

Que faire de simple avec les fruits et légumes de chez nous?

20 recettes faciles à réaliser



Apag-W



Le bonheur alimentaire sans trop dépenser, avec ces recettes familiales faciles à réaliser.

Quoi de plus banal que les fruits et légumes. Impossible de ne pas les voir lorsqu'on entre dans un supermarché ou dans une épicerie. Impossible, en outre, de ne pas y penser lorsqu'il s'agit de préparer les différents repas : du matin, de midi ou du soir. Et puis, à raison, on les associe aussi à des atouts santé.

Pourtant, cette banalité n'est qu'apparente. Un fruit ou un légume cela doit se choisir avec soin. En fonction des goûts certes, mais aussi en fonction de ce qu'ils représentent pour notre environnement et notre économie locale. Les pommes, les poires, les céleris raves, les tomates : toutes et tous suivent l'intemporel cycle de la vie. On appelle cela la saisonnalité. Certes, on peut la contourner. On peut trouver de tout n'importe quand. Mais n'est-il pas dommage de se résoudre à cette intemporalité ?

Le respect des saisons a tellement de vertus : celle de favoriser la proximité et de profiter du savoir-faire du maraîcher ou du fruiticulteur, celle aussi de faire vivre la terre et la nature en consommant ce qu'elles peuvent nous donner et quand elle peuvent nous le donner.

C'est d'autant plus enthousiasmant que les saisons se déclinent avec bonheur sur les tables et dans les assiettes. Les recettes de cette brochure nous le démontrent à merveille : quiche au potimarron, salade complète aux chicons, soupe à la tomate ou granité de framboises. Il y en a pour tous les goûts et pour toutes les saisons. Alors, aux fourneaux. Bonne lecture et bonne dégustation.

Philippe MATTART
Directeur Général Apaq - W

Liste des recettes

Les prix moyens de ces recettes (proposées pour 4 personnes) sont calculés sur la base des produits de saison et prix moyens des ingrédients courants en privilégiant le local.

La TOMATE

Tarte TOMATE & chèvre
Potage à la TOMATE

JUILLET - OCTOBRE



Le POTIRON

Soufflés de petits POTIMARRONS
Quiche au POTIRON

AOÛT - OCTOBRE



La CAROTTE

CAROTTES au cumin
Gâteau CAROTTE-CHOCOLAT

JUILLET - NOVEMBRE



La FRAISE

Salade d'épinards aux FRAISES
Gaspacho de FRAISES

MAI - SEPTEMBRE



Le CHAMPIGNON

Fricassée de CHAMPIGNONS en omelette
Potage aux CHAMPIGNONS

TOUTE L'ANNÉE



La POMME :

Poêlée POMMES & POIRES
Tarte Tatin

AOÛT - OCTOBRE



Le CHICON

Salade complète aux chicons
Chicons au poulet & curry

NOVEMBRE - MARS



La PRUNE

PRUNES soufflées meringuées
Flan aux PRUNES

AOÛT - OCTOBRE



La BETTE

Gratin de BETTES
BETTES en ragoût express

MAI - OCTOBRE



La FRAMBOISE

Clafoutis aux FRAMBOISES
Granité à la FRAMBOISE

JUILLET - OCTOBRE



Vitamines, minéraux, fibres, s'invitent à votre table...

En vue d'une alimentation quotidienne équilibrée, les fruits et légumes doivent tenir une place de premier choix car ils sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme.

En effet, ils sont naturellement riches en vitamines, en fibres, en minéraux et en substances antioxydantes.

Manger local et de saison, un choix de raison!

Consommer les fruits et légumes dans leur bonne saison est aussi un gage de meilleure nutrition. Récemment récoltés, ils sont plus frais et contiennent plus de vitamines. Ils ont aussi meilleur goût!

Cette attention aux saisons est aussi favorable à la planète car elle limite les transports de fruits et légumes provenant du bout du monde.

Revenons dès lors au bon sens et privilégions les fruits et légumes locaux et de saison!

