

Recettes de légumes

- [Artichauts farcis aux champignons](#)
- [Artichauts froids farcis à la grecque](#)
- [Aubergines frites](#)
- [Aubergines Karim](#)
- [Barquettes de courgettes](#)
- [Beignets de courgettes](#)
- [Carottes de Lyon](#)
- [Céleri au gratin](#)
- [Chou au gratin](#)
- [Chou rouge aux pommes](#)
- [Chou-fleur au gratin](#)
- [Choux de Bruxelles au curry](#)
- [Courgettes farcies au curry](#)
- [Courgettes froides farcies aux anchois](#)
- [Courgettes royales](#)
- [Crêpes aux pommes de terre](#)
- [Croquettes de pommes de terre](#)
- [Galettes de pommes de terre aux fines herbes](#)
- [Garniture de pruneaux](#) (pour entourer rôtis ou gibier)
- [Gratin au lait](#)
- [Gratin dauphinois](#)
- [Gratin de céleri](#)
- [Gratin de courgettes](#)
- [Gratin de petits pois aux asperges](#)
- [Gratin de pommes de terre à la russe](#)
- [Gratin du Languedoc](#)
- [Haricots au gratin](#)
- [Haricots verts à la provençale](#)
- [Légumes de Provence à la créole](#)
- [Pain de carottes](#)
- [Pain de pommes de terre au jambon](#)
- [Poivrons à la provençale](#)
- [Poivrons farcis aux aubergines](#)
- [Poivrons froids farcis à la macédoine](#)
- [Pommes de terre à l'américaine](#)
- [Pommes de terre à la hongroise](#)
- [Pommes de terre à la lyonnaise](#)
- [Pommes de terre à la nordique](#)
- [Pommes de terre à la normande](#)
- [Pommes de terre à la paysanne](#)
- [Pommes de terre Duchesse](#)
- [Pommes de terre en papillotes](#)

- [Pommes de terre et oignons farcis](#)
- [Pommes de terre Otéro](#)
- [Pommes de terre sautées](#)
- [Pommes de terre sautées au chorizo](#)
- [Purées aux légumes](#)
- [Quenelles de pommes de terre](#)
- [Ragoût d'oignons](#)
- [Ragoût de légumes à la périgourdine](#)
- [Risotto à la milanaise](#)
- [Rissoles aux légumes](#)
- [Soufflé au chou-fleur](#)
- [Soufflé aux épinards](#)
- [Tomates à la provençale](#)
- [Tomates grillées](#)
- [Utilisation des restes de légumes](#)

Artichauts farcis aux champignons

Pour 4 personnes.

4 gros artichauts bretons.

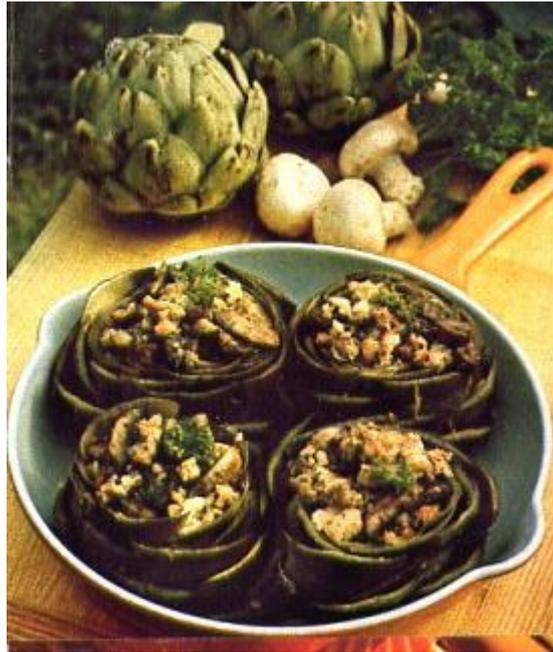
Farce : 250 g de lard frais, 100 g de jambon cuit, 300 g de champignons de couche, 4 échalotes, 50 g de beurre, sel, poivre, 1 c à soupe de chapelure, 1 poignée de persil et cerfeuil hachés.

