos cellules.

Les vitamines interviennent dans de nombreuses réactions métaboliques. L'organisme ne peut pas les synthétiser en quantités suffisantes, c'est pourquoi les vitamines doivent être fournies, au moins en partie, par l'alimentation. Les fibres, quant à elles favorisent le transit intestinal, peuvent sans apport calorique important, rassasier rapidement. Elles contribuent au maintien de la santé par le biais d'autres mécanismes (réduction de l'assimilation du cholestérol, et aussi effets sur la flore intestinale...). Les légumes frais ont beaucoup d'atouts qui aident l'organisme à se maintenir naturellement en forme. Ils ont un rôle de premier plan dans la prévention de certains cancers et maladies cardio-vasculaires.

La cuisine, c'est que de l'amour....

Transmettez ce calendrier a ceux qui veulent cuisiner des légumes.

Ils découvriront la simplicité du bien « Manger »

# Septembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30		

## Millefeuille de pommes de terre, jus à l'échalote

Laver et éplucher les pommes de terre, les tailler en fine rondelles, les assaisonner, puis réaliser les pommes Anna, les plus fines possibles. Les cuire avec du beurre clarifié et les obtenir croustillantes. Les détailler à l'aide d'un emporte-pièce de 9 cm de diamètre.

Compoter au beurre les échalotes et l'estragon haché, assaisonner.

Assaisonner et poêler les tranches de foie gras. Tomber les épinards dans un beurre moussieux avec l'ail, assaisonner.

Réaliser un millefeuille dans une assiette : pomme Anna, épinards, foie gras, épinards et pomme paillason. Verser les échalotes

### ingrédients

Pommes de terre 1kg  
Sel poivre  
Beurre clarifié 200g  
Echalote émincées 3 pièces  
Estragon 100g  
4 Tranches de foie gras  
Epinards 500g  
Une demie gousse d'ail

### *Côté cuisine : Pommes de terre*

Riche en magnésium, en potassium et en amidon, la pomme de terre nous apporte des vitamines b1, b6, c et p. elle contient une forte proportion de sucres lents. A consommer toujours cuite avec une variété infinie de préparations.

### *Qui a inventé la pomme de terre ?*

Parmentier au 18<sup>ème</sup> siècle (faux) : il n'a fait que la promouvoir, car la pomme de terre était depuis longtemps présente en France, où elle fut introduite vers 1540. Connaissance sur le produit .

### *Variétés de pommes de terre :*

Pommes de terre farineuse ( Bintje, Caesar, Marabel, Estima, Marion ) à consommer en frites, purées ou potages.

Pomme de terre fondante ( Agata, Monalisa, Nicola, Samba ) Pdt rissolées, en robe des champs à la vapeur ragoût ou encore en gratin.

Pomme de terre ferme : Amandine, Belle de Fontenay, Charlotte, Chérie, Franceline, Pompadour, Ratte, Roseval) pour faire des pommes sautées, en salade, à l'anglaise, vapeur. Les pdt sont composées d'eau (environ 80 %) d'amidon (entre 15 et 16 %) de protéines (2%) de fibres (1 à 2%) et de sucre (0.5%). Les pdt à chair ferme comportent généralement moins de 20% d'extraits secs, alors que les pdt de consommation en contiennent plus de 20%. Cette teneur en extraits secs va conditionner la capacité de la pomme de terre à s'hydrater. Moins elle contient d'extraits secs, moins elle est tentée de s'hydrater et plus elle a de tenue à la cuisson.

Une pdt ayant un taux de matières sèches de 25% contient 75% d'eau.

