



ACCUEIL

CONSEILS

RECETTES

PARTENAIRES

CONTACT



Légumes



Recettes 3

- [Bohémienne](#)
- [Bohémienne au chorizo](#)
- [Carottes Vichy](#)
- [Choux de Bruxelles](#)
- [Choux farcis](#)
- [Courgettes farcies brousse menthe](#)
- [Courgettes farcies](#)
- [Cristophines farcies](#)
- [Endives au jambon revisitées](#)
- [Flan de poireaux](#)
- [Flan provençal](#)
- [Petit salé, pommes de terre](#)
- [Poivrons farcis](#)
- [Riste d'aubergines](#)
- [Tomates farcies](#)
- [Tomates provençales](#)

GRATINS :

- [Endives jambon](#)
- [Gratin dauphinois](#)
- [Gratin de blettes](#)
- [Gratin de brocolis](#)
- [Gratin de carottes](#)
- [Gratin de chou-fleur](#)
- [Gratin de courge](#)
- [Gratin de courgettes](#)
- [Gratin de poireaux](#)
- [Gratin savoyard](#)
- [Polenta](#)

Bohémienne

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 3 tomates
- 2 gousses d'ail
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 belle branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel poivre

Préparation

- Peler et couper tous les légumes et morceaux.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon
- Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, puis ajouter l'ail et les légumes, le thym, le laurier. Ajouter 1 verre d'eau, couvrir,
- Laisser mijoter pendant 35mn à feu doux.
- Saler, poivrer.
- Cette recette peut être mixée. La purée est très juteuse penser la passer au chinois pour éliminer cet excès d'eau.

Bohémienne au Chorizo

Ingrédients

- 1 courgette
- 1 aubergine
- 1 oignon
- 3 tomates
- 4 morceaux de chorizo à cuire
- 2 gousses d'ail
- 2 pommes de terre
- 3 c à soupe d'huile d'olive
- 1 belle branche de thym
- 1 feuille de laurier
- Sel poivre

Préparation

- Peler et couper tous les légumes et morceaux.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon
- Faire revenir dans l'huile d'olive l'oignon, puis ajouter l'ail, le chorizo et les légumes, le thym, le laurier. Saler, poivrer.
- Ajouter 1 verre d'eau, couvrir, laisser mijoter pendant 45mn à feu doux.
- Cette recette peut être mixée.
- Pour ôter l'excès de jus ajouter de la purée en flocons.

Carottes Vichy

Ingrédients

- 7 belles carottes
- 1 tablette de bouillon de légumes
- 3 gousses d'ail
- 40 g de beurre
- Thym

Préparation

- Laver et peler les carottes. Les couper en rondelles très fines. Peler et émincer l'ail.
- Faire revenir les carottes dans le beurre.
- Couvrir d'eau, ajouter la tablette de bouillon et le thym.
- Laisser mijoter à petit feu pendant 30 mn. Ajouter l'ail attendre 5 mn et retirer du feu, ôter le thym.
- Servir chaud.

Choux de Bruxelles

Ingrédients

- 1 kg de choux de Bruxelles
- 3 gousses d'ail
- 1 c à s de persil ciselé
- 30 g de beurre
- 3 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre.

Préparation

- Laver les choux. Les mettre à cuire à la vapeur 1h. Ils doivent fondre.
- Peler et émincer l'ail.
- Faire revenir les choux dans le beurre et l'huile 3 mn, ajouter l'ail et le persil haché, saler poivrer.
- Servir aussitôt.

