



Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison!

29 août 2023

Le haricot vert

Cette semaine, vous trouverez des recettes originales pour savourer autrement ce petit légume qu'est le haricot vert. C'est une des cultures **les plus anciennes du monde**, elle mérite donc qu'on s'y attarde le temps d'un feuillet. En plus d'être savoureux, le haricot vert renferme des quantités importantes **de protéines végétales, de minéraux, de fibres, de vitamines C et B9** (acide folique). Il est doté de propriétés antioxydantes permettant la prévention de maladies telles que les cancers. Aucune raison de s'en priver !

Nos recettes de spaghettis à la Niçoise et de soupe au pistou prolongeront vos vacances en terres provençales. Bon appétit !



Pancakes salés aux haricots verts

200 gr de purée de haricots verts, 2 œufs, 150 g de farine, 200 g de lait, 1/2 sachet de levure chimique, sel

Couper les haricots verts en petits morceaux et les faire cuire à l'eau. Les réduire en purée.

Mixer la purée avec les œufs, le lait et une pincée de sel. Ajouter la farine, la levure et bien mélanger.

Dans une poêle avec un peu d'huile, déposer une grosse cuillère de pâte et faire cuire les pancakes 3 minutes de chaque côté à feu moyen.



Spaghettis façon niçoise



300 g de spaghettis, 2 tomates, 100 g de haricots verts, 2 cuillères à soupe d'olives noires dénoyautées, 1 bouquet de basilic, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 1 cuillère à soupe de jus de citron.

Faire cuire les spaghettis dans une casserole d'eau et les haricots verts (mode de cuisson au choix : eau, poêle, vapeur...).

Couper les tomates crues en fines lanières. Enlever la pulpe.

Dans un bol, faire une sauce avec le sel, le poivre, l'huile d'olive et le jus de citron. Mélanger dans un saladier les spaghettis et les haricots verts cuits. Ajouter les olives et les tomates.

Verser la sauce et mélanger. Parsemer de basilic ciselé. C'est prêt !



Soupe au pistou

300 g de haricots frais à écosser (rouges, blancs, tigrés), 200 g de haricots verts, 1 courgette, 1 pomme de terre, 1 grosse tomate, 2 gousses d'ail, 1/2 bouquet de basilic, 75 g de fromage râpé, 75 g d'huile d'olive, sel, poivre

Faire chauffer 1 l d'eau salée dans un fait-tout. Laver la tomate, ôter le pédoncule. Effiler les haricots verts et les couper en trois. Écosser les autres haricots. Couper la courgette dans la longueur et tailler en tronçons. Éplucher la pomme de terre, la couper en petits dés. Mettre les légumes, sauf la tomate, dans le faitout, saler, poivrer, laisser frémir 15 min. Ajouter la tomate entière pour encore 15 min de cuisson.

Récupérer la tomate et éliminer la pulpe et la peau. Réserver la pulpe.

Effeuille le basilic et éplucher l'ail. Mettre dans un bol et écraser. Incorporer la pulpe de tomate. Verser l'huile jusqu'à avoir la consistance d'une mayonnaise épaisse. Ajouter peu à peu le fromage râpé sans cesser de mélanger.

Retirer le fait-tout du feu et y ajouter la préparation.

Remuer et servir.



Dans vos paniers cette semaine

Les légumes proviennent des jardins de Cocagne ou de nos producteurs bio partenaires. Vous pouvez retrouver le contenu des paniers sur les sites <https://girou.cocagnebio.fr> ou <https://ricotier.cocagnebio.fr> ou <https://volvestre.cocagnebio.fr> ou <https://comminges.cocagnebio.fr>

Retrouvez plus de recettes sur notre site :

- <https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>
=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat
- <https://cocagne-alimenterre.org/nos-recettes-par-saison/>
=> pour retrouver les feuillets recettes par saison

