

# Cuisinons les légumes bio, locaux et de saison



## Légumes de Printemps

C'est le printemps ! Les légumes printaniers (appelés également primeurs ou nouveaux) naissent avec l'arrivée des beaux jours et sont récoltés avant maturité.

Leurs chairs sont plus fondantes, leurs saveurs plus douces et sucrées, leurs peaux plus fines! Leur aspect nutritionnel est aussi très intéressant avec une grande teneur en vitamines, minéraux et fibres.

Carottes, endives, fenouils, asperges, concombres, échalotes, choux, fèves, épinards, petit pois, laitues, pommes de terre, courgettes, betteraves, navets, artichauts, radis primeurs, oignons nouveaux sont les stars des jardins!

### Salade façon rouleaux de Printemps

**Salade** : 200 g de riz cuit, 1 betterave crue, 1 laitue, 1 concombre, 1/2 de chou rouge, 4 carottes, feuilles de menthe et de coriandre

**Sauce** : 20 cl de crème liquide, 1 grosse c. à soupe de beurre de cacahuètes non sucré, 2 c. à soupe de sauce soja, 1 c. à café de miel, 1 jus d'un citron

Émincer finement le chou rouge, tailler en bâtonnets fins le concombre et la betterave crue, râper les carottes .

Laver, essorer et émincer la laitue, la menthe et la coriandre, en ayant préalablement enlevé les tiges et les nervures.

Déposer le riz au fond d'une assiette, puis ajouter les légumes et terminer avec les feuilles de menthe et de coriandre.

Pour la sauce mélanger dans un bol tous les ingrédients : jus de citron, crème liquide, beurre de cacahuètes et sauce soja.

Rectifier l'assaisonnement si besoin en fonction des goûts.

# Tajine de légumes de Printemps

100 g de semoule de blé complet, 100 g de petit pois, 2 oignons nouveaux avec leurs tiges, 4 petits navets nouveaux, 2 carottes moyennes, 200 g de pommes de terre nouvelles, quelques feuilles de coriandre fraîches, 1 poignée de fruits secs (abricots, pruneaux, raisins secs), 1 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c à café de curry, 1 c à café de cannelle, poivre et sel.

Dans un bol, tremper les fruits secs dans un peu d'eau chaude. Éplucher les pommes de terre et les couper en gros dés. Laver les oignons nouveaux, les navets, les carottes, puis les couper en larges quartiers ou lamelles. Émincer les oignons nouveaux avec les tiges.

Dans un faitout ou un tajine, chauffer une c. à soupe d'huile d'olive avec les légumes coupés, à feu vif pendant 5 min en remuant régulièrement.

Baisser ensuite le feu à une température moyenne/douce. Ajouter les épices, les feuilles de coriandre ciselées, laisser cuire la préparation pendant 15 à 20 min. à couvert. Ajouter les petits pois, les fruits secs égouttés et les olives, laisser cuire encore pendant 4-5 minutes.

Dans un bol, verser la semoule de blé complet. Ajouter une fois son volume d'eau chaude, une c. à soupe d'huile d'olive, une pincée de cannelle, et du sel.

Couvrir le bol, et laisser gonfler la semoule pendant 5 minutes. La servir avec les légumes. (Pour un plat complet ajouter une portion de lentilles ou pois chiche)

# Crème dessert printanière fenouil ou betterave

60 cl de lait (ou alternative végétale), 1 petit fenouil, 60 g de sucre complet, 25 g de fécule de maïs, 2 jaunes d'œuf.

Faire bouillir le lait. Couper le fenouil en petits morceaux (on peut mettre également les feuilles), les mettre dans le lait, couvrir et laisser infuser au moins ½ heure.

Dans un saladier, fouetter les jaunes avec le sucre jusqu'à ce qu'ils blanchissent. Ajouter la fécule de maïs et bien mélanger.

Filtrer le lait (réserver les morceaux de fenouil pour un gratin par exemple), le remettre à chauffer, le verser sur les œufs au sucre et à la fécule, et remettre le tout dans la casserole.

Chauffer à feu moyen en fouettant jusqu'à ce que la crème épaississe. Verser la crème dans les pots, laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur.

On peut remplacer le fenouil par la betterave, afin de varier les couleurs et les goûts.

<https://cocagne-alimenterre.org/recettes/>

=> cliquez sur le dessin du légume pour obtenir les recettes associées, ou recherchez par type de plat