Choux Farcis

Ingrédients

- 8 grandes feuilles de chou frisé
- 2 oignons
- 4 gousses d'ail
- 1 kg de tomates
- Thym, laurier
- Sel poivre
- 200 g de viande hachée
- 200 g de chair à saucisse
- 40 g de pain rassis
- 100 g d'épinards hachés surgelés
- 1 bouquet de persil
- Huile d'olive

Préparation

- Laver les feuilles de chou, enlever la cote centrale. Les plonger 5 minutes dans de l'eau bouillante. Les ressortir et les mettre dans l'eau glacée.
- Préparer la sauce tomate
- Laver et peler les tomates. Les couper en petits dés. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Ciseler la moitié de la botte de persil.
- Faire revenir l'oignon et l'ail dans l'huile d'olive, ajouter les tomates, le persil, le thym, le laurier, laisser mijoter.
- Préparer la farce
- Faire tremper le pain.
- Peler et mixer l'ail et l'oignon. Ciseler le reste du persil. Essorer le pain.
- Mélanger les viandes, l'ail, l'oignon, le persil et le pain. Malaxer, ajouter les épinards, le sel le poivre, et le thym.
- Étaler la feuille de chou, mettre de la farce, rouler le chou, le déposer dans le plat à four.
- Recouvrir de sauce tomate, passer au four 30 mn th 6.
- Servir chaud.

Courgettes Farcies Brousse Menthe

Ingrédients

- 4 courgettes rondes

Préparation

- Laver les courgettes. Les déposer dans un sachet en plastique

- 4 courgettes rondes
- 400 g de brousse
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Persil
- 1 bouquet de menthe

- Laver les courgettes. Les déposer dans un sachet en plastique sans les sécher, les passer au four à micro-onde 7 mn.
- Couper le haut de la courgette pour faire le chapeau. Les évider à la cuillère et garder la pulpe.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon, ciseler le persil et la menthe.
- Ajouter le tout à la brousse avec le sel, le poivre et la pulpe restante.
- Farcir les courgettes et passer au four th 6 pendant 30 mn.
- Servir chaud

Courgettes Farcies

Ingrédients

- 4 courgettes rondes
- 200 g viande hachée
- 200 g chair à saucisse
- 40 g de pain rassis
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 bouquet de persil
- Sel, poivre, thym

Préparation

- Faire tremper le pain.
- Laver les courgettes, les mettre dans un sachet et les passer 7 mn au micro-onde.
- Les ouvrir et les évider, garder la pulpe.
- Mélanger les viandes, le pain essoré, l'ail et l'oignon pelés et mixés, le persil ciselé et la pulpe des courgettes.
- Saler poivrer ajouter le thym. Farcir les courgettes. Leur remettre le chapeau.
- Enfourner 30 mn th 6.
- Servir chaud.

Christophines Farcies

Ingrédients

- 2 cristophines
- 200 g de chair à saucisse
- 200 g de viande hachée
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 40 g de pain rassis
- 1 bouquet de persil
- Sel poivre
- Emmenthal râpé

Préparation

- Faire cuire à la vapeur les cristophines entières pendant 1h.
- Ouvrir les cristophines, enlever le centre, les vider, garder la peau. Écraser la chair à la fourchette.
- Faire tremper le pain
- Dans un saladier mélanger la viande hachée, l'oignon l'ail et le persil mixés, la chair à saucisse et la chair des cristophines.
- Farcir les peaux, couvrir d'emmental
- Mettre au four 20 mn th 7.
- Servir bien chaud.

Endives au Jambon revisitées

Ingrédients

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 1 flacon de béchamel de 330ml
- 100 g d'emmental râpé
- 1 tablette de bouillon de volaille

Préparation

- Faire bouillir les endives dans le bouillon pendant 30 mn.
- Mixer le jambon très finement et le mélanger à la béchamel.
- Émincer très finement les endives et les mélanger à la béchamel.
- Disposer dans un plat à four couvrir d'emmental
- Enfourner th 7 jusqu'à ce que l'emmental soit fondu.

Flan de Poireaux

Ingrédients

- 1 kg de poireaux
- 50 g de beurre
- 30 ml de crème
- 700 ml de lait
- 6 œufs
- Poivre, sel
- Muscade râpée

Préparation

- Laver et émincer finement les poireaux.
- Les faire suer dans le beurre pendant 10 mn. Couvrir, ajouter 10 ml de crème, laisser cuire encore 5 mn saler poivrer.
- Laisser refroidir.
- Faire chauffer le lait et la crème.
- Battre les œufs, ajouter les poireaux, le lait, rectifier l'assaisonnement, ajouter la muscade.
- Enfourner 45 mn au bain marie.

