



# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

4 avril 2023

## Saveurs asiatiques

Cette semaine, le feuillet recettes vous invite au voyage en cuisinant des légumes bien de chez nous. Au programme, des techniques culinaires aux influences asiatiques pour préparer nos légumes de notre panier.

Astuces : Le **gingembre frais et l'ail** sont des exhausteurs de goûts, n'hésitez pas à les ajouter à vos préparations. Les **épices** (cumin, coriandre, curry) relèvent mieux leur goût en les chauffant dans de l'huile au début du plat.

### *Riz cantonais aux légumes de saison*

*Pour 4 personnes : 200 g de riz, 4 œufs, 3 feuilles de blettes, 3 oignons nouveaux, 2 gousses d'ail, 2 cs d'huile d'olive, 1 cs d'huile de sésame toasté, sel.*

Faire cuire le riz dans une casserole d'eau bouillante.  
Couper l'oignon et les blettes entières (feuilles et tiges) en petits morceaux.  
Dans un wok ou une grande casserole, faire revenir l'oignon et les tiges des blettes avec une cs d'huile d'olive. Ajouter ensuite les feuilles de blettes. Mettre de côté dans un plat.  
Casser les œufs avec une cs d'huile d'olive, remuer doucement.  
Rajouter l'ail râpé aux œufs.  
Ajouter le reste de la préparation et saler.  
Mélanger avec une cs d'huile de sésame toasté.



### *Salade de chou blanc à l'asiatique*

*Pour 4 personnes : 1 chou blanc, 2 cs d'huile de sésame toasté, 2 cc de sucre, 100 ml de vinaigre de riz, 1 cs de sauce soja, 2 cs de sauce pour nems, une pincée de gros sel.*

Couper le chou en lamelles fines.  
Rajouter une grosse pincée de gros sel et malaxer. Le chou va perdre une partie de son eau et pourra mieux absorber les arômes de la sauce.  
Égoutter le chou et le mettre de côté.

Préparer la sauce : mélanger l'huile de sésame toasté, le sucre, le vinaigre de riz, la sauce soja et la sauce pour nems.  
Mélanger et laisser le chou s'imprégner de la sauce 10 minutes au réfrigérateur.

## **Salade de légumes à l'orientale**

*Pour 4 personnes : 3 oignons nouveaux, 3 carottes, 1 chou-rave, 1 salade verte, 1 cc de sauce soja, 2 cs d'huile de sésame toastée, 2 cs de vinaigre balsamique.*

Couper les oignons en petits morceaux.

Râper les carottes et le chou-rave.

Faire la sauce dans un saladier: mélanger l'huile de sésame, la sauce soja et le vinaigre balsamique.

Rajouter les oignons, les carottes et le chou-rave. Mélanger.

Couper la salade en petits morceaux et la rajouter à la préparation au moment de la consommation.

## **Quelques idées recettes pour cette semaine:**

### **Panier du Girou :**

**Curry** de pommes de terre et poireaux

**Quiche** aux poireaux et oignons

### **Panier du Ricotier :**

**Gâteau** au chocolat à la patate douce

**Curry** de pommes de terres et poireaux

### **Panier du Volvestre:**

**Salade** de chou blanc à l'asiatique

**Gâteau** au chocolat à la betterave



**Retrouvez plus de recettes sur :** <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>  
**et le contenu de votre panier sur**

<https://girou.cocagnebio.fr> **ou** <https://ricotier.cocagnebio.fr> **ou**

<https://volvestre.cocagnebio.fr>