

50
recettes
simples

↪ légume

1 = 3
recettes ↩

Vous allez adorer
les légumes !

ulmer

Sommaire

AVANT DE COMMENCER

pages 4 à 20

Matériel Les basiques | **Matériel** La découpe

Le placard | **Fait-maison** à la minute

Fait-maison à l'avance | **Autour du pain**

Le truc qui change tout | **Zéro déchet**

Vert

LA COURGETTE 24

- ◆ Poêlée croquante aux oignons frais 26
- ◆ Courgettes au beurre noisette citronné 28
- ◆ Velouté de courgette à la ricotta et à l'ail 30

LE HARICOT VERT 32

- ◆ Haricots verts en tempura 34
- ◆ Haricots croquants et vinaigrette aux anchois 36
- ◆ Salade de haricots verts au fromage blanc et aux herbes 38

LE PETIT POIS 40

- ◆ Panna cotta de petits pois aux feuilles de kaffir 42
- ◆ Poêlée de petits pois aux herbes et citron confit 44
- ◆ Tartinade de petits pois à la ricotta et au basilic thaï 46

LE POIREAU 48

- ◆ Petite friture de poireaux 50
- ◆ Poireaux et leur bouillon 52
- ◆ Makis de poireau, sarrasin et sauce mousseline au miso 54

Rouge

LA TOMATE 58

- ◆ Tomates cerise confites au romarin 60
- ◆ Taboulé de tomates aux herbes fraîches 62
- ◆ Tomates au miel, menthe et fenouil 64

LA BETTERAVE 66

- ◆ Betterave en croûte de sel, sauce au fromage blanc et raifort 68
- ◆ Pickles de betterave 70
- ◆ Betteraves cuites et crues à l'estragon 72

LE POIVRON 74

- ◆ Poivrons confits sans huile au parmesan et aux cébettes 76
- ◆ Velouté de poivron, jaune d'œuf confit et croûtons 78
- ◆ Curry de poivron aux pois chiches 80

L'AUBERGINE 82

- ◆ Caviar d'aubergine et feta 84
- ◆ Aubergines laquées au miso 86
- ◆ Tajine d'aubergine aux olives noires et tomates confites 88

Jaune

LA CAROTTE	92
◆ Râpé de carottes à la thaïe	94
◆ Carottes en croûte	96
◆ Mijoté de carottes à l'orange, jus gourmand	98
LE POTIMARRON	100
◆ Gnocchis de potimarron et beurre aromatisé à la sauge	102
◆ Potimarron rôti au four	104
◆ Potimarron confit au gingembre et à la citronnelle	106
LA POMME DE TERRE	108
◆ Pancakes de pomme de terre aux cébettes à la chinoise	110
◆ Salade de pomme de terre aux pickles	112
◆ Soufflé de pomme de terre	114
LA PATATE DOUCE	116
◆ Patates douces au four et œuf cocotte	118
◆ Flan de patate douce à la noix de coco	120
◆ Curry de patate douce	122

Blanc

LE FENOUIL	126
◆ Fenouil au citron et piment d'Espelette	128
◆ Gaspacho de fenouil, crème fouettée aux zestes d'orange	130
◆ Fenouils braisés	132
L'ASPERGE	134
◆ Asperges froides, mayonnaise légère à l'estragon	136
◆ Asperges au beurre noisette et zestes de citron	138
◆ Asperges, vinaigrette à l'orange et noisettes	140
L'ENDIVE	142
◆ Endives caramélisées au miel, braisées au citron et à l'orange	144
◆ Endives et crumble au parmesan	146
◆ Endives crues émincées, crème épicée	148
LE CHOU-FLEUR	150
◆ Râpé de chou-fleur à l'asiatique	152
◆ Île flottante sur un velouté de chou-fleur au curcuma	154
◆ Chou-fleur entier rôti aux épices	156

Carnet d'adresses

158

Avant de commencer

On a tous des légumes dans notre réfrigérateur, mais on réalise souvent la même recette, celle que l'on maîtrise, celle dont on a l'habitude. C'est vite ennuyeux.