4 bardes de lard. 1 noix de beurre, ½ dl de vin blanc, 1 dl de bouillon, sel, poivre, thym, laurier.

Parer les artichauts et les faire cuire à l'eau bouillante salée. Ils sont cuits lorsque les feuilles se détachent facilement du cœur. Les égoutter, les tailler en ne gardant que le bas des feuilles, comestible. Retirer le foin.

D'autre part, hacher grossièrement le lard et le jambon, au couteau. Faire revenir dans le beurre les champignons nettoyés et émincés et les échalotes hachées. Ajouter lard et jambon, poivrer, saler peu.

Saupoudrer de chapelure. Farcir les artichauts de cette préparation. Les barder et les faire cuire en cocotte avec le beurre, le vin, le bouillon et le bouquet garni, pendant 30 mn. Le feu doit être vif et la cocotte couverte aux trois quarts. Arroser souvent en cours de cuisson. Oter la barde pour servir.



[Retour à l'index](#)

Artichauts froids farcis à la grecque

Pour 4 personnes.

4 gros artichauts bretons.

Farce : 1 kg de tomates bien mûres, 500 g de petits champignons « boutons de guêtre », 70 g de raisins de Corinthe, sel, poivre, poivre de Cayenne, 50 g d'olives noires, 50 g d'olives vertes.

Parer les artichauts : couper la tige, enlever les plus grosses feuilles du tour, couper les autres au ras de la partie comestible. Les faire cuire dans beaucoup d'eau bouillante salée, jusqu'à ce que les feuilles se détachent facilement. Egoutter les artichauts, en retirer le foin et les petites feuilles du centre.

Passer les tomates crues à la moulinette. Les mettre sur le feu et laisser épaissir. A près 10 mn de cuisson vive, ajouter les champignons nettoyés, les raisins lavés, le sel, le poivre et le poivre de Cayenne. Lorsque le coulis de tomates a bien épaissi, le laisser refroidir. En remplir les artichauts refroidis également, et servir le reste à part, ainsi que des olives vertes et noires.

Variante : on peut farcir les artichauts froids d'une salade de crevettes à la mayonnaise.



[Retour à l'index](#)

Aubergines frites

Pour 4 personnes.

4 aubergines

250 g de farine

sel, poivre, 2 dl d'eau

3 œufs

persil, une touffe de cresson

un bol de sauce tomate bien relevée.

Peler les aubergines.

Les tailler en biais en tranches de 2 cm d'épaisseur.

Délayer la farine avec l'eau.

Y ajouter les jaunes d'œufs, du sel et du poivre.

Incorporer les blancs battus en neige bien ferme.

Laisser reposer une dizaine de minutes.

Tremper les tranches d'aubergines dans la pâte à frire et les plonger dans la friture chaude.

Disposition ces beignets en buisson et garnir avec du persil et du cresson.

Servir avec une sauce tomate bien relevée.

[Retour à l'index](#)

Aubergines Karim

Pour 4 personnes.

4 belles aubergines, 100 g de chapelure, 1 c à soupe de persil haché, 2 gousses d'ail et une échalote hachés, 1 pincée de gingembre, 2 c d'huile d'olive, sel, poivre, 8 feuilles de papier aluminium.

Fendre chacune des aubergines en deux dans le sens de la longueur, retirer en creusant l'intérieur la moitié de la chair sans endommager la peau et laisser égoutter les aubergines pendant une heure pour permettre au jus de s'écouler.

D'autre part, presser la chair enlevée des aubergines dans un linge pour en enlever l'humidité. Ajouter le persil, l'ail et l'échalote hachés ainsi que la chapelure. Mettre le tout dans une casserole avec une c d'huile, sel et poivre. Faire cuire une minute en tournant avec une cuillère de bois.

Remplir ensuite chaque moitié d'aubergine avec cette farce, envelopper chacune d'elles dans une feuille d'aluminium huilée et passer ces papillotes 30 mn sur le gril (de préférence, du barbecue).

[Retour à l'index](#)

Barquettes de courgettes

Pour 4 personnes.

8 courgettes, 4 œufs, coulis de tomates, crème fraîche (1 petit pot), sel, poivre, muscade, beurre.

