

RETROUVEZ LES LÉGUMES ORIGINAUX DU JARDIN SUR VOTRE TABLE et découvrez de nouvelles saveurs

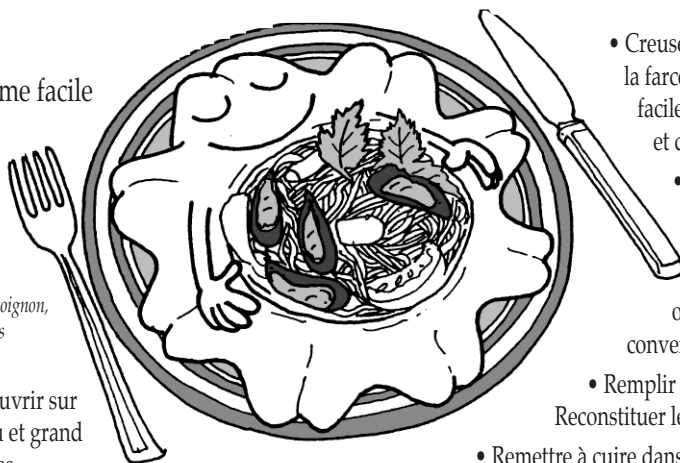
C'est un plaisir de cultiver et récolter des légumes originaux dans son jardin : brocoli, potimarron, pâtisson, courge spaghetti, maïs doux... Mais c'est sur votre table qu'ils étonneront encore plus toute la famille et vos amis. Pour découvrir de nouvelles saveurs et faire apprécier ces légumes, voici quelques recettes simples et savoureuses.

Pâtisson farci

Le pâtisson est un légume facile à produire et d'une forme originale qui agrémentera bien votre table.

Ingrédients : 1 gros pâtisson pour 3 personnes, 150g de chair à saucisse, oignon, ail, mie de pain, lait, œuf, farine, coulis de tomate.

- Bien laver le pâtisson. L'ouvrir sur le dessus pour faire un beau et grand chapeau. Éliminer les graines.
- Cuire à feu doux le pâtisson dans un fait-tout avec le couvercle et dans un fond d'eau pendant environ 15 minutes.



- Creuser l'intérieur et garder la chair pour préparer la farce. Du fait de cette pré-cuisson, il est plus facile d'extraire la chair de ce légume au goût fin et délicat.
- Préparer la farce avec la chair à saucisse, un oignon coupé finement, de l'ail, de la mie de pain trempée dans du lait et la chair du pâtisson émincée. Lier le tout avec un œuf et un peu de farine. Assaisonner à votre convenance avec sel, poivre, thym et laurier.
- Remplir le pâtisson avec cette préparation crue. Reconstituer le pâtisson avec son chapeau.
- Remettre à cuire dans un fait-tout fermé, avec un fond d'eau, environ 1/2 heure. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau ; celui-ci doit rentrer facilement. Maintenir toujours un fond d'eau.

Ainsi préparé, le pâtisson sera consommé nature ou avec un coulis de tomate.

Purée de potimarron

Le potimarron a un goût délicieux rappelant celui de la châtaigne et il est très riche en vitamines. Cueillez-le à pleine maturité : il se conservera facilement dans un lieu sec, frais et bien aéré, pendant plusieurs mois.

Ingrédients : 1 potimarron pour 3 à 4 personnes, persil.

- Laver le potimarron, le couper en 2 et retirer les graines.
- Couper en gros morceaux, en conservant la peau qui est comestible et riche en vitamines.
- Cuire à la vapeur pendant 20 minutes environ.

- Après la cuisson, écraser finement les morceaux en purée et mixer en rajoutant l'eau et un peu de lait afin d'obtenir une purée onctueuse.
- Saler puis rajouter le persil et une noisette de beurre.

Cette purée accompagne très bien les viandes grillées ou rôties.



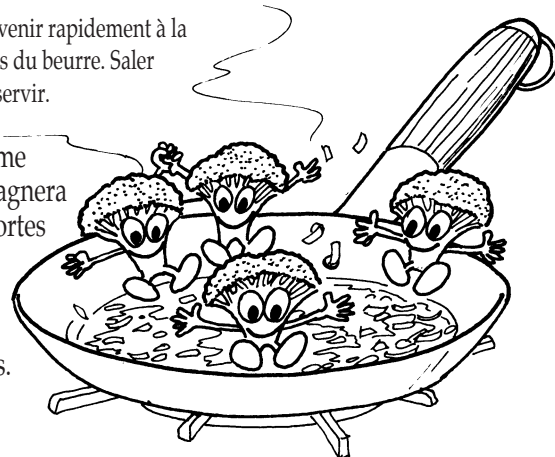
Poêlée de brocoli vert

Après la récolte de la pomme principale, laisser le pied en place. Vous obtiendrez de nouvelles petites têtes. Les récolter bien serrées. Le brocoli vert se congèle bien mais reste fragile à la manipulation et risque à la longue de s'émietter.