Ce livre propose donc quelques clés pour varier les plaisirs, toujours rapidement et sans se compliquer la vie.

Chaque recette utilise un seul légume à la fois, parce qu'on n'a pas toujours dans son réfrigérateur ou dans ses placards une multitude d'ingrédients.

On apprendra qu'on peut, avec chaque légume, grâce à des cuissons différentes, à des découpes variées et avec quelques ingrédients « de fond de placard », réaliser des plats très créatifs.

Pour chaque légume, je vous propose des associations de produits qui fonctionnent bien ensemble.

Je les ai regroupés par modes (asiatique, indien, printanier...) pour vous guider dans la confection de vos recettes, mais vous pouvez piocher dans chaque liste un ou plusieurs ingrédients et les mélanger.

La réussite d'un plat tient bien souvent à l'inventivité qu'on y met. Le secret est d'associer plusieurs textures et de jouer avec les saveurs des herbes et des condiments.

Décomplexez-vous, ayez confiance et amusez-vous !
On peut faire de très beaux plats avec très peu d'ingrédients.

Céline, chef du restaurant *L'ourse* à Nantes

1 légume

+

DES CUISSONS DIFFÉRENTES

+

DES DÉCOUPES VARIÉES

+

QUELQUES INGRÉDIENTS

« DE FOND DE PLACARD »