Nous sommes persuadés que le retour de ces aliments dans nos assiettes passe par la cuisine. Cuisiner maison comme le faisaient nos grands-mères permet de réapproprier les aliments, leurs odeurs, leurs textures, leurs goûts nous faisant vivre des sensations parfois inoubliables.

La Tomate

un légume qui a du coeur!



Qualités nutritionnelles



La tomate a une valeur énergétique très faible, elle contient peu de protéines, de glucides et de graisse. Ses valeurs en vitamines C et E ne sont pas négligeables. Elle contient un caroténoïde (le lycopène) mieux assimilé quand la tomate est cuite.

Origine

La tomate est originaire d'Amérique du Sud. Arrivée en Europe au 16^{ème} siècle, elle était classée parmi les plantes ornementales.

Choisir et conserver

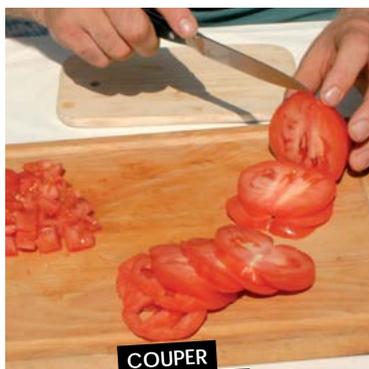
Une grande variété de tomates offre des goûts et des formes divers. L'acidité est atténuée dans certaines variétés comme les tomates cerises. La tomate ne doit pas être conservée au réfrigérateur, le froid les rendant acqueuses.

Comment la préparer ?

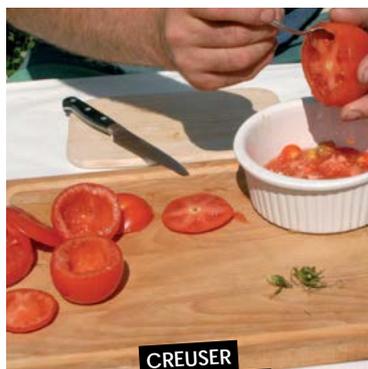
Une fois le pédoncule enlevé et la tomate lavée, coupez les tomates selon les besoins de votre recette.

Une tomate bien ferme pourra être coupée en brunoise (très petits dés) pour agrémenter simplement un plat. Les rondelles fines vous permettront de dresser une jolie salade, les rondelles plus épaisses seront utilisées pour une tarte.

Vous êtes pressés, si la tomate est de bonne qualité, juste coupée en 2 avec un trait d'huile d'olive et un peu de sel c'est un régal !



COUPER
EN RONDELLES



CREUSER
LA CHAIR



PLONGER
DANS L'EAU BOUILLANTE



POUR LA PELER
FACILEMENT

Soupe à la tomate

1 kg de tomates bien mûres
1 oignon
2 c. à café d'huile d'olive
8 feuilles de basilic
1 branche de thym
2 gousses d'ail
1 morceau de sucre
Sel, poivre



5,5€ pour 4 personnes Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Pelez les tomates en les plongeant quelques minutes dans une casserole d'eau très chaude, et coupez-les en gros quartiers.

Épluchez l'ail et l'oignon et coupez-les finement.

Faites-les chauffer dans un faitout avec l'huile d'olive pendant 2 mn (les oignons doivent être translucides).

Ajoutez les tomates, le basilic, le thym, le sucre, le sel, et un peu de poivre du moulin. **Mouillez avec 1 litre d'eau.**

Portez à ébullition et laissez cuire 15 mn.

Après la cuisson, **mixez la soupe** à la tomate et **filtrez-la** en la passant au tamis.

Au moment de servir, ajoutez 1 c. à soupe d'huile d'olive et servez avec des croûtons de pain grillé frottés d'ail.



Tarte tomates et chèvre

4 tomates (plutôt fermes)
1 gousse d'ail
Quelques feuilles de basilic
1 pâte feuilletée
1 bûche de fromage de chèvre (250 g)
Herbes de Provence
Sel, poivre



6,5€ pour 4 personnes Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

Étalez la pâte feuilletée dans le plat à tarte.

Découpez **les tomates en rondelles**.
Découpez **le fromage de chèvre en rondelles**.