### Point à retenir :

Pdt farineuses Elles n'ont pas de tenue à la cuisson  
Pdt fondantes Elles se gorgent des parfums de l'aliment en cuisson  
Pdt fermes Elles conservent une tenue parfaite à la cuisson



# Octobre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Champignons farcis crus façon bonne franquette



Mélanger fromage blanc avec échalote ciselée, sel, poivre, jus de citron et ciboulette.  
Creuser légèrement les champignons de paris et les farcir du fromage blanc assaisonné avec échalote, sel, poivre, jus de citron et ciboulette.  
Saupoudrer de curry au moment de servir

### ingrédients

Fromage blanc 125g  
Gros  
Champignons de paris 4 pièces  
Echalote ciselée 2pièces  
2 pincées de Sel  
1 pincée de Poivre  
Jus de citron 10g  
1/4 de botte de Ciboulette  
1 pincée de curry

### *Côté cuisine le champignon de Paris*

Champignons marinés à la japonaise



- Prendre des champignons de paris boutons et les mettre dans un saladier.
- Ajouter une julienne de gingembre rose, du vinaigre de riz et un peu d'huile de sésame.
- Saler légèrement et ajouter un peu de poivre japonais (ou piment d'Espelette).
- Laisser mariner 2 heures au frais.

Champignons à la grecque version gremolata



- Sauter les champignons boutons à l'huile d'olive et ajouter des petits oignons.
- Ajouter de la coriandre en mignonette. Assaisonner.
- Déglacer vin blanc et jus de citron
- Réduire et cuire quelques minutes. Refroidir et ajouter la gremolata (un mélange italien de persil plat, basilic, ail, citron confit et huile d'olive)... À la manière d'un pesto. Servir bien frais

Parmentier de canard et champignons de paris



- Emietter la chair de canard confit et la faire revenir avec des oignons émincés avec un peu de graisse de canard.
- Réaliser une purée bien riche et assez épaisse.
- Creuser les champignons de paris
- Garnir le fond des champignons de paris avec du canard confit et couvrir de purée de pommes de terre.
- Saupoudrer de parmesan et cuire au four 20 minutes.
- Servir avec une belle salade à l'huile de noix.

# Novembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30				

## Velouté de potimarron aux algues



### 1/Velouté de potimarron :

Laver, éplucher le potimarron. Le couper en deux et prélever les graines (vous pouvez les conserver pour les faire griller au four).

Coupez le potimarron en morceaux.

Garder quelques quartiers de potimarron pour le décor final.

Éplucher et hacher les oignons et l'ail.

Dans un faitout, faire fondre le beurre, ajouter les oignons.

Cuire sans coloration.

Ajouter les morceaux de potimarron, saler et poivrer, cuire 5 min et verser le bouillon de légumes avec la gousse d'ail hachée, laisser cuire environ 25 min. Dorer au beurre les quartiers de potimarron et finir la cuisson au four 1/5 heure à four chaud.

### 2/condiment rôtis :

Hacher champignons et laisser cuire dans une casserole avec du beurre et échalotes ciselées jusqu'à complète évaporation des champignons de paris

Ajouter algues nori hacher finement. Assaisonner si besoin.

### 3/dressage de l'assiette :

Dresser le velouté dans l'assiette creuse, ajouter quelques quartiers de potimarron qui ont été rôtis au four

Au moment de servir, verser au milieu le condiment rôti de champignons et d'algues

## ingrédients

1 potimarron

Bouillon de légumes 80cl

2 Oignons

Ail 1g

Beurre ½ sel 30g

Fleur de sel

Poivre

Condiments rôtis

Champignons de paris gr

100

Ciboulette botte ¼

Algues type nori verten frais 100g

Sel poivre

persil 20g

Echalotes 40g

Sauce aïoli

Huile olive 50g

Huile tournesol 50g

1 Jaune d'œuf

Sel poivre pm

Ail haché 20g

# Décembre

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

## Mousseline de topinambours aux œufs bios



### ingrédients

topinambours 300g  
eau 2l  
farine 30g  
sel fin  
huile d'olive  
huile de noix  
1 citron  
beurre 30g

topinambours 250g  
lait 150ml  
crème fraîche 50ml  
4œufs extra frais  
fleur de sel  
1 oignon rouge  
magret canard fumé 20g  
vinaigre balsamique 1 trait  
poivre, graine de courge,  
huile d'olive

1/ nettoyez les topinambours dans de l'eau froide. Épluchez les et taillez les un peu, qu'ils puissent rester debout. Cuisez les dans un blanc : faire bouillir l'eau avec 4gr de sel, la farine, un filet d'huile d'olive et le jus de citron. dès ébullition, ajoutez les tronçons de topinambours cuisez les al dente (+/- 7min). laissez refroidir dans l'eau de cuisson, égouttez.