=

des plats
TRÈS CRÉATIFS

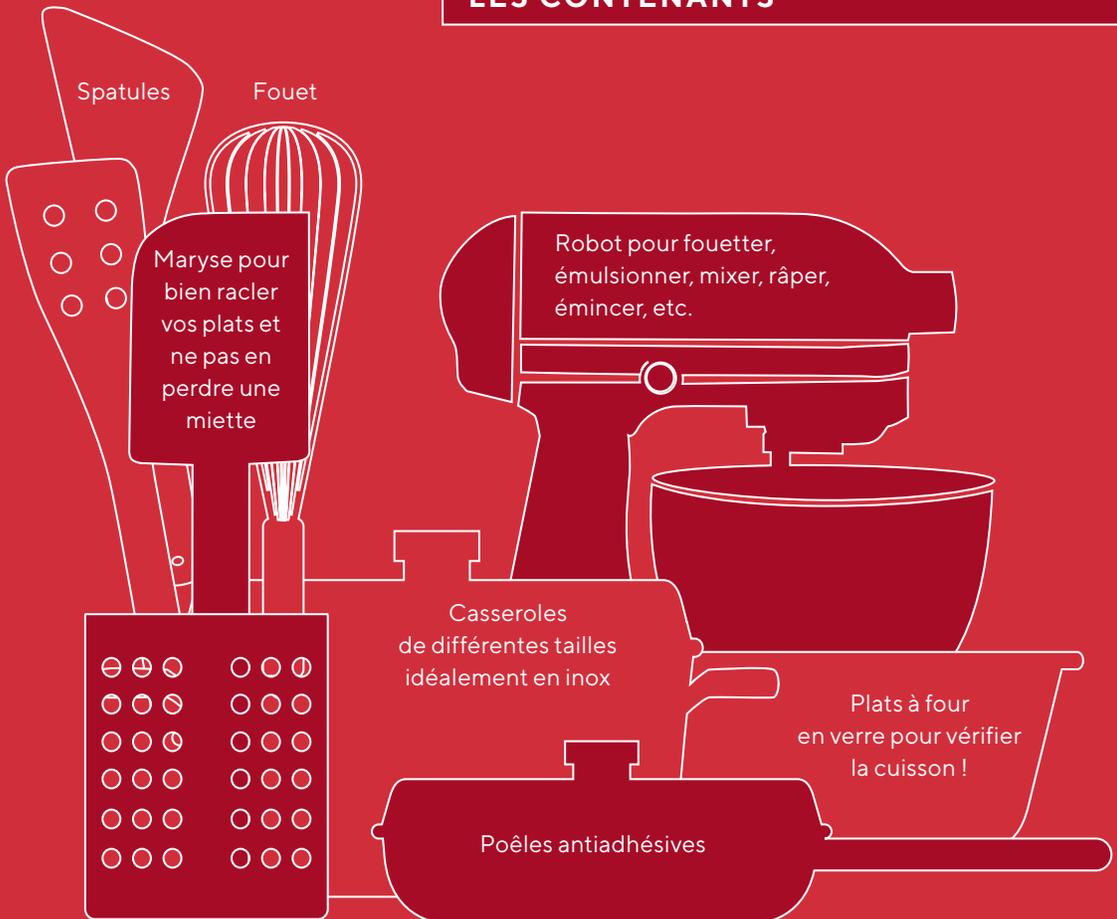
MATÉRIEL

LES BASIQUES

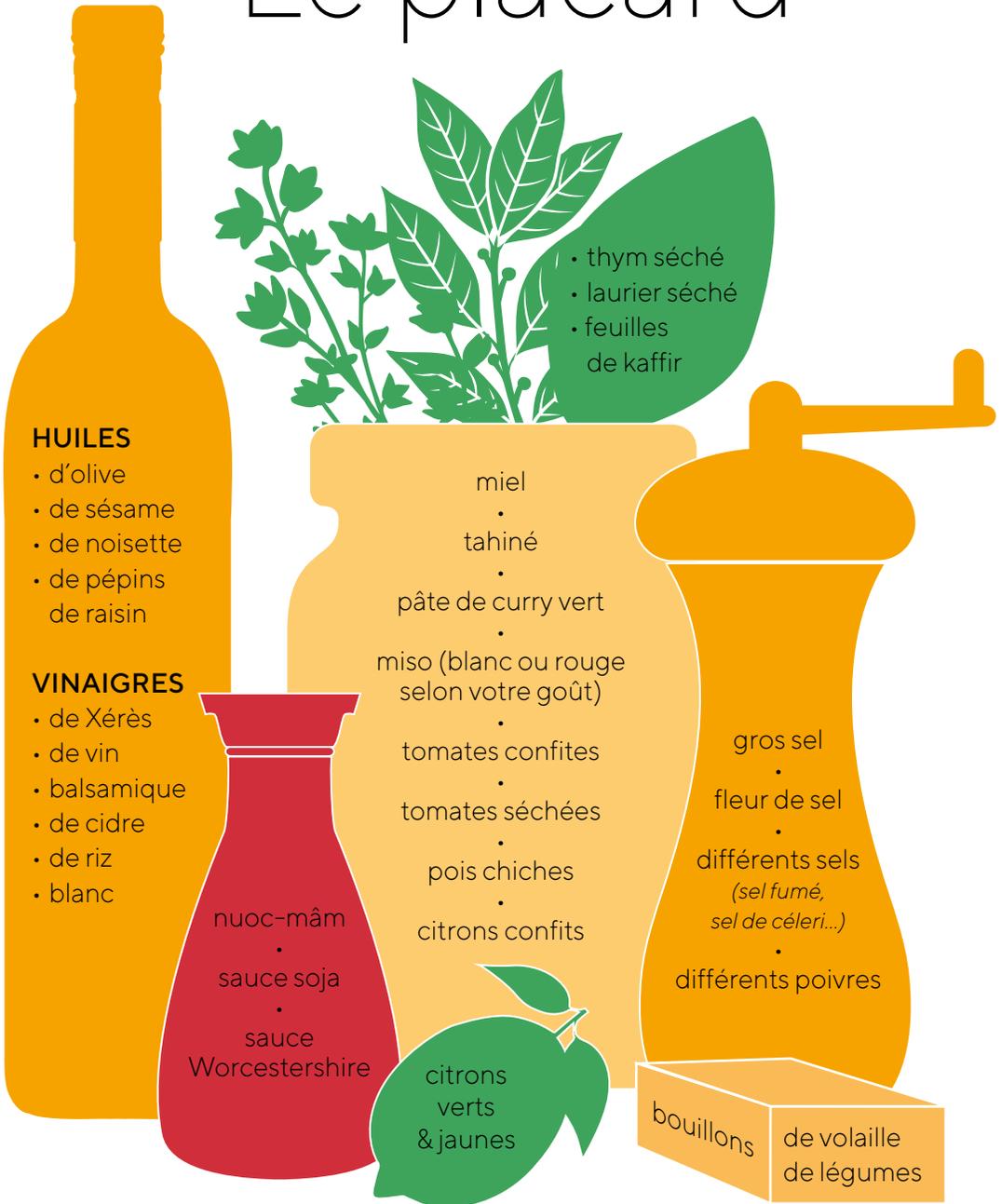




LES CONTENANTS



Le placard



HUILES

- d'olive
- de sésame
- de noisette
- de pépins de raisin

VINAIGRES

- de Xérès
- de vin
- balsamique
- de cidre
- de riz
- blanc

nuoc-mâm
•
sauce soja
•
sauce
Worcestershire

citrons
verts
& jaunes

- thym séché
- laurier séché
- feuilles de kaffir

miel
•
tahiné
•
pâte de curry vert
•
miso (blanc ou rouge selon votre goût)
•
tomates confites
•
tomates séchées
•
pois chiches
•
citrons confits

gros sel
•
fleur de sel
•
différents sels
(sel fumé,
sel de céleri...)
•
différents poivres

bouillons de volaille
de légumes

chapelure

graines de sarrasin grillées

farine

Maïzena

raisins secs blonds

graines de tournesol

pignons

noisettes

amandes

lait

fromage blanc

crème à 30 %

lait de coco

coulis de tomates

moutardes

(à l'ancienne,
de Dijon, à l'estragon...)

Savora®

anchois à l'huile

ketchup

cornichons

câpres

beurre

parmesan

en bloc

ou en poudre

feta

épices
(*ras-el-hanout,
curry, paprika fumé...*)

graines de fenouil

baies de coriandre

piment d'Espelette

graines de moutarde

oignons ou
échalotes frit(e)s

ail

oignons

échalotes

œufs

du vert

OH NON ! PAS ENCORE ?
UN REFRAIN QUE VOUS
