Salé

- Pickles de courgettes
- Ras el hanout
- Bortsch
- Poulet mariné épicé avec un air de Biryani indien
- Risotto aux courgettes
- Epices Cajun
- Mayonnaise avec un oeuf entier (à tester)
- Rouleau de printemps
- Compotée de courgettes
- Tofu aux olives

Pickles de courgettes

Ingrédients : (environ 12 bocaux)

- 3 kg de courgettes
- 3 ou 4 oignons
- 100 g de sel

Pour le sirop :

- 80 cl de vinaigre de cidre
- 600 g de sucre
- 80 cl d'eau
- 5 cuillères à café de curry
- 1/2 cuillère de poivre moulu

1. Peler et égrainer les courgettes puis les couper en petits troncons de 2 à 3cm. Couper les oignons puis mettre le tout dans le sel. Couvrir et laisser macérer une nuit.
2. Le lendemain, rincer et égoutter les courgettes.
   Faire le sirop (vinaigre, eau, sucre, curry et poivre), porter à ébullition jusquà ce que le sucre soit dissout. Laisser refroidir et le verser sur les courgettes, couvrir et laisser une nuit.
3. Le 3ème jour, égoutter mais garder le sirop, le faire chauffer quelques instants et le reverser chaud sur les courgettes. Couvrir et laisser la nuit.
4. Le 4ème jour, stériliser les bocaux, les faire sécher.
   Cuire le mélange (courgettes-sirop) pendant 2 minutes et remplir et fermer à chaud vos bocaux
   Les laisser reposer à l'abri de la lumière au moins 10 jours.
   Vos bocaux de courgettes sont prêts !

Ras el hanout

> Sources : https://www.santeenvrac.com/fr/Produit-16056-Faire-son-Ras-el-hanout-maison

Faire son Ras el hanout maison

Ingrédients :

- 1 cuillère à café de sel
- 1 cuillère à café de cumin moulu
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de curcuma en poudre
- 3/4 cuillère à café de cannelle en poudre
- 3/4 cuillère à café de poivre noir moulu
- 1/2 cuillère à café de poivre blanc moulu
- 1/2 cuillère à café de coriandre moulue
- 1/2 cuillère à café de piment de Cayenne
- 1/2 cuillère à café de poivre de la Jamaïque
- 1/2 cuillère à café de muscade en poudre
- 1/4 cuillère à café de clous de girofle en poudre

Bortsch

> Sources : http://lesagapes.canalblog.com/archives/2010/09/29/19439864.html

Pour 8 personnes *(j'ai divisé les proportions par 2... à peu près.)*

Préparation 20 min, cuisson 4h *(2 c'est déjà pas mal...)*

Ingrédients :

- 1,5kg de macreuse de bœuf en cubes *(moi j'avais de la viande pour pot-au-feu, plate-côte et gîte je crois)*
- 500g de lard fumé en lardons *(j'en ai mis 2x moins...)*
- 4 carottes
- 4 poireaux *(pas mis...)*
- 1 cœur de chou vert *(pas mis...)*
- 1 kg de betteraves crues
- 1 gros oignon
- 1 bouquet garni (persil, thym, laurier)
- 2 cuillerées à soupe de sucre
- 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin
- crème fraiche
- aneth ciselée
- sel, poivre

Préparez les légumes : épluchez les carottes *(pas fait, juste brossées)* et betteraves, coupez les en frites très fines (ou utilisez une râpe très grosse). Enlevez le vert et la racine des poireaux, coupez les en tronçons, lavez-les à grande eau. Epluchez et émincez l'oignon. Lavez et coupez le chou en petits quartiers.

Mettre les morceaux de betteraves à macérer 1h dans le mélange sucre-vinaigre.

Pendant ce temps, déposez la viande et les lardons dans le fond d'une grande cocotte, couvrez avec 3 litres d'eau (*1,75 pour moi*) et portez à ébullition. Ecumez au fur et à mesure (*pas vraiment fait...*)

Ajoutez les légumes, l'oignon et le bouquet garni et laissez cuire 4 heures à feu très doux (*2 pour moi*). Quand la betterave aura bien macéré (*c'est à dire au bout d'1 heure de macération*) ajoutez-la.

Salez et poivrez à mi-cuisson.

Servez chaud, accompagné de crème fraiche et saupoudré d'aneth frais.

Poulet mariné épicé avec un air de Biryani indien

> Sources : https://www.bollywoodkitchen.com/poulet-marine-epice-air-biryani-indien/

Ingrédients pour 4 personnes

- 4 morceaux de poulets avec os (haut de cuisse + cuisse)
- 1 yaourt nature
- 2 c à soupe de mayonnaise de Dijon Amora
- 3c m de gingembre
- 2 gousses d'ail
- 5/6 tiges de coriandre
- 5/6 tiges de menthe
- 1 c à soupe de garam massala ou de curry en poudre
- citron vert
- Sel, huile végétale.