2/ mousseline de topinambours : épluchez-les, rincez-les. cuisez les 10 à 15min selon la grosseur dans le mélange lait, crème fraîche, 4gr de sel, poivre. mixez- les ensuite dans un blender ou un Thermomix. ajoutez le liquide de cuisson au fur et à mesure, jusqu'à consistance onctueuse mais pas trop liquide.  
rectifiez l'assaisonnement, gardez au chaud.

3/ œufs mollets : disposez un film alimentaire dans un bol. huilez légèrement le film (huile de pépins de raisin ou d'olive). cassez un œuf dans le film et refermez le papier comme une aumônière. Faire un nœud. cuisez les œufs ainsi emballés 4min dans l'eau bouillante.

4/ faites revenir les topinambours avec 20 gr de beurre dans un poêlon. salez et poivrez légèrement. 5/ réalisez un condiment avec l'oignon émincé sué dans 10 gr de beurre, ajouter le magret de canard coupé en dés, le balsamique blanc et les graines de courge et tournesol.

6/ dressage : retirer les œufs du papier film et disposez-les sur la mousseline de topinambours. Au centre de l'assiette. sur l'œuf, ajouter fleur de sel, un filet d'huile de noix et le condiment de magret. Servir les topinambours sautés en dôme pour apporter du volume

### *Côté cuisine topinambour :*

Les topinambours sont des cousins du tournesol et leurs fleurs jaunes se tournent vers le soleil. Leur nom italien est girasole articcocco. Ces petits tubercules consommés cuits comme légumes ont un goût délicieux, bien à eux, et sont bons dans la soupe de Palestine, une recette traditionnelle. Ils sont également savoureux cuits à l'eau ou braisés.

Malheureusement, pour une bonne partie des français qui ont connu la seconde guerre mondiale, ils évoquent les temps de restriction...

On pense que les topinambours viennent du centre des États-Unis et du Canada, ou ils ont été cultivés par les autochtones dès le 15ème siècle. De nombreux auteurs ont toutefois fait allusion au fait qu'ils provoquent des flatulences, ce qui nuit à leur popularité.

La chair blanche des topinambours devient brun violacé à la lumière. Par conséquent, si vous pelez ou découpez les topinambours crus, placez-les dans un bol d'eau acidulée (avec du jus de citron). En raison de leur texture noueuse qui ne facilite pas l'épluchage, il vaut mieux parfois les faire bouillir dans de l'eau acidulée avec leur peau : cette dernière est ensuite beaucoup plus facile à enlever.

# Janvier

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
						1
2	3	4	5	6	7	8
9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					

## Risotto de butternut



### ingrédients

Pour 4 à 6 couverts

Parmesan râpé gr 100  
Beurre gr 25  
Butternut gr 400  
Oignon pce 1  
Persil plat haché C a s 3  
Riz Arborio gr 250  
Vin blanc cl 10  
Bouillon de légumes cl 90  
Huile d'olive C a s 2  
Sel poivre

1-épluchez et hachez finement l'oignon. Éliminez les graines du butternut. Coupez-les en cubes de 1 cm. Faites chauffer le bouillon et maintenez-le à la limite de l'ébullition.

2- faites fondre doucement l'oignon avec huile et beurre dans une grande sauteuse, jusqu'à ce qu'il soit tendre et translucide. Versez le riz en pluie et remuez avec une cuillère en bois pour bien enrober les grains du mélange. Ajoutez le vin et continuez de remuer jusqu'à ce que le riz ait tout absorbé.

Versez une louche de bouillon chaud, mélangez à nouveau et faites cuire jusqu'à ce qu'il soit à son tour entièrement absorbé. Poursuivez la cuisson 15 à 20 min, en remuant constamment, et en versant le bouillon chaud, louche par louche, jusqu'à complète absorption.

3- au bout de 10 min, ajouter les dés de butternut et la moitié du persil. Remuez et poursuivez la cuisson de la même manière, jusqu'à ce que le riz soit tendre, mais encore ferme (al dente). Ajoutez le parmesan et une petite louche de bouillon.