Ingrédient : brocoli

- Détacher les bouquets comme un chou-fleur. Laver et cuire à la vapeur 5 à 7 minutes à la cocotte minute. Les garder fermes pour qu'ils restent bien présentables.
- Faire revenir rapidement à la poêle dans du beurre. Saler avant de servir.

Ce légume accompagnera toutes sortes de viandes grillées ou rôties.

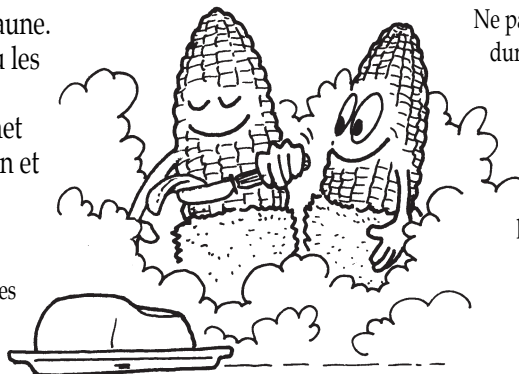


Epis de maïs doux à la vapeur

La qualité de ce légume, que les enfants grignoteront à pleines dents, dépend beaucoup du stade de récolte. Surveillez bien la maturité ; il faut les récolter dès que les grains ont viré du blanc au jaune. Vous pouvez les consommer frais ou les conserver en les congelant. La congélation est très facile et permet de conserver toute la qualité du grain et sa tendreté.

Ingrédients : maïs, beurre.

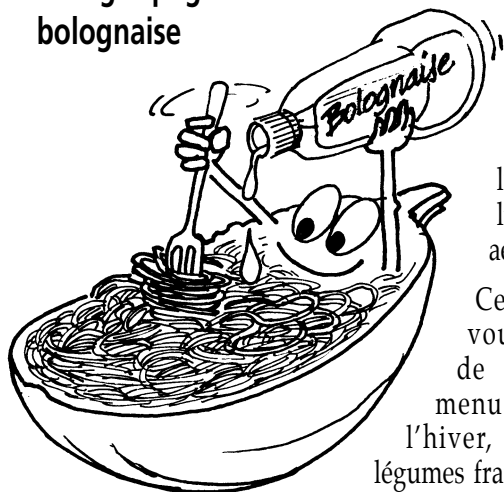
- Prévoir 1 épi par personne ou plus pour les gourmands.



- A culture simple et facile, recette simple, facile et rapide. Le maïs doux se cuit à la vapeur dans une cocotte minute. Prévoir 15 minutes à partir du moment où la soupape chuchote. Ne pas saler lors de la cuisson car le sel risquerait de durcir les grains (si vous sortez vos épis du congélateur, les placer directement dans le panier de l'autocuiseur sans les décongeler).
 - Servir le maïs doux avec du beurre fondu ou du beurre frais que chacun passera sur ses épis. On choisira de préférence du beurre demi-sel.
 - Déguster l'épi à pleines dents, tenu du bout des doigts.

Le maïs doux accompagne très bien les viandes grillées ou rôties ainsi que le poulet ou la pintade.

Courge spaghetti à la bolognaise



Ce légume se conserve très bien tout l'hiver dans un lieu sec, frais et aéré.

Cette courge vous permettra de varier vos menus pendant l'hiver, lorsque les légumes frais se font plus rares.

Comme des spaghettis, elle fera le régal des enfants mais aussi des parents.

Ingrédients : courges spaghetti, hachis de bœuf, oignons, ail, bouquet garni, tomates pelées ou en coulis, fromage râpé.

- Prendre 1 courge spaghetti pour 2 personnes. La laver soigneusement. La couper en 2. sans l'écorcer.
- La mettre dans l'eau bouillante et salée. Surveiller la cuisson ; au bout d'environ 15 à 20 minutes selon la taille, les "filaments" se décrochent de la courge.

- Egoutter alors les courges dans une passoire.
- Avec une fourchette, détacher soigneusement les "spaghettis" de l'écorce, les égoutter encore dans la passoire. Cette opération se fera en tenant la courge dans un torchon pour ne pas se brûler. Une cuisson trop longue des courges risque de réduire les "spaghettis" en purée, la séparation de l'écorce devient plus difficile et le plat moins présentable.
- Pendant la cuisson, préparer dans une sauteuse ou une poêle la sauce bolognaise.
 - Faire revenir avec de la margarine un bel oignon coupé en petits morceaux ; agrémenter d'ail si vous le souhaitez.
 - Prendre le hachis de bœuf ou un steak haché (compter environ 40 à 50 g par personne). Faire revenir le hachis avec les oignons en séparant soigneusement la viande avec une fourchette pour obtenir de tous petits morceaux.
 - Ajouter selon votre convenance des tomates pelées en morceaux ou du coulis de tomates.
 - Ajouter le bouquet garni et ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.
 - Couvrir et laisser cuire à petit feu 15 minutes.
 - Servir séparément les "spaghettis" et cette sauce bolognaise.
- Agrémentez de fromage râpé si vous le désirez.