Préparation
Mélanger le yaourt et la mayonnaise de Dijon, ainsi que les épices, puis ajouter l'ail pressé, le gingembre rappé.
Retirer la peau des morceaux de poulet et inciser la chair. Masser les morceaux de poulet avec la marinade mayonnaise-épices.
Laisser reposer au frais 2h.

Au bout des 2 heures, dans un sauteuse, chauffer 2 c à soupe d'huile végétale et saisir à feu vif les morceaux de poulet sur chaque face. Ajouter 1 petit verre d'eau (15 cl) saler à convenance et couvrir. Laisser frémir à feu doux pendant 35 minutes.

Au moment de servir, parsemer de coriandre et de menthe, arroser d'un filet de jus de citron vert et servir avec un riz basmati safrané.

Risotto aux courgettes

Sources : https://www.lafeestephanie.com/2023/07/risotto-aux-asperges-parfume-au-citron.html

Temps de préparation: 20 minutes

Temps de cuisson: 40 minutes

Ingrédients pour 3 personnes:

- 6 petites courgettes
- 1 gousse d'ail
- 900 ml de bouillon de légumes salé
- 1 oignon blanc
- 300 g de riz spécial risotto
- 1 citron bio
- Quelques feuilles de menthe fraîche
- Huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre moulu

Préparation:

1.Laver et sécher les courgettes. Couper en petits dés.

2.Chauffer et huiler une grande sauteuse. Ajouter une gousse d'ail pour parfumer l'huile et mélanger.

3.Insérer les dés de courgette, saler et mélanger. Faire dorer les une quinzaine de minutes à feu moyen.

4. Une fois les courgettes cuites, réserver la moitié sur une assiette et mixer le reste.

5. Porter à ébullition le bouillon de légumes.

7.Sans rincer la sauteuse, ajouter un peu d'huile d'olive et faire revenir l'oignon émincé finement jusqu'à tendreté.

8.Verser le riz à feu moyen-fort et faire sauter en mélangeant jusqu'à transparence.

9.Ajouter le bouillon frémissant , louche par louche, au fur et à mesure que le riz l'absorbe. Le bouillon de légumes ne doit cesser de bouillir pour une cuisson homogène des grains de riz.

Compter environ 20 minutes.

10. En fin de cuisson (le riz doit encore être légèrement humide), mélanger le riz avec la crème de courgettes, le jus de citron et son zeste, laisser reposer 2-3 minutes sous couvercle.

Servir le riz parsemé de dés de courgette et de menthe ciselée. Poivrer au moulin.

Excellent appétit !

Epices Cajun

Ingrédients (Impérial + Métrique)

- Paprika : **2½ c. à thé (7,5 g)**
- Sel fin : **2 c. à thé (10 g)**
- Poudre d’ail : **2 c. à thé (6 g)**
- Origan séché : **1¼ c. à thé (2 g)**
- Thym séché : **1¼ c. à thé (2 g)**
- Poivre noir moulu : **1 c. à thé (2 g)**
- Poudre d’oignon : **1 c. à thé (3 g)**
- Cayenne : **1 c. à thé (2 g)** — à ajuster
- Flocons de piment (facultatif) : **½ c. à thé (1 g)**

Mayonnaise avec un oeuf entier (à tester)

Ingrédients (pour environ 350 ml de mayonnaise)

- 1 œuf entier (jaune + blanc)
- 1 g de sel (≈ ½ c. à thé)
- 15 g de moutarde de Dijon (≈ 1 c. à soupe)
- 15 ml de vinaigre blanc **ou** le jus d’un ½ citron
- 220–250 ml d’huile neutre (canola, arachide ou tournesol – éviter l’huile d’olive)

- **Préparer le récipient** : choisissez un verre haut et étroit, idéal pour le mixeur plongeant.
- **Ajouter la base** : cassez l’œuf entier dans le récipient. Ajoutez le sel, la moutarde et le vinaigre (ou jus de citron).
- **Mixer une première fois** pour homogénéiser la base.

- **Verser l’huile en filet** tout en gardant le mixeur au fond. Dès que l’émulsion commence, montez et descendez légèrement le mixeur.
- **Ajuster la texture** : avec 220 ml d’huile, la mayo est crémeuse et légèrement fluide ; avec 250 ml, elle est plus ferme et idéale pour les sandwiches.