Rectifiez l'assaisonnement et mélangez. Retirez du feu. Couvrez et laissez reposer 2 min.

4- servez dans un plat creux ou des assiettes très chaudes et parsemez du reste de persil.  
Ou alors dans un butternut après l'avoir épluché et coupé en deux dans la longueur. Vous gardez la partie côté creux en coupant en deux cette fois ci dans la largeur vous y ajoutez huile d'olive, sel, et vous cuisez au four 25 min. Vous remplissez la partie creux du butternut de risotto

# Février

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

## Makis de mini chou vert, filet de bœuf et crème de truffe



### ingrédients

4 Feuille de chou vert  
Riz à sushi 100g  
Vinaigre de xérès 15g  
Filet de bœuf 60g  
moutarde 20g

1/ Séparer les feuilles de mini-chou vert, les plonger quelques minutes à l'eau bouillante salée.

2/Cuire du riz à sushi, parfumer au vinaigre de xérès.

3/Travailler le filet de bœuf en cubes d'un centimètre de côté.

4Monter les makis : déposer une feuille de mini-chou vert au creux de la main, ajouter une noix de riz, tartiner d'une pointe de moutarde, ajouter le filet de bœuf et rouler ensemble en forme de mini-chou

### Côté cuisine choux

#### *En cuisine*

Riche en vitamine B9, c, E et K, ainsi qu'en calcium, soufre, magnésium et potassium, le brocoli apporte des fibres et du carotène. Il se consomme cru et, de préférence, braisé ou gratiné après avoir été blanchi à l'eau bouillante.

#### *Histoire*

Le chou a une histoire riche et très ancienne. Cependant, étant donné qu'il en existe de nombreuses variétés, il est difficile de savoir si les grecs et les romains apprécient plus le chou vert, le chou frisé ou même le chou chinois. Les choux pommés ou cabus que nous connaissons aujourd'hui étaient une nourriture importante pendant le haut moyen âge et peut être plus encore au moyen âge. Les peintures de cette époque représentent très souvent des paniers débordant de fruits et légumes avec, notamment toutes les formes de chou. Les recettes de l'époque médiévale conseillent de cuire les choux avec des poireaux, des oignons et des herbes. A l'époque, tout le monde, sauf les plus favorisés, faisait cuire ces ingrédients ensemble, aussi est-il permis de supposer que les choux étaient cuits longtemps à feu doux.

#### *Achat et conservation*

Les choux doivent paraître bien frais et être sans taches. N'achetez pas ceux qui ont des feuilles flétries ou qui semblent mous. Les choux à feuilles lâches se gardent pendant quelques jours au frais ; les choux pommés se conservent beaucoup plus longtemps.

#### *Préparation*

Attachez les feuilles externes puis coupez le chou en quartiers. Enlevez la tige centrale et découpez selon la recette ou vos préférences.

#### *Cuisson*

Pour les choux verts ou blanc, jetez les feuilles découpées dans une poêle avec du beurre et 2 cuillerées à soupe d'eau pour éviter l'excès de cuisson. Couvrez et laissez cuire à feu moyen jusqu'à ce que les feuilles soient tendres, en secouant la poêle ou en tournant la préparation de temps en temps. Le chou rouge peut être sauté à l'huile d'olive ou au beurre, puis braisé à four doux pendant 1h30, avec des oignons, du vinaigre, du vin et des épices.

# Mars

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
		1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	31		

## Saumon à la fleur de sel et jeunes carottes aux épices douces

### ingrédients

saumon 700g  
Fleur de sel 70g  
Poivre blanc 15g  
Sucre 15g  
3 Baies de genièvre  
Thym  
20 jeunes carottes  
Curcuma 1 càc  
Crème 50g  
Beurre 50g  
Cinq épices



1/ Lever les filets de saumons, retirer peau et arêtes. Mélanger 70 gr de fleur de sel avec 15 gr de poivre blanc, 15 gr de sucre, 3 baies de genièvre écrasées et quelques brins de thym. Recouvrir chaque filet de saumon avec ce mélange, réserver ainsi pendant 5 heures, puis rincer sous un filet d'eau : éponger, tailler 4 portions régulières.