Disposez le fromage de chèvre et les tomates sur la pâte feuilletée, en alternant les rondelles.

Parsemez d'herbes de Provence.
Salez, poivrez.

Enfournez 20 minutes à 180°C.

La tarte doit cuire doucement (la pâte ne doit pas noircir sur les bords).
Décorez de basilic frais, et servez avec une salade mêlée.



La Carotte

Protectrice de la vision !



Comment la préparer ?

Eplucher la carotte avec un couteau « économe », enlever les fanes et la partie sèche de la racine. Découper en rondelles, en bâtonnets, ou en gros morceaux pour la soupe ou les carottes râpées...

Les jeunes carottes peuvent être simplement lavées et brossées, les fanes seront utilisées en "pesto" ou ajoutées à la soupe.



EPLUCHER



COUPER



BATONNETS
RONDELLES

Qualités nutritionnelles



La carotte, plus calorique (31 kcal/100g) que les autres légumes par sa teneur en **glucides**, contient de la **vitamine A**, indispensable à la croissance et à la vision. Riche en **fibres** c'est une alliée pour le transit intestinal.

Origine

Originnaire d'Asie mineure où elle était récoltée à l'état sauvage, elle n'avait pas la couleur que lui connaissons aujourd'hui.

Choisir et conserver

Les carottes fraîches sont vendues avec leurs fanes, (coupez-les avant de les stocker au frais, pour éviter la déperdition d'eau dans la racine).

Les appellations « **primeur** », « **de saison** », ou « **de garde** » ne désignent pas des variétés au sens botanique du terme.

La carotte primeur :

Récoltée très jeune, c'est la première sur les étals ! De fin mai à juillet, elle est très appréciée pour sa fraîcheur.

La carotte de saison :

Récoltée plus tard, de juillet à octobre.

La carotte de garde :

ou "carotte de conservation", plus robuste que les autres. Elle est disponible **d'octobre à mars**.

Gâteau moelleux

à la carotte

4 carottes moyennes
250 g de farine
50 g de poudre d'amande
150 g de sucre en poudre
130 g de beurre
1/2 sachet de levure
10 cl d'huile
3 c. à soupe de cacao amer
1 c. à soupe de miel
1 c. à soupe de beurre
3 c. à soupe de lait
3 oeufs + 1 citron

7€ pour 6 personnes Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 mn



Épluchez, lavez et râpez les carottes, arrosez-les de jus de citron. Dans un grand saladier, battez les oeufs en omelette en ajoutant un peu d'huile. Ajoutez le sucre en battant jusqu'à ce que le mélange blanchisse, puis ajoutez la poudre d'amande et la cuillère de miel. Mélangez la levure à la farine, puis tamisez la farine en l'incorporant doucement aux oeufs battus, mélangez bien (vous pouvez assouplir la pâte avec un peu de lait). Ajoutez enfin les carottes râpées, mélangez bien. Huilez le fond du moule à manqué puis remplissez avec la pâte à gâteau. Enfourez 35 mn à 150° C. 10 mn avant la fin de la cuisson du gâteau, faites fondre 1 c. à soupe de beurre, quand il commence à mousser, ajoutez 50 g de sucre puis le cacao en remuant à la fourchette. Mouillez avec 2 c. à soupe de lait.



Après la cuisson, démoulez le gâteau sur le plat de service et nappez-le rapidement avec le glaçage.



Carottes au cumin

500 g de carottes
1/2 citron
1 c. à soupe de graines de cumin
1 c. à café de cumin en poudre
2 gousses d'ail
Quelques feuilles de coriandre fraîche



3€ pour 4 personnes Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

Lavez et épluchez les carottes.



Coupez-les en très fines rondelles (idéalement avec une râpe ou un robot). Déposez-les dans une casserole, recouvrez d'eau, salez légèrement et faites bouillir 5 à 8 mn selon l'épaisseur des rondelles. (Les carottes doivent rester un peu fermes, vérifiez avec la pointe d'un couteau). Stoppez la cuisson, égouttez et rafraîchissez les carottes à l'eau froide.



Épluchez l'ail et coupez-le en petits morceaux.