Flan Provençal

Ingrédients

- 1 portion de 500 g de ratatouille
- 800 ml de lait
- 20 cl de crème
- 1 pincée de piment d'Espelette
- Thym
- 6 œufs

Préparation

- Mélanger le lait et la crème.
- Faire chauffer le mélange.
- Battre les œufs, la ratatouille, ajouter le piment, le thym, puis le lait, saler poivrer.
- Mettre au four au bain marie, th 6 pendant 45 mn.
- Servir chaud ou froid.

Petit salé, Pommes de terre

Ingrédients

- 500 g de pommes de terre taillées en rondelles fine
- 150 g de petit salé fumé
- 1 oignon
- 1 verre de vin blanc
- Huile d'olive
- Sel, poivre, thym.

Préparation

- Peler et émincer l'oignon. Le faire revenir dans un autocuiseur avec l'huile d'olive.
- Ajouter les lardons, les pommes de terre et le vin blanc le sel le poivre le thym et couvrir d'eau.
- Cuire 20 mn à la rotation de la soupape.
- Servir chaud.

Poivrons farcis

Ingrédients

- 4 poivrons
- 200 g de Viande hachée
- 200 g de chair à saucisse
- 40 g de pain rassis
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 100 g d'épinards hachés
- 1 bouquet de persil
- Thym, sel, poivre.

Préparation

- Laver enlever le pédoncule et épépiner les poivrons
- Faire tremper le pain.
- Peler et mixer l'ail, l'oignon, le persil, le pain, les épinards.
- Ajouter les viandes, mélanger, saler, poivrer, ajouter le thym.
- Farcir les poivrons.
- Enfourner, cuire 30 mn th6.
- Servir chaud.

Riste d'Aubergines

Ingrédients

Préparation

- 1 oignon
- 4 gousses d'ail
- 1 kg de tomate
- 500 g de poivrons
- 1 kg d'aubergines
- Persil
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de piment d'Espelette

- Laver les légumes. Ôter le pédoncule de l'aubergine, des poivrons. Épépiner les poivrons et les tomates.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon. Ciseler le persil.
- Couper les légumes en petit morceaux.
- Faire revenir l'oignon, les poivrons, l'aubergine, l'ail le persil et enfin la tomate.
- Saler, poivrer, ajouter le piment.
- Faire cuire à feu doux et à couvert jusqu'à ce que les légumes soient compotés.
- Servir chaud.

Tomates farcies

Ingrédients

- 4 tomates
- 3 gousses d'ail
- 1 petit oignon
- 40 g de pain rassis
- Persil
- 200 g de viande hachée
- 200g de chair à saucisse
- Thym, sel poivre

Préparation

- Laver les tomates, les couper de manière à obtenir un socle et un chapeau, les épépiner (réserver), saler l'intérieur, les retourner pour les faire suer sur du papier absorbant pendant 1h.
- Faire tremper le pain jusqu'à ce qu'il soit complètement imbibé. Le sortir de l'eau, bien l'essorer.
- Mettre dans le mixer, l'ail et l'oignon épluchés, le pain, le persil, du sel, du poivre, les graines de tomates et du thym.
- Mixer jusqu'à obtention d'une pâte lisse. Mélanger aux deux viandes.
- Quand le mélange est homogène farcir les tomates. Les couvrir avec le chapeau.
- Préchauffer le four th 6. Mettre les tomates dans un plat légèrement huilé.
- Enfourner, laisser cuire 35 mn.
- Servir chaud

Tomates Provençales

Ingrédients

- 2 tomates
- 2 c à c de chapelure
- 2 gousses d'ail
- Un peu de persil ciselé
- Huile d'olive
- Sel poivre

Préparation

- Laver et couper en deux les tomates. Les mettre dans une sauteuse huilée.
- Peler et mixer l'ail, le persil. Disposer sur les tomates. Ajouter la chapelure. Un filet d'huile d'olive sur la chapelure.
- Faire cuire à couvert pendant 15 mn.
- Servir chaud.