2/ Nettoyer rapidement 20 jeunes carottes, les cuire à la vapeur pendant 10 à 12 min ou dans une casserole d'eau bouillante, puis les peler : rafraîchir. Faire infuser 1 cuillère à café de curcuma dans 50 gr de crème, ajouter petit à petit 50 gr de beurre, rectifier l'assaisonnement. Déposer les carottes, les laisser infuser en ajoutant un peu des 5 épices.

3/ Cuire pendant quelques minutes (7min) les portions de filets de saumon à four chaud. Au centre d'une assiette, disposer carottes et saumon.

4/ Vous pouvez ajouter un coulis de carotte : Mixer carottes cuites avec un peu de son jus de cuisson (prenez l'infusion des carottes) et crémier

### Côté cuisine

#### En cuisine

La carotte qui contient des provitamines A et des vitamines B9 et C, fait partie des légumes de base dans la cuisine. Elle se consomme aussi bien crue que cuite et se décline en une multitude de préparations, jusqu'en confitures.

#### Histoire

Jusqu'au moyen âge, les carottes étaient violettes. Les carottes orange sont originaires de Hollande, d'où elles ont été exportées à partir des 17 et 18ème siècles. Bien que l'on mange encore des carottes violettes et blanches, elles sont devenues une rareté.

#### Préparation

Elle dépend de la qualité des carottes. Les nutriments se trouvent dans la peau ou juste en dessous. Contentez-vous de passer les carottes nouvelles sous l'eau. Les carottes moyennes seront grattées tandis que les grosses devront être grattées ou épluchées.

# Avril

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30

## Epinards au bouillon dashi



### ingrédients

Eau 1l  
bonite 50g  
Algues kombu 30g  
Epinards 100g  
gingembre 30g  
Eau 200g  
sucre 50g

Le konbu est une algue comestible. Au Japon, 90% du konbu est cultivé à Hokkaido. Il est aussi cultivé dans les fermes aquacoles bretonnes en particulier dans l'île d'Ouessant. Le konbu est riche en vitamines et en minéraux, particulièrement en iode. Il contient également une teneur élevée de potassium.

1 bouillon dashi : Versez 1 litre d'eau froide dans une grande casserole. Plongez-y le morceau de konbu. Faites chauffer et maintenez la température à 60-65°C pendant 1 heure. Il ne faut pas que l'eau bout, cela donne mauvais goût au dashi.

Filtrez le bouillon (enlevez le konbu) Mettez ensuite les flocons de bonite et montez la température jusqu'à environ 85°C.

Il ne faut pas non plus porter à ébullition sinon vous aurez un mauvais goût. Attendre que les flocons de bonite descendent (quelques minutes), ôtez-les. C'est prêt Laissez refroidir.

2/ gingembre confit : Eplucher et tailler en julienne (fins filaments le gingembre. Le confire dans eau et sucre

3/ travail autour de l'épinard : Blanchir les épinards après les avoir lavés et éliminer la tige du milieu

Blanchir 30 secondes. Ensuite les refroidir et essorer, les maintenir en boules pressées. Ensuite revenir les épinards au beurre, les garder croquants Dans une assiette creuse verser les épinards, le bouillon dashi et le gingembre confit

### Côté cuisine

#### En cuisine

L'épinard est très riche en vitamine b9, une vitamine qui éviterait les pertes de mémoire lorsqu'on vieillit. Il contient également de l'acide oxalique, déconseillé aux malade rénaux. On le consomme cru, en salade, ou cuit.

#### Histoire

Venu de perse d'où il est originaire, l'épinard est apparu en Europe au moyen-âge, importé par les arabes. Au 17ème siècle on le consommait avec du sucre !