Pressez le 1/2 citron.

Mélangez le jus de citron avec l'huile d'olive en fouettant énergiquement. Salez, poivrez, ajoutez le cumin moulu en fouettant. Ajoutez l'ail.



Placez les rondelles de carottes refroidies dans un plat de présentation, arrosez avec la sauce au citron. Parsemez quelques graines de cumin entier et ciselez un peu de coriandre fraîche.

Réservez au réfrigérateur, servez très froid en tapas ou en accompagnement.



Le Chicon

champion de l'hydratation !



Comment le préparer ?

Supprimez les feuilles extérieures si elles ne sont pas bien blanches. Coupez la base de la racine.
Coupez le chicon en 2, supprimez le cœur (qui peut rendre le légume amer à la cuisson).
Lavez les chicons en les passant sous le jet du robinet, puis séchez-les.



COUPER
EN DEUX



SUPPRIMER
LE CŒUR



CUIRE
À L'EAU



FAIRE
RISSOLER

Qualités nutritionnelles



Fibres
2,5 g



Eau
94,7 g



Protéines
1 g



Glucides
0,7 g



Vitamine C
5 mg

Le chicon est **peu calorique**. Il contient des **FIBRES** et du **SELENIUM** qui agit comme un anti-oxydant et ralentit le vieillissement des cellules.

Origine

La culture du chicon a été mise au point en 1850 à Bruxelles par le jardinier en chef de la Société d'Horticulture belge, un certain M. Bréziers.

En cave et pendant l'hiver, il serre de petits monticules de terre autour de quelques pieds de chicorée sauvage. Quelques semaines plus tard, il obtient une salade en forme de fuseau, avec de larges feuilles blanches : la chicorée dite witloof (feuille blanche en flamand) est née !

Choisir et conserver

Le chicon **se conserve** 4 à 5 jours au réfrigérateur, emballé de papier, **à l'abri de la lumière**. C'est un **légume d'hiver**, qu'il faut choisir avec les feuilles bien serrées, non flétries. Si les feuilles sont légèrement vertes, le chicon sera un peu **amer**, ce qui peut être corrigé en sucrant un peu l'eau de cuisson.

Chicons au poulet et au curry

4 chicons
3 filets de poulet
25 cl de crème liquide
1 c. à soupe d'huile
2 c. à café de curry
Sel, poivre



10 € pour 4 personnes
Préparation : 20 mn
Cuisson : 8 mn

Lavez et séchez les chicons. Coupez-les en 2 dans le sens de la longueur, supprimez la base puis coupez-les en petits morceaux.

Sur une planche, découpez les filets de poulet en petits dés.

Dans un faitout, faites dorer les morceaux de poulet avec l'huile d'olive. Saupoudrez le curry et laissez cuire 5 mn

Ajoutez les morceaux de chicon, remuez. Salez, poivrez.

Laissez cuire encore 5 mn à feu doux.

Arrosez avec un peu de crème liquide et couvrez le faitout quelques minutes. Après la cuisson, servez rapidement.

*Rapide et original.
Présentez avec des lanières de chicons croquants.*



Salade complète aux chicons

3 chicons
1 pomme Boscoop
1 tranche de jambon épaisse
100 g de fromage à pâte dure
quelques noix
2 brins de persil frais
Huile, vinaigre de pommes
Sel, poivre



5 € pour 4 personnes
Préparation : 5 mn
Pas de cuisson

Lavez et séchez les chicons puis coupez-les en petits morceaux.

Pelez et coupez la pomme en petits morceaux.

Sur une planche, coupez la tranche de jambon et le fromage en petits morceaux. Emincez le persil.

Dans un saladier, mélangez 2 c. à soupe d'huile, 1c. à soupe de vinaigre de pommes, salez et poivrez.

Rassemblez les morceaux de chicons, de jambon, de pomme et de fromage dans le saladier, remuez pour bien répartir la vinaigrette.

Ajoutez le persil et les cerneaux de noix.

*Adaptez cette recette selon vos goûts :
amandes, noisettes, raisins secs.
Des dés de tofu remplaceront le jambon.*



LA POMME

Une arme contre le cholestérol !