Rouleau de printemps

Atelier rouleaux de printemps (veggie) ! Pour accompagner François-Régis Gaudry, Minh-Tâm Trân, à la tête de La Kitchenette de Miss Tâm dans le 12ème arrondissement de Paris !
Ingrédients (Pour 4 personnes ou 8 rouleaux) :

- 8 galettes de riz
- 70-80 g de vermicelles de riz (bún) secs ou 200 g cuits
- 100 g de tofu (idéalement, tofu brun) taillé en tranches fines
- 2 carottes
- 1/3 de concombre
- 100 g de chou-rouge
- 1 oeuf
- 2 brins de menthe,
- shiso coriandre
- 4 feuilles de laitue
- 4 tiges de ciboulette plate aillée
- ½ c. à soupe de nuoc-mam
- Sel fin

Déroulé : Cuire les vermicelles de riz (bun) dans l'eau bouillante à feu moyen pendant 8 minutes, rincer aussitôt à l'eau froide après cuisson. Egoutter. Repasser sous l'eau froide avant usage pour détacher les vermicelles.
Dans un saladier, casser et battre un œuf. Ajouter ½ c. à soupe de nuoc-mam, fouetter. Faire une omelette très fine.
Éplucher et râper la carotte. La tailler en julienne. Faire de même avec le chou rouge. Couper le tronçon de concombre en 2. Supprimer le cœur, détailler en tranches longues avec sa peau. Tailler la ciboulette plate aillée en 4 tronçons de 10 cm de long. Rincer les herbes aromatiques, les effeuiller. Les garder entières ou ciseler grossièrement. Si tofu brun, tailler en tranches fines. Si tofu blanc, pré-frire à la poêle le tofu blanc puis tailler en tranches fines.
Couper les feuilles de laitue en 2 après avoir supprimé la tige centrale.
Tremper la galette de riz dans un grand saladier d'eau tiède en un aller-retour rapide. La déposer sur une planche ou une assiette. Déposer une ½ feuille de laitue au 1/3 inférieur de la galette, y déposer quelques lamelles de tofu, 1 ou 2 lamelles de concombre, un peu de carotte, de chou-rouge, d'omelette et d'herbes ciselées, un peu de vermicelles de riz cuits dessus. Rouler la farce côté feuille de laitue avec le bas de la galette de riz, faire un tour, fermer latéralement le rouleau en repliant la galette sur la farce, placer 2 tiges de ciboulette plate aillée le long du rouleau en laissant dépasser 3 cm sur un côté du rouleau, terminer de rouler pour fermer le rouleau. Faire de même pour le reste des galettes et de la farce.

Compotée de courgettes

Compotée courgettes & tomates (à déguster ou conserver)

- 8 juillet 2018
- Autour des Légumes, Cuisine d'Eté, Recettes : Au Quotidien, Recettes : Au Quotidien Végétarien, Recettes de Conserves & confitures
- 27 commentaires

Bonjour à tous,

Je vous retrouve ce matin pour une idée recette qui ne paye pas de mine mais qui est un de mes « classiques » de cuisine d'été.. Tous les ans je m'en régale, cela fait déjà quelques années que je souhaitais vous la partager… et jamais le temps ! Vos retours suite au sondage d'été m'ont vraiment donné le coup de boost pour la sortir □□

En été, mes recettes de cuisine se simplifient souvent, s'orientent vers des salades, des accompagnements pour les brochettes/saucisses de mes carnivores, et des « petites choses » à picorer sans difficultés. La ratatouille (et toutes ses variantes plus ou moins proches) en particulier est un plat de légumes qui passe 3-4 fois par mes plaques de cuisson, pour mon plus grand plaisir. Il y a quelques années, en discutant de ce plat avec Belle Maman (collectionneuse professionnelle de recettes), elle m'a surprise en me disant :
« Tiens, toi qui adore la ratatouille. Je t'ai mis une fiche cuisine de côté. »
Elle me tendis une fiche (bien vieille) avec en titre « compotée courgette et tomates ». Je regardais vite fait puis commentais :
» C'est une ratatouille simplifiée, non ? »
« Pas tout à fait, répondit-elle. Pour en avoir cuisiné cette semaine, c'est excellent. Je t'aurais dit en accompagnement d'un poisson, mais tu le fera à ta sauce végé ».
Je la remerciais pour sa recette, puis les jours suivants, ne résistais pas à la curiosité de tenter cette compotée courgette tomate.

Que vous dire ensuite ? Belle Maman ne c'était pas trompée, c'est une recette qui ne paye pas de mine mais ô combien délicieuse ! Je me retrouvais vite à finir le plat à la cuillère, tout en regrettant de ne pas avoir traité un bon kilo de légumes supplémentaires. En texture c'est effectivement une compotée, c'est bien relevé par la tomate, adoucit par la courgette, très parfumé avec les herbes… Un régal !