Faire cuire les courgettes entières à l'eau bouillante salée, puis les faire égoutter au moins pendant 3 ou 4 heures.

Les couper en deux, les vider en gardant l'écorce, écraser la pulpe à la fourchette qui sera placée dans une passoire pour en extraire l'eau restante.

Mettre la pulpe écrasée et égouttée dans un saladier, ajouter la crème fraîche, saler, poivrer, muscader, battre les œufs en omelette qui sera ajoutée à cette préparation, puis faire revenir le tout à la façon des œufs brouillés dans une poêle au beurre.

Garnir les courgettes avec, verser le coulis de tomates bien chaud par-dessus et servir aussitôt.

[Retour à l'index](#)

Beignets de courgettes

Pour 4 personnes.

4 belles courgettes

200 g de farine

1 œuf

1 dl de lait

1/2 dl de bière

1 filet d'huile

sel, poivre.

Laver les courgettes et les essuyer soigneusement.

Les couper en lamelles de 1/2 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur.

Mélanger la farine, l'œuf battu, le lait, la bière, l'huile, sel, poivre. On doit obtenir une pâte très nappante.

Tremper chaque tranche de courgette dans la pâte à frire, puis la plonger immédiatement dans la friture chaude. Laisser dorer les beignets, les égoutter, les poser sur un papier absorbant dans un four tiède.

Au moment de servir, les placer dans le plat de service chaud.

On peut les déguster arrosés d'un filet de jus de citron ou accompagnés d'un coulis de tomates fraîche délicatement aromatisé au basilic.

[Retour à l'index](#)

Carottes de Lyon

Pour 4 personnes.

600 g de carottes râpées, 200 g d'oignons hachés, 30 g de beurre, 2 c à soupe de persil haché, une demi-c à café de curry, sel et poivre, 4 carrés d'aluminium.

Mélangez tous les ingrédients, les diviser en quatre portions égales. Placer chaque portion sur un carré d'aluminium, largement beurré, que l'on fermera très hermétiquement.

Glissez à four chaud pendant une heure et servir aussitôt ces papillotes.

[Retour à l'index](#)

Céleri au gratin

Pour 4 personnes.

4 pieds de céleri ; 4 tranches de jambon fumé ; ¼ l de sauce Béchamel au fromage ; 50 g de beurre ; 50 g de gruyère râpé ; chapelure ; sel.

Faire cuire le céleri à l'eau bouillante salée. Egoutter et laisser refroidir.

Envelopper chaque pied de céleri dans une tranche de jambon fumé. Les disposer dans un plat à gratin beurré. Verser par-dessus la sauce Béchamel au fromage. Saupoudrer de gruyère râpé. Disposer quelques noix de beurre et faire gratiner.

[Retour à l'index](#)

Chou au gratin

Pour 4 personnes.

1 chou vert ou ½ chou blanc ; 1 kg de pommes de terre ; 1 dl de lait ; 1 œuf ; 1 noix de beurre ; 100 g de gruyère râpé ; 100 g de beurre sel ; poivre ; noix muscade ; chapelure.

Faire étuver le chou vert. Lorsqu'on utilise du chou blanc, le faire blanchir pendant 5 mn à l'eau bouillante salée.

Préparer une purée de pommes de terre en y ajoutant le lait, l'œuf et la noix de beurre. Assaisonner.

Dresser une partie de la purée tout autour d'un plat à gratin et disposer le chou au milieu. Saupoudrer avec la moitié du fromage râpé. Couvrir avec la purée restante et terminer avec le fromage râpé. Disposer les noisettes de beurre. Parsemer de chapelure et faire gratiner au four.

[Retour à l'index](#)

Chou rouge aux pommes

Pour 4 personnes.

1 chou rouge, ½ c à soupe de vinaigre, 100 g de beurre ou de saindoux, 3 pommes, 1 c à soupe de cassonade, 1 feuille de laurier, 1 branche de thym, 1 oignon, 1 dl de bouillon ou d'eau, sel, poivre.

Préparation : 25 mn

Cuisson : 1 heure 30

Diviser le chou en quartiers. En retirer les grosses côtes et le râper.

