

Quelques idées de recettes à partir des légumes du panier (testées et approuvées !)

🍴 A base de chou kale

3 propositions de recettes de chou kale, rapides, délicieuses, en cuisinant le chou cru (meilleur cru que cuit je trouve)

- **salade de chou kale** : (4 feuilles de chou kale, 1 citron, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre).

Couper les feuilles de chou kale en fines lanières, assaisonner avec huile d'olive et citron (ne pas hésiter sur le citron), saler et poivrer. Préparer la salade au moins une heure à l'avance pour attendrir le chou kale.

Se garde très bien pour le lendemain (le citron et l'huile cuisent le chou un peu comme un carpaccio, qui garde quand même son croquant, c'est très bon)

- **taboulé de chou kale** : (200g de semoule de couscous ou de boulghour (mieux adapté ici), 4 feuilles de chou kale, 1 échalote ou 1 petit oignon rouge ou 2 cébettes, 1 citron, 3 cuillères à soupe d'huile, sel, poivre).

Faire gonfler la graine avec de l'eau chaude. Attendre que la semoule ou le boulghour refroidisse, rajouter le chou en fines lanières, l'huile d'olive, le jus de citron (on peut même mettre la pulpe du citron). Ajouter l'échalote émincée, ou l'oignon rouge émincé ou les cébettes (avec le vert dans ce cas). Saler, poivrer.

On peut le manger le lendemain, et même le surlendemain (mais normalement il ne devrait plus en rester).



- **Pesto de chou kale** : (4/5 feuilles de chou kale, 1 gousse d'ail ou 2 si on veut un pesto très relevé, environ 30g de parmesan, 4/5 cuillères d'huile d'olive, sel, poivre).

Dans le mixeur, mixer d'abord l'ail, puis ajouter en 2 fois les feuilles de chou kalé coupées grossièrement, puis ajouter l'huile, le parmesan, et mixer jusqu'à obtenir une pommade onctueuse (rajouter un peu d'huile d'olive et/ou de parmesan si besoin pour trouver le côté onctueux).

Encore meilleur que le pesto de roquette !

A base de blettes

- **Gratin de blettes à ma façon** : (1 botte entière de blettes, de la sauce tomate maison ou non, pesto (de chou kale, de roquette ou de basilic), du parmesan, huile d'olive, sel, poivre).

Couper grossièrement les blettes en morceau (vert et cotes) à l'aide de ciseaux, pas la peine d'enlever les fils des cotes avec les blettes du panier, très tendres. Les rincer et les mettre dans un wok (ou un fait-tout) avec un tout petit peu d'huile d'olive, à feu moyen. Mettre un couvercle et faire cuire à l'étouffée pendant 15-20 min. Les blettes doivent réduire et devenir tendres. Les égoutter puis les transférer dans un plat à gratin, mélanger avec de la sauce tomate (pas trop, environ 200g (l'équivalent d'un bocal de sauce du marché)), napper de votre pesto, rajouter du parmesan et faire cuire au four (180°C, 20-30 min) jusqu'à ce que le dessus soit bien doré.

L'avantage de cette recette est que l'on peut cuire en avance les blettes (quand on reçoit son panier par exemple), qui se conservent plusieurs jours au frigo, et que l'on a un gratin vite préparé quand on le veut.

A base de céleri-branche

- **Velouté de céleri-branche** : (400 g de céleri-branche (cote et feuilles), 1 oignon, crème liquide, 40 cl de bouillon de poule ou de légumes BIO, ½ cuillère à café de poudre de curry, parmesan, gruyère (selon les goûts), sel, poivre, huile d'olive).

Source : <https://madame.lefigaro.fr/recettes/veloute-de-celeri-branche-100112-198340>

Faire revenir dans un fait-tout l'oignon émincé avec un tout petit peu d'huile d'olive, sans le faire roussir. Rajouter le céleri (cote et feuille) émincé finement, et le curry. Rajouter 40 cl d'eau, et un demi-bouillon cube. Faire cuire 25 min à feu moyen. Mixer finement, incorporer de la crème, du parmesan ou du gruyère, sel, poivre, et éventuellement un peu plus de curry (le curry ne doit pas trop se sentir mais casser légèrement le goût très prononcé du céleri-branche).

C'est bon, mais un peu long à préparer, car il faut vraiment mixer longtemps pour avoir une consistance onctueuse et sans petits bouts de céleri.

A base de navet

- **Velouté de navet** : (400 g de navet, 1 oignon, 0,5L de bouillon bio de poule ou de légumes, une pointe de muscade, parmesan, sel, poivre, huile d'olive).

Revenir l'oignon émincé dans un peu d'huile d'olive, ajouter les navets coupés grossièrement,

C'est intéressant de faire des veloutés à base d'un seul légume, dont on profite complètement de la saveur. Pour le velouté de navet, attention à ne pas mettre de navets un peu filandreux pour avoir un velouté bien onctueux.