Endives au Jambon

Ingrédients

- 4 endives
- 4 tranches de jambon
- 8 tranches de toastinettes (tranches de fromage fondu)
- 330 ml de béchamel
- 70 g d'emmental

Préparation

- Cuire les endives à la vapeur.
- Enrouler chaque endive dans 2 tranches de toastinettes puis les envelopper dans le jambon.
- Les disposer dans le plat à four, les couvrir de béchamel. Saupoudrer d'emmental.
- Cuire 30 mn au four.
- Servir chaud.

Gratin Dauphinois

Ingrédients

- 1 kg de pommes de terre
- 2 gousses d'ail
- 800 ml de lait
- 20 cl de crème liquide
- Sel poivre

Préparation

- Laver et peler les pommes de terre. Les couper en rondelles très fines.
- Faire bouillir le lait, la crème et l'ail. Laisser infuser l'ail et l'enlever. Saler et poivrer.
- Préchauffer le four th 6.
- Mettre les rondelles de pomme de terre dans un plat à gratin. Couvrir avec le lait.
- Enfourner pendant 1h.
- Servir chaud.

Gratin de Blettes

Ingrédients

- 3 belles cotes de blettes
- 1 tablette de bouillon de volaille
- Poivre
- 1 l de sauce tomate
- 3 gousses d'ail
- 1 oignon
- Poivre, thym, laurier
- 50 g d'emmental

Préparation

- Faire bouillir les blettes avec le bouillon de volaille. Quand elles sont cuites, les égoutter.
- Peler et émincer l'ail et l'oignon.
- Les faire revenir dans de l'huile d'olive ajouter la tomate le thym, le laurier, laisser mijoter 15 mn.
- Préchauffer le four th 6°.
- Mettre les blettes dans un plat, couvrir de sauce, saupoudrer d'emmental.
- Enfourner 30 mn.
- Servir chaud.

Gratin de Brocolis

Ingrédients

- 800 g de brocolis
- 2 pommes de terre
- 500 ml de sauce béchamel
- Persil
- Sel poivre
- 1 tablette de bouillon de volaille

Préparation

- Faire bouillir dans le bouillon de volaille les brocolis 20 mn. Égoutter.
- Peler et couper les pommes de terre en rondelles très fines.
- Mettre les pommes de terre dans un plat à four.
- Couvrir de brocolis, ajouter le persil, le sel le poivre.
- Napper de béchamel.
- Enfourner th 6 pendant 35 mn.
- Servir chaud.

Gratin de Carottes

Ingrédients

- 700 g de carottes
- 1 oignon
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 330 ml de béchamel (celle vendue dans le rayon produits frais convient très bien)
- 70 g d'emmental
- 2 c à s d'huile d'olive

Préparation

- Faire cuire les carottes après les avoir pelées dans le bouillon de volaille.
- Peler et émincer l'oignon.
- Le faire revenir avec les carottes coupées en rondelles.
- Mixer les légumes, ajouter la béchamel et la moitié de l'emmental.
- Mettre l'appareil dans un plat, couvrir avec le reste de fromage et enfourner 20 mn th 7.

Gratin de Chou-Fleur

Ingrédients

- 1 petit chou-fleur
- 2 pommes de terre
- 1 gousse d'ail
- 500 ml de lait
- 20 cl de crème
- Sel, poivre

Préparation

- Détailler le chou-fleur en fleurettes.
- Faire cuire le chou et les pommes de terre épluchées à la vapeur.
- Faire bouillir le lait avec la gousse d'ail, le sel, le poivre et laisser infuser.
- Mixer.
- Mettre les pommes de terre en rondelles dans le plat, couvrir avec les fleurettes de chou. Ajouter le lait mélangé à la crème. Saupoudrer d'emmental. Enfourner th 7 30mn.
- Servir chaud.