#### Connaissance sur le produit

Au moyen orient, des fromages comme la feta entrent dans la composition de tourtes aux épinards. Les italiens mélangent les épinards avec de la ricotta ou du parmesan dans de nombreuses recettes, quant aux anglais, ils se servent d'œufs et de cheddar pour élaborer un soufflé aux épinards. Les épinards s'utilisent aussi dans les farces

# Mai

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				

## L'asperge et passion



### ingrédients

8 Grosses asperges vertes  
8 Grosses asperges violettes  
8Grosses asperges blanches  
Sel

Vinaigrette  
Graines de passion 10g  
Huile de sésame 10g  
Vinaigre de riz 10g  
Jus de passion 10g  
Velouté (siphon)  
Bouillon de volaille 100g  
Crème 60g  
Beurre 40g  
1Echalote ciselée  
Les queues d'asperges  
Algues nori verte 10

1/ dans de l'eau bien salée, cuisez toutes les asperges sauf 2 asperges vertes.

2/ réalisez la vinaigrette à l'aide de tous les ingrédients.

3/ vérifiez la cuisson des asperges à l'aide d'un couteau pointu, retirez en la queue et réalisez le velouté : faire suer l'échalote, ajouter les queues d'asperges, la crème et le beurre. Mouillez au bouillon de volaille, mixez et siphon à froid. passez au chinois. Versez dans un

4/ à l'aide d'un économe, détaillez des lamelles dans les 2 asperges crues.

5/ dressez les asperges en quinconce, posez les lamelles crues dessus, ajoutez un peu de vinaigrette sur et autour des asperges. Posez la préparation siphonnée sur le côté. Agrémenter d'algues nori vertes légèrement blanchies et détaillées en fine julienne. ( fins filaments)

### Côté cuisine

#### En cuisine

Diurétique, pauvre en sodium mais très riche en vitamines, l'asperge se consomme cuite, tiède ou froide, accompagnée d'une vinaigrette relevée de fines herbes ou d'une sauce hollandaise..

#### Histoire

Dédiée par les grecs à Aphrodite, déesse de l'amour, l'asperge était également appréciée des romains qui voyaient en ce légume « la jouissance et l'amour »

#### Verte ou blanche ?

Il a fallu attendre la fin du 18ème siècle pour voir les premières asperges blanches ! auparavant, elles se consommaient vertes, les jeunes turions étant colorés par la lumière du jour. Actuellement les vertes sont de nouveau prisées.

#### Cuisson

Le problème de l'asperge est que la tige exige un temps plus long que la pointe tendre, qui ne nécessite qu'un bref passage à la vapeur. Placez la botte d'asperges, pointes en haut dans une casserole profonde d'eau bouillante salée. Couvrez avec une feuille de papier aluminium et laissez cuire de 5 à 10 minutes ou jusqu'à ce que les tiges soient tendres. Le temps de cuisson dépend de la grosseur des asperges, mais il est important de ne pas trop les cuire : elles doivent conserver une certaine fermeté

# Juin

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	13	24	25
26	27	28	29	30		



## Artichauts farcis

### ingrédients

2 artichauts  
sel  
6 carottes fanes

Pour la farce :  
Beurre 25g  
3 Petits poireaux  
3 Tranches de lard  
Mozzarella 75g  
Chapelure 40g  
Basilic ciselé 1 Cas  
Basilic frais  
Sel poivre noir

1/ mettez les artichauts dans un grande casserole d'eau salée, portez à ébullition. Couvrez et faites cuire de 35 à 40 min jusqu'à ce qu'une feuille vienne facilement quand on tire dessus.

2/pour la farce, faites fondre le beurre dans une casserole et faites revenir les poireaux doucement pendant 3 ou 4 min. ajoutez les lardons, le cas échéant, et continuez à faire revenir jusqu'à ce que les poireaux soient bien tendres et les lardons légèrement dorés. Retirez la casserole du feu, ajoutez de la mozzarella, la chapelure et le basilic ciselé, mélangez, salez et poivrez.

3/ égouttez les artichauts, retournez-les et laissez-les refroidir, puis coupez-les en deux de haut en bas à l'aide d'un couteau bien aiguisé. Retirez les feuilles de l'intérieur, éliminez le foin.