Après avoir très chaudement remercié belle Maman, j'en ai refait des tonnes tous les ans, nature, avec des œufs façons chakchoucka, en accompagnement pour mes gourmands… trouvant cette compotée courgettes tomates toujours excellente à déguster, congeler pour l'hiver encore conserver en bocal.

Il était temps que je vous partage la recette non ? □□

Bon dimanche !

~~~~~

compotée courgette tomate - Plat d'été facile et délicieux

~~~~

Recette : Compotée courgettes et tomate (accompagnement ou conserve)

Saison de la recette : Mi Juin à Septembre (inclus)

Temps de préparation : 15 minutes
Temps de cuisson : 40 minutes.

Ingrédients

Pour 4 personnes :

- 800 g de tomates,
- 800 g de courgettes,
- 1 oignon,
- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère a soupe de thym,
- 1 cuillère à café d'herbes de Provence,
- Huile d'olive,
- Sel, poivre.

Réalisation

1. Hachez finement ail et oignon. Réservez
2. Lavez puis râpez les courgettes. Lavez les tomates, retirez le pédoncule, puis coupez les en gros dés.
3. Faites chauffer 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive puis faites y revenir ail et oignon jusqu'à ce que ce dernier soit translucide.
4. Ajoutez les courgettes râpées dans la poêle et faites revenir 5 min à feu vif.
5. Ajoutez les tomates, le thym, herbes de Provence puis laissez compoter minimum 30 minutes (*) à feu doux. Poursuivez la cuisson si la compotée semble encore trop liquide à votre goût (Cela dépends de votre feu et de la quantité d'eau des tomates) .
6. Salez, poivrez avant de servir.

Servez cette compotée courgettes tomate chaud ou tiède, en accompagnement, avec des oeufs, pourquoi pas sur une tartine.

Astuce :

- Si vous n'aimez pas la peau des tomates une fois cuite, n'hésitez pas à peler les tomates avant cuisson. Pour cela, 1) incisez la peau en croix à un endroit. 2) plongez les dans de l'eau bouillante 30 secondes. Vous pourrez ensuite retirer la peau sans trop de soucis.
- Si l'acidité des tomates est trop forte pour vous (selon les goûts et les légumes) ajoutez 1 cuillère à café de sucre lors de la cuisson.
- (*) Le temps de cuisson est indicatif, si vous pouvez laisser compoter un peu plus (en vérifiant que la compotée ne sèche pas trop), n'hésitez pas. Cela n'en sera que meilleur
- N'hésitez pas à utiliser des courgettes jaunes, qui seront plus douces. Ajustez aussi la quantité d'herbes de Provence à votre convenance.
- **A l'avance** : Cette compotée se prépare aisément à l'avance et se conserve jusqu'à 3 jours.
- **Variante :** pour un repas sans prise de tête, réalisez la compotée dans une grande sauteuse, puis une fois celle-ci prête, cassez 2 œufs/personne dedans. Vous servirez direct au plat, comme une chakchouka.

Conservation en bocal : Si vous disposez d’un potager très productif en tomates et courgette, c’est cette compotée courgette est une préparation idéale pour traiter ces légumes puis les conserver pour l’hiver :

- Vous retrouverez la méthode générale dans ce billet
- Le temps de stérilisation est de 75 minutes à 100°C .
- Durée de conservation : 1an

Tofu aux olives

TOFU AUX OLIVES Pour 2 personnes
Ingrédients :

- 250g de tofu ferme
- 80g d’olives noires (avec noyau)
- 100g d’olives vertes dénoyautées
- 20cl de bouillon de légumes (½ cube)
- 400g de concassé de tomate
- 1 cac de curcuma
- 1 cac de gingembre moulu
- 2 cac d’origan
- 1 oignon
- 1 gousse d’ail
- 1 échalote
- 3 feuilles de laurier

Pour mariner le tofu 1 cac de sel 1 cas de concentré de tomate ½ cac de harissa 1 gousse d’ail pressée 2 cac de romarin (ou thym) 1 cas d’huile d’olive
Préparation - Presser le tofu pour enlever un peu d’humidité, le casser à la main en morceaux irréguliers et faire faire mariner dans un bol une trentaine de minute - Faire revenir le tofu pour qu’il soit bien doré - Dans la casserole dans laquelle le tofu a cuit (et a laissé ses sucs), faire revenir ail, oignon et échalotes émincés puis au bout de quelques minutes ajouter curcuma, gingembre, origan et les olives. Laisser revenir quelques minutes - Déglacer les sucs avec le bouillon de légumes, ajouter les feuilles de laurier et le concassé de tomate. Laisser mijoter une vingtaine de minute à feu moyen/doux - Ajouter le tofu, mélanger et servir sur un bol de riz