ENTENDEZ SOUVENT
QUAND VOUS ANNONCEZ
LA COULEUR ?
ALORS VOICI DES IDÉES
VERTES ET BIEN MÛRES
POUR FAIRE TAIRE LES
MAUVAISES LANGUES.



pimp

LA COURGETTE

Côté cuisson

CRUE | À LA VAPEUR | À L'EAU | AU FOUR | AU WOK

Tous les modes de cuisson lui conviennent.

C'est cependant crue que je la préfère. Ou saisie rapidement et à feu fort, de façon à la caraméliser, ce qui lui donnera plus de saveur et maintiendra sa texture.

Juste bouillie ou cuite à la vapeur, il faudra lui ajouter des herbes, des huiles ou des condiments pour lui donner du goût et de la structure.

Côté découpe

EN RONDELLES | EN CUBES | EN BÂTONNETS | RÂPÉE | EN TAGLIATELLES

Elle se prête à toutes les découpes, qui seront presque des recettes en soi. En rondelles très fines, en bâtonnets, râpées, en cubes plus au moins gros.

Côté zéro déchet

Dans la courgette, c'est la peau qui a le plus de goût, il ne faut donc pas la peler. C'est la championne du zéro déchet.

Astuce

Attention au sel : salez-la au dernier moment, sinon elle ramollira très rapidement.

Pensez couleurs et formes pour le plaisir des yeux !



Fromage blanc



Yaourt



Thym



Olives



Huile d'olive



Parmesan



Mozzarella



Graines de fenouil



Romarin



Feta



Fromage de chèvre



Tomates séchées



Citron



Câpres

Berger

Provençal

en mode
...