Qualités nutritionnelles



La pomme est pauvre en calories mais elle apporte une quantité de **glucides** intéressante.

La variété des nutriments qu'elle contient participe à la couverture de nos besoins. La **pectine** aide à faire **baissier le cholestérol** et **régularise le transit**.

Les variétés de pommes

De la Jonagold à la Cox Orange Pippin, en passant par l'Elstar, la Jonagored, la Gala, la Belle de Boskoop, la Braeburn, ... **les pommes de notre terroir** ont plus d'un tour dans leur trognon ! Une variété précise correspond au goût de chacun et à chaque préparation.

Choisir et conserver

Selon les variétés, la pomme se récolte de fin août jusqu'à fin octobre. Elle doit être ferme au toucher, et peut se conserver dans un sac en papier, à l'abri de la lumière, de la chaleur et de l'humidité.

Comment la préparer ?

Les pommes peuvent être consommées avec la pelure, après avoir été soigneusement lavées.

Si vous devez peler la pomme, utilisez un couteau « économe ».

Pour ôter le cœur, creusez avec la pointe d'un couteau, ou utilisez un "vide-pomme".



Tarte Tatin

à ma façon

2 pommes à cuire
25 g de beurre
5 c. à soupe de cassonade
1 pincée de cannelle
Poivre du moulin
PÂTE : 50 g de beurre
250 g de farine
1 c. à soupe de sucre
1 c. à soupe de crème fraîche
+ un peu d'eau chaude



4,50€ pour 4 personnes Préparation : 20 mn
Cuisson : 25 mn

Pétrissez ensemble le beurre ramolli, la farine, 1 pincée de sel, 1 c à soupe de sucre, 1 c à soupe de crème fraîche, et 2 c. à soupe d'eau chaude.

Mettez la boule de pâte 15 mn à reposer au frais (dans un film alimentaire).

Epluchez les pommes. Coupez-les en 2. Ôtez le cœur. **Coupez en gros quartiers.** Coupez 25 g de beurre en petits morceaux, répartissez dans le fond du moule. Saupoudrez le beurre de cassonade, et poivrez.

Répartissez les quartiers de pomme. Sortez la pâte du réfrigérateur. Enlevez le film alimentaire. Avec un rouleau, **étalez la pâte** sur un plan de travail fariné. **Posez la pâte sur les pommes.** Enfournes dans le four chaud (220 °) pendant 25 mn.

Démoulez en retournant sur le plat de service. Servez tiède ou froid, avec 1 cuillère de crème fraîche ou une boule de glace vanille.



Poêlée pommes

& poires

3 pommes croquantes
2 poires
quelques raisins
blancs et noirs
1 gousse de vanille
1 bâton de cannelle
20 g de sucre en poudre
20 g de beurre
un peu de poivre



5€ pour 4 personnes Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Epluchez les pommes et les poires. Coupez-les en grosses lamelles.

Rincez et **égrappez le raisin**, coupez les grains en 2 et **ôtez les pépins** avec la pointe d'un couteau.

Faites fondre le beurre dans une poêle, faites dorer doucement les lamelles de pomme en saupoudrant de sucre 3mn, puis **ajoutez les lamelles de poire.** **Ajoutez la gousse de vanille** fendue en 2 dans la longueur, le bâton de cannelle, les raisins, et poivrez.

Laissez cuire à feu doux 5 mn.

Servez en arrosant avec le jus de cuisson.

Servez cette poêlée encore chaude avec quelques noisettes concassées.





Le bonheur alimentaire sans trop dépenser

Scannez ce QR
code pour trouver
les artisans,
producteurs et
points de vente de
produits locaux.



Avec cette sélection de recettes issues
des livres de la série
"Que faire de simple?",
l'APAQ-W vous invite à retrouver le
plaisir de cuisiner "maison"
avec les fruits et légumes de chez nous.
Salade fraises-épinards au printemps,
tarte tomate-chèvre en été, soupe de
potiron en automne, chicon au poulet en
hiver...
de quoi se régaler toute l'année!



Apaq-W