Le plonger dans une casserole contenant de l'eau bouillante salée. Au premier bouillon l'égoutter. Faire fondre le beurre ou la graisse dans une casserole et y faire revenir l'oignon émincé.

Après légère coloration, y ajouter le chou, le thym et le laurier. Mouiller avec le bouillon (eau et cube) et le vinaigre. Saler, poivrer et laisser cuire à feu doux avec couvercle. Après une demi-heure de cuisson, ajouter les pommes pelées et taillées en tranches. Saupoudrer de cassonade et mélanger convenablement à l'aide d'une cuiller en bois. Prolonger la cuisson à petit feu avec couvercle.

[Retour à l'index](#)

Chou-fleur au gratin

Pour 4 personnes.

1 chou-fleur, 100 g de crevettes épluchées, 4 œufs, 50 g de beurre, 1/4 l de sauce Béchamel au fromage, 50 g de gruyère râpé, chapelure, sel.

Diviser le chou-fleur en bouquets et le faire cuire à l'eau bouillante salée. Laisser égoutter. Ranger les bouquets dans un plat à gratin.

Préparer une sauce Béchamel au fromage. Ajouter à cette sauce les crevettes épluchées.

Faire cuire les œufs à l'état dur. Les écaler et les diviser en quartiers, que l'on répartira parmi les bouquets de chou-fleur. Couvrir le tout avec la sauce Béchamel. Saupoudrer de fromage râpé et de chapelure. Disposer quelques noix de beurre et faire gratiner.

[Retour à l'index](#)

Choux de Bruxelles au curry

Pour 4 personnes.

Faire blanchir 600 g de choux de Bruxelles nettoyés. Les égoutter et les remettre à cuire dans de l'eau bouillante additionnée de bicarbonate de soude. Lorsqu'ils sont tendres, les égoutter et les passer légèrement au beurre. Napper d'une sauce au curry faite d'un roux blond saupoudré de curry et mouillé de lait, sel, poivre.

[Retour à l'index](#)

Courgettes farcies au curry

Pour 6 personnes.

3 belles courgettes.

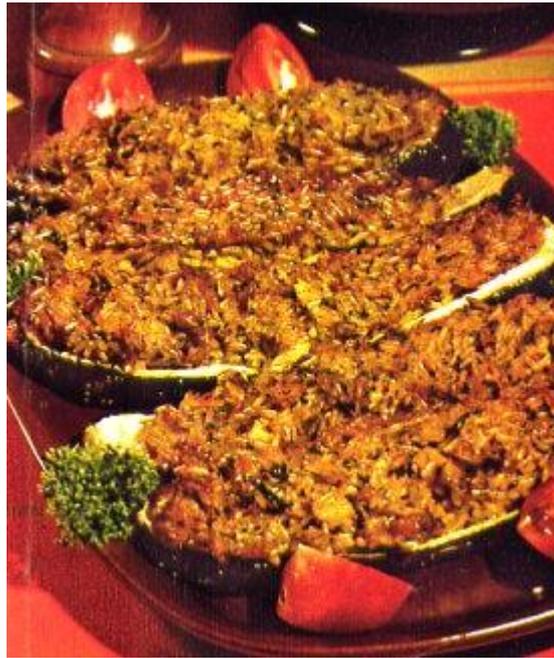
Farce : 150 g de riz lon grain, 2 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de curry ; 1 courgette, 1 c à soupe de farine, 1 gousse d'ail, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Faire revenir le riz dans l'huile chaude. Lorsqu'il devient transparent, le saupoudrer de curry (*), bien mélanger et mouiller le riz de deux fois son volume d'eau.

Laisser cuire pendant 12 mn. Le riz ne doit pas avoir encore absorbé toute l'eau. Couper les courgettes dans le sens de la longueur sans les peler et les creuser. Hacher la pulpe retirée avec la quatrième courgette, pelée.

Ajouter l'ail écrasé et faire revenir le tout dans l'huile. Quand les courgettes sont ramollies, saupoudrer de farine et ajouter le riz. Mélanger vivement et laisser cuire encore 5 mn. Vérifier l'assaisonnement qui doit être assez relevé. Remplir les demi-courgettes de cette préparation, les ranger dans un plat à gratin huilé. Laisser cuire de 30 à 40 mn à four moyen.