Bobo

Oriental



Citron confit



Pois chiches



Huile de noix



Huile de pistache



Raisins secs



Menthe



Graines de sarrasin grillées



Baies de goji



Coriandre



Cumin



Oignons frits



Graines de courge



Graines de tournesol



Poêlée croquante aux oignons frais

La courgette et l'oignon frais se complètent de manière très harmonieuse.

En les faisant très peu cuire, ils conservent tous les deux leur croquant.

J'aime ajouter de la menthe à ce plat pour apporter une touche de fraîcheur.

Quelques olives pour la déco et le tour est joué !

ACCOMPAGNEMENT | POUR 4 | PRÉPA & CUISSON 5 MINUTES





- Couper les petites courgettes en deux dans le sens de la longueur.
- Dans une poêle, les saisir à feu très vif à l'unilatérale (côté chair), avec très peu d'huile d'olive et un peu de sel fin, jusqu'à coloration. La courgette doit rester croquante. Poivrer. Réserver.
- Procéder de la même manière avec les petits oignons frais (avec 2 cm de fanes, coupés en deux, brunis côté tranché).
- Dresser joliment et parsemer d'éclats d'olives noires et de feuilles de menthe.

CONSEIL *Il existe différentes variétés d'olives noires. Celles de Kalamata ou les petites niçoises sont parfaites pour ce plat qui peut se déguster tiède ou froid.*

Courgettes au beurre noisette citronné

On ne le sait pas assez : les courgettes crues ou tout juste saisies, c'est délicieux !
Ici le beurre noisette citronné agit au dernier moment
comme une marinade. Un vrai régal !

ENTRÉE | POUR 4 | PRÉPA & CUISSON 15 MINUTES



50 g
beurre doux



2 brins
thym



1
jus de citron



20
câpres



4
courgettes
moyennes

+



sel & poivre



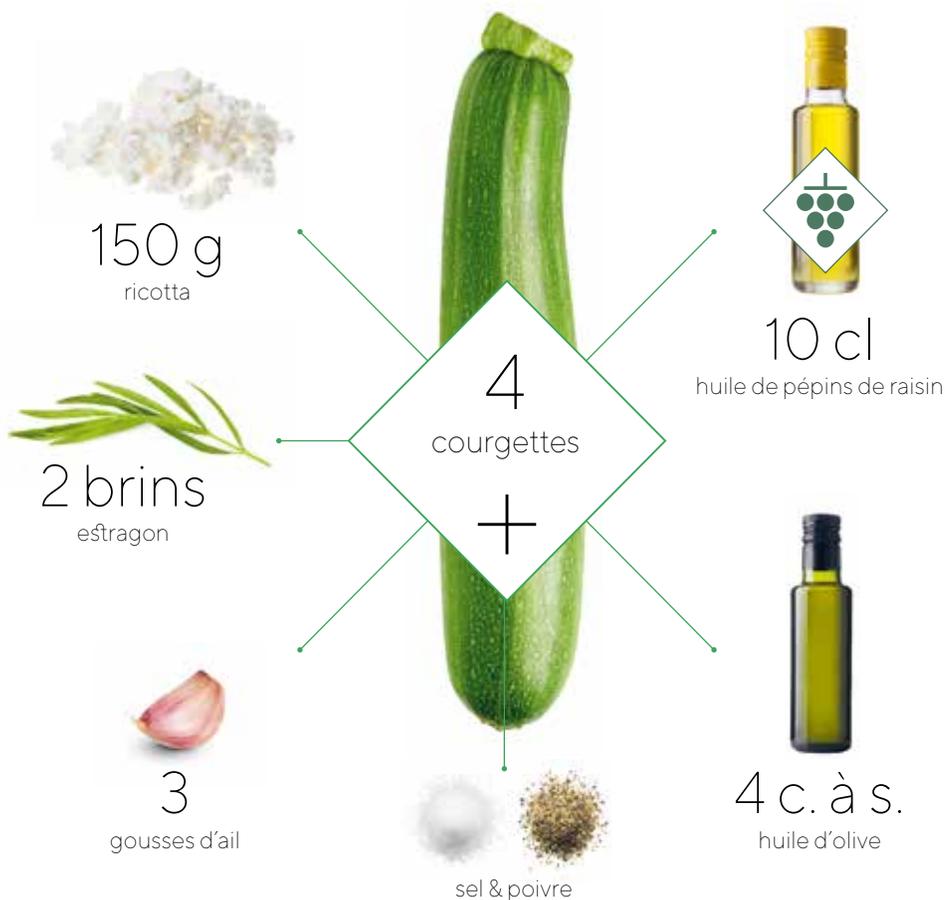
- Couper chaque courgette en trois tronçons. Les tailler en tranches de 3 mm d'épaisseur dans la hauteur en conservant la peau, puis les superposer pour les détailler en bâtonnets.
- Dans une petite casserole, faire chauffer le beurre jusqu'à coloration noisette.
- Verser les bâtonnets et les rouler quelques minutes dans le beurre noisette. Stopper la cuisson avec du jus de citron froid. Saler, poivrer.
- Dresser joliment les assiettes avec les courgettes et les câpres. Parsemer de thym frais et arroser d'un filet de beurre noisette. Saupoudrer de fleur de sel. Servir aussitôt.