4/ préchauffez le gril du four, farcissez chaque demi artichaut, puis rangez-les côte à côte dans un plat allant au four. Passez-les sous le gril, à chaleur modérée, pendant 5 à 6 min jusqu'à ce que la farce soit bien dorée. Servez-les sur des assiettes, garnis de feuilles de basilic.

### Côté cuisine

#### *En cuisine*

Dégustez les écailles crues des petits artichauts ou consommez les cuites, avec une vinaigrette. Elles sont riches en vitamines et en sels minéraux. Pour éviter que les cœurs noircissent, frottez les avec du citron.

#### *Histoire*

Catherine de Médicis raffolait ce légume-fleur dont l'origine se situe dans le bassin méditerranéen. Mais c'est en Bretagne qu'il est principalement cultivé

#### *Connaissance sur le produit*

L'artichaut se compose de trois : les bractées et le réceptacle (le fond) ou s'insèrent les bractées, tous deux bons à manger, et le foin qui se transforme en fleurs bleus violacé à maturité.

#### *Achat et conservation*

Il vaut mieux n'acheter des artichauts que durant la saison, bien que l'on puisse trouver toute l'année. En hiver, ils ont piètre aspect. En saison, on choisira l'artichaut lourd, ferme, avec les feuilles centrales bien serrées autour du cœur et d'un vert brillant. On peut conserver les artichauts pendant 2 ou 3 jours au moins dans le bac à légumes du frigo ou bien en plongeant les tiges dans l'eau.

# Juillet

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
					1	2
3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
31						

## Tomates campari

### ingrédients

Fromage frais de brebis 80g  
1 Tomates noires de Crimée  
1 Tomates ananas  
Pignons de pin 1cas  
Pistaches 1cas  
12 Palourdes  
Campari 5cl  
1 Oignon nouveau  
1 tige d'estragon  
Huile d'olive  
Huile de pistache 5cl  
1 Citron vert bio  
1 Bâtons de citronnelle Sel,  
Piment d'Espelette



1/ Monder les tomates dans l'eau bouillante, les rafraîchir, les éplucher, puis les tailler en dés. Ajouter l'oignon émincé, l'estragon, les pignons de pin, les pistaches, quelques zestes de citron vert et de la citronnelle râpée.

2/ Assaisonner d'huile de pistache, saler et poivrer au piment d'Espelette. Laisser mariner 1h. Tailler le fromage frais en dés puis le réserver. Ouvrir à cru les palourdes et l'eau de mer. recueillir

3/ Mélanger les tomates assaisonnées au fromage frais. Ajouter le campari, les palourdes et leur jus sans écraser l'ensemble.

4/ Dresser dans une assiette creuse avec quelques fleurs de saison.

### Côté cuisine

#### En cuisine

La tomate qui contient 90% d'eau, est riche en provitamine A, mais apporte 2 fois moins de vitamine c qu'une orange. Elle se consomme crue ou cuite de mille et une façons. Les tomates vertes se transforment en une excellente confiture

#### Histoire

La tomate a été importée d'Amérique centrale par les conquérants espagnols au 16<sup>e</sup> siècle. Elle était cultivée depuis longtemps par les incas. Elle fut d'abord traitée comme plante ornementale avant d'être considérée consommable.

#### Promenade

A quelques lieues d'Amboise (37) le château de la Bourdaisière accueille le conservatoire de la tomate. 450 variétés y sont soigneusement protégées. Une visite intéressante au détour d'un voyage dans le val de Loire.

#### Dégustation

Variez les plaisirs en plantant plusieurs sortes de tomates. Pour l'apéritif et La décoration des plats, les tomates cerises. Pour les entrées, les tomates en grappe, très pulpeuses, ou les rondes et lisses. Pour les farcir, les très grosses tomates comme les Cœur de bœuf. Pour l'originalité, les allongées ou les jaunes.

# Aout

lundi	mardi	mercredi	jeudi	vendredi	samedi	dimanche
	1	2	3	4	5	6
7	8	9	10	11	12	13
14	15	16	17	18	19	20
21	22	23	24	25	26	27
28	29	30	31			

## Courgettes farcies



1/ Ainsi pour réaliser cette recette de courgette farcie, commencez par laver les courgettes et couper les en 3 ou 4 suivant la taille de la courgette. Prélevez la chair de la courgette avec une cuillère à soupe, et réservez la chair. Puis versez le quinoa dans de l'eau chaude pendant 15 à 20 min.