(*) si l'on n'aime pas le goût du curry, on peut le remplacer par du paprika ou du concentré de tomates.



[Retour à l'index](#)

Courgettes froides farcies aux anchois

Pour 6 personnes.

3 courgettes d'égale grosseur.

Farce : 1 courgette, 100 g d'anchois à l'huile, poivre ; 4 c à soupe de vin blanc, 3 c à soupe de semoule pour couscous.

Couper trois courgettes en deux tronçons égaux et les creuser sans abîmer la peau. Hacher la pulpe retirée avec la quatrième courgette, pelée. Ajouter les anchois, pilés avec leur huile. Poivrer, saler si nécessaire.

Faire chauffer le vin blanc avec la même quantité d'eau et en arroser le couscous. Laisser gonfler légèrement pendant 5 mn. Ajouter le couscous à la préparation aux anchois.

Remplir les demi-courgettes de ce mélange et les ranger dans un plat haut allant au four. Faire cuire à four moyen pendant 35 mn environ, en arrosant à volonté d'un peu d'eau en cours de cuisson. Laisser refroidir et servir avec une mayonnaise à la tomate et légèrement aillée.



[Retour à l'index](#)

Courgettes royales

Pour 4 personnes.

4 courgettes moyennes, 100 g de gruyère râpé, 2 jaunes d'œufs, 20 g de farine, un quart de litre de lait, 90 g de beurre, un oignon haché, sel, poivre, muscade, 8 feuilles d'aluminium.

Laver les courgettes, les couper en deux dans le sens de la longueur, les évider avec soin avec une petite cuillère et réserver leur pulpe.

Dans une petite casserole, faire blondir le hachis d'oignon dans 70 g de beurre, ajouter ensuite la farine puis le lait en tournant jusqu'à consistance épaisse. Saler, poivrer, muscader. Ajouter alors la pulpe de courgette et laisser cuire environ 5 à 6 minutes. Hors du feu, incorporer le fromage puis les jaunes d'œufs.

Garnir les demi-courgettes de cette préparation, les envelopper chacune d'une feuille d'aluminium beurrée, en prenant soin de ne pas les renverser. Les mettre ensuite 20 minutes à four chaud.

Au bout de ce temps, les retirer du four, entrouvrir les papillotes et remettre au four 5 minutes pour faire gratiner. Servir aussitôt.

[Retour à l'index](#)

Crêpes aux pommes de terre

Peler 12 pommes de terre moyennes. En râper 6 très finement et 6 plus grossièrement.

Mélanger cette pulpe à 2 c à soupe de farine, 1 c à thé de sel, 1 pincée de poivre du moulin, 1 oignon râpé finement et 3 œufs entiers battus en omelette.

Faire cuire dans une poêle soit avec de l'huile, soit dans la poêle graissée avec du lard comme pour des crêpes. Servir très chaud.

[Retour à l'index](#)

Croquettes de pommes de terre

Pour 4 personnes.

6 grosses pommes de terre, 1 dl de lait, 1 c à soupe de saindoux, 2 tranches de jambon d'Ardenne ; 3 œufs, sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre à la vapeur avec leur peau, les peler et les passer au moulin à légumes. Battre cette purée en incorporant le lait.

Dans une poêle, faire fondre le saindoux et rissoler le jambon coupé en fins bâtonnets. Ajouter ensuite le jambon et la graisse chaude dans la purée, saler, poivrer.

Mettre la préparation sur le feu et la travailler à la spatule en bois jusqu'à ce qu'elle se détache des parois de la casserole et devienne assez sèche. Hors du feu, incorporer les œufs un à un, en battant la pâte chaque fois.

Laisser reposer.

Dans une friture chaude, faire tomber quelques cuillerées de pâte, laisser gonfler les croquettes et les égoutter quand elles sont bien dorées. Les conserver au chaud dans un four tiède sur un papier absorbant. C'est un accompagnement délicieux et raffiné d'un rôti ou d'une volaille. Pour réussir ces croquettes, la friture ne doit jamais être brûlante mais chaude.

[Retour à l'index](#)

Galettes de pommes de terre aux fines herbes

Pour 4 personnes.