CONSEIL *C'est aussi très bon avec de l'estragon à la place du thym !*

Velouté de courgette à la ricotta et à l'ail

La courgette est un légume parfait pour concocter de délicieuses soupes ou veloutés. Associée à la ricotta pour apporter de la texture et à l'ail pour le croquant, elle donne un velouté qui enchantera vos papilles ! À déguster chaud en petite entrée ou froid en verrine, au gré de vos envies...

ENTRÉE | POUR 4 | PRÉPA & CUISSON 15 MINUTES





- Cuire les courgettes à la vapeur avec la peau. Les saler et les égoutter.
- Les mixer très finement avec un peu de ricotta pour obtenir un velouté assez épais. Détendre avec un peu d'eau si besoin. Émulsionner le velouté avec l'huile d'olive. Saler et poivrer.
- Peler et découper l'ail blanc en copeaux. Les faire frire dans l'huile de pépins de raisin pas trop chaude, jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croquants.
- Dresser le velouté dans une assiette creuse ou un bol en ajoutant une petite cuillerée de ricotta pour décorer. Parsemer la ricotta de copeaux d'ail et le velouté d'estragon ciselé.

CONSEIL *Ajoutez les chips d'ail au dernier moment, juste avant de servir. Vous pouvez remplacer l'estragon par de la coriandre ou de la menthe et la ricotta par du mascarpone pour un côté plus onctueux et gourmand.*

légume
1=3
recettes

Donnez du goût au légume brut ? Rien de plus facile !

Céline Mingam, chef du restaurant *L'ourse* à Nantes, vous donne les clés pour jouer avec les saveurs, les textures, les découpes et surtout pour comprendre les bonnes associations et être créatif en cuisine. **50 recettes et une infinité de possibilités** à vous approprier pour que légume rime enfin avec simplicité, rapidité et plaisir !



Trop bon !

3 recettes expliquées simplement en différentes étapes
+ le conseil de Céline qui vous transmet ses astuces, ses variantes ou ses idées de présentation

Pratique

Chaque ingrédient en photo pour visualiser très vite votre liste de courses

Pour chaque légume

Stylé

Une page *pimp* présente les bonnes associations qui donneront du caractère à votre légume !

Pédagogique

La cuisson : cru ? cuit ? mais comment ? Toutes les réponses
+ les conseils du chef

La découpe : comment détailler chaque légume pour jouer sur les textures et les saveurs
+ les conseils du chef

Anti-gaspi

Ou comment cuisiner les épluchures !



ISBN : 978-2-37922-095-1



9 782379 220951

PRIX TTC FRANCE : 16,90 €