2/ Pendant ce temps lavez le poivron et la tomate. Épépinez chacun d'eux puis coupez-les en petits dés. Égouttez et coupez les olives noires en deux. Enfin épluchez et hachez la gousse d'ail. Égouttez le quinoa une fois cuit et versez-le dans une grande poêle chaude avec 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, l'ail, l'oignon, le poivron, la tomate, la chair des courgettes coupées en petits morceaux et les olives. Mélangez et faites revenir le tout à feu moyen pendant 10 à 15 min. Saler et poivrer.

3/ Préchauffez le four à 200°C. 4/ En fin de cuisson, remplissez les courgettes à l'aide d'une petite cuillère. Versez de nouveau un filet d'huile d'olive sur chacune d'elle. Puis déposez les courgettes dans un plat allant au four. Versez un fond d'eau dans le plat et enfournez pour 20 minutes environ. En fin de cuisson, servez votre recette végétarienne sur un plat de service.

### ingrédients

2 Courgette longues ou  
4 courgettes rondes  
1 Poivron rouge  
Quinoa 80g  
Huile d'olive 25g  
Sel poivre  
Oignons jaunes 90g  
1 Tomate  
Olives noires 30g  
1 gousse d'ail



### Côté cuisine

#### En cuisine

La courgette demande peu de temps avant de passer dans votre assiette. S'il est excellent cru, ce légume vert peut aussi être frit, poêlé ou encore cuit à la vapeur. Voici quelques idées d'associations pour mettre en valeur sa saveur douce.

#### Histoire

D'après les botanistes, la courge (dont la courgette est un dérivé) serait originaire d'Amérique Centrale. Bien que consommée depuis des millénaires, elle ne fut cultivée en France qu'à partir du XIXe siècle.

#### Connaissance sur le produit

Ce légume du soleil qui fleurit bon la Méditerranée est présent dans les assiettes tout l'été. Facile à préparer, la courgette se consomme sous toutes ses formes. Et sa richesse en vitamines vous donne de l'énergie à la belle saison

#### Point clé à retenir

le nutri score

Pour classer chaque produit, des équipes de recherches internationales ont mis au point un score qui prend en compte, pour 100 grammes de produit, la teneur : en nutriments et aliments à favoriser : fibres, protéines, fruits et légumes en nutriments à limiter : énergie, acides gras saturés, sucres, sel. Après calcul, le score obtenu par un produit permet de lui attribuer une lettre et une couleur. Score A

## *Et Pour Finir*

Ce calendrier fut pour nous une réelle richesse sur le plan créatif.

Il nous a permis de découvrir que les vitamines, minéraux, fibres doivent s'inviter plus régulièrement à table.

La texture onctueuse du topinambour, le croquant du butternut, l'éclat des carottes, le fondant de la courgette, la saveur des asperges, la douceur du potimarron, et tous les autres méritaient qu'on s'y intéresse.

On a pris plaisir à les cuisiner. Mais pour ne pas tomber en panne chez vous.... D'idées rien de tels que des recettes qui vous portent discrètement secours.

Voilà pourquoi ce calendrier de recettes de légumes dépasse son but culinaire

et gastronomique puisqu'il vous permettra d'atteindre un but nutritionnel.

Mieux que les discours théoriques, ce passage par la case cuisine est le meilleur allié pour les gourmands.

Point besoin de leçon de séduction, le plaisir vient au rendez-vous.

La partie est alors gagnée car de ce plaisir on ne peut plus se débarrasser.

Vitamines, minéraux, fibres s'invitent tout seul à votre table pour votre plus

grand bien.

Bonnes et mauvaises raisons de laisser tomber ces légumes ne peuvent

plus

tenir.

*La bonne santé devient alors une promesse à notre porte, il ne reste plus qu'à faire rentrer les invités, le plaisir de recevoir couronnera le tout : épatez, c'est épatant !*