Gratin de Courge

Ingrédients

- 1 kg de courge
- 500 ml de béchamel
- 1 tablette de bouillon de volaille
- 70 g de fromage râpé.

Préparation

- Peler et couper la courge en dés d'environ 2 cm.
- La faire revenir dans un peu d'huile d'olive ajouter la tablette de bouillon de l'eau (700 ml) laisser cuire jusqu'à évaporation. Poivrer.
- Disposer dans un plat à four, napper de béchamel, saupoudrer d'emmental, enfourner 30 mn th 6.
- Servir chaud.

Gratin de Courgettes

Ingrédients

- 1 kg de courgettes
- 250g de yaourt grec
- 20 cl de crème fraîche
- Thym, romarin
- 2 c à s de parmesan
- 2 c à s d'huile d'olive
- Sel, poivre

Préparation

- Préchauffer le four thermostat 8 (240°)
- Laver les courgettes, les tailler en rondelles fines. Les mettre à mariner dans un saladier avec l'huile d'olive, le thym, le romarin ciselé, le sel, le poivre.
- Ajouter le yaourt, la crème et mixer.
- Mettre la préparation dans in plat à four, saupoudrer de parmesan, enfourner 30mn.
- Servir chaud ou tiède.

Gratin de Poireaux

Ingrédients

- 1 kg de poireaux
- 400 ml de béchamel
- 40 g de beurre

Préparation

- Laver les poireaux.
- Les couper en 2 dans le sens de la longueur puis en tronçons de 2 cm le vert compris.
- Les faire suer dans le beurre pendant 10 mn. Les mélanger à la béchamel.
- Verser dans un plat, enfourner 40 mn th 6.
- Servir chaud.

Gratin Savoyard

Ingrédients

- 1 kg pommes de terre
- 2 oignons
- 4 tranches de jambon
- 80 g emmental râpé
- 80 g beaufort râpé
- 40 cl de crème fraîche
- 20 cl de lait
- 20 g de beurre

Préparation

- Peler les pommes de terre les couper en rondelles fines. Peler et émincer les oignons.
- Faire revenir les oignons dans le beurre pendant 10 mn sans coloration. Couper le jambon en lamelles (au début mixer le jambon).
- Mettre dans un plat à four la moitié des pommes de terres, les oignons, le jambon, le beaufort, remettre des pommes de terre. Mélanger le lait, la crème, la muscade, le sel (très peu le fromage et le jambon sont déjà salés) le poivre.
- Verser sur le gratin.
- Préchauffer le four th 6.
- Saupoudrer le gratin d'emmental, enfourner 45 mn.
- Servir chaud.

Polenta

Ingrédients

- 1 petit oignon
- 1 carotte
- 1 bouquet garni
- Sel, poivre
- Semoule de maïs
- 100 g de parmesan
- 1 kg de tomate
- Huile d'olive
- Ail, oignon
- Thym, laurier

Préparation

- Préparer le bouillon (pour les pressés 2 tablettes de bouillon Kub dans 1 l d'eau feront l'affaire), peler la carotte et l'oignon, couper en petits morceaux. Les mettre dans l'eau (1 l) avec le bouquet garni le sel et le poivre. (Si vous utilisez les tablettes de bouillon ne salez pas). Porter à ébullition laisser cuire 15 mn. Enlever les légumes et le bouquet garni. Filtrer et remettre sur le feu, ajouter la polenta, remuer sans arrêt pendant 7 mn. Verser l'appareil dans un moule à cake. Laisser refroidir.
- Préparer la sauce tomate. Peler et émincer l'ail et l'oignon. Laver, peler et épépiner les tomates, les couper en petits dés. Faire revenir l'oignon, puis l'ail et enfin les tomates ajouter le thym et le laurier, laisser mijoter 20 mn.
- Couper en tranches la polenta, la disposer sur un plat à four, napper de sauce,
- Enfourner th 6, pendant 15 mn.
- Servir chaud.