6 pommes de terre moyennes, 6 œufs, 1 c à soupe de ciboulette, 2 c à soupe de persil, sel, poivre, 30 g de beurre.

Eplucher, laver et râper les pommes de terre. Les presser dans un linge pour en éliminer l'eau.

Battre les œufs et les mélanger aux pommes râpées. Ajouter la ciboulette et le persil hachés, assaisonner.

Faire fondre du beurre dans une poêle. Y étaler une partie du mélange et faire cuire d'un côté. Retourner avec une spatule pour dorer l'autre côté. Tenir au chaud et cuire les autres galettes.

[Retour à l'index](#)

Garniture de pruneaux (pour entourer rôtis ou gibier)

Pour 6 personnes.

300 g de beaux pruneaux, un sachet de thé.

Faire tremper les pruneaux dans trois verres de thé bouillant. Les laisser tremper toute la nuit.

Le lendemain, dénoyauter les pruneaux et les ajouter 20 mn avant la fin de cuisson d'un rôti de porc, de chevreuil ou d'un faisan.

Pour plus grande cuisine, entourer chaque pruneau avec une demi-lamelle de bacon fixée par un pique-olive planté en travers. Les pruneaux ainsi préparés pourront être au gril ou mis dans le plat de rôti, ou simplement à la poêle. Délicieux et raffiné comme garniture ou même autour de la purée de marrons qui accompagne une dinde.

[Retour à l'index](#)

Gratin au lait

Pour 4 personnes.

1 kg de pommes de terre.

75 g de beurre, sel, poivre, 4 dl de lait.

Peler les pommes de terre et les couper en fines rondelles.

Beurrer généreusement un plat allant au four et sur la table. Y ranger les rondelles de pommes de terre, en salant et poivrant légèrement entre chaque couche. Mouiller de lait que l'on versera sur le tour du plat pour ne pas entraîner l'assaisonnement vers le fond. Utiliser, si possible, du lait évaporé. Parsemer de noisettes de beurre et faire cuire pendant 1 h 30 environ à four moyen. Le dessus doit être bien doré et le reste moelleux.



[Retour à l'index](#)

Gratin auvergnat

Pour 4 personnes.

500 g de marrons cuits, 500 g de pommes de terre, 3 dl de lait, 1 œuf, 100 g de beurre, chapelure, sel.

Mélanger les marrons cuits épluchés et réduits en purée avec les pommes de terre également cuites, épluchées et réduites en purée. Incorporer petit à petit le lait, dans lequel on aura battu l'œuf. Faire fondre 50 g de beurre et l'ajouter à la préparation. Rectifier l'assaisonnement.

Verser dans un plat à gratin. Saupoudrer de chapelure. Disposer quelques noix de beurre et faire gratiner au four.

[Retour à l'index](#)

Gratin dauphinois

Pour 4 personnes.

1 kg ½ de pommes de terre, ¼ litre de lait, 150 g de gruyère râpé, 3 œufs, 75 g de beurre, une gousse d'ail, sel, poivre.

Eplucher les pommes de terre. Les essuyer sans les laver. Les couper en fines tranches et les disposer en couches dans un plat à gratin frotté avec une gousse d'ail et beurré ensuite. Parsemer chaque couche de pommes de terre de gruyère râpé et disposer quelques noisettes de beurre par-dessus.

Par ailleurs, battre les œufs avec le lait. Saler et poivrer. Verser ce mélange sur les pommes de terre et saupoudrer à nouveau de gruyère râpé et terminer par quelques noisettes de beurre.

Mettre le plat au four, avec couvercle, et laisser cuire pendant 30 mn. Retirer le couvercle et laisser gratiner encore un quart d'heure.



[Retour à l'index](#)

Gratin de céleri

Pour 4 personnes.

2 gros pieds de céleri (frais ou en boîte), 100 g de gruyère râpé.

Beurre.

Sauce tomate : 1 boîte de tomates pelées, 1 gousse d'ail, 1 feuille de laurier, 1 pincée de basilic en poudre, 2 c à soupe d'huile, sel, poivre.

Si on utilise des céleris frais, ne garder que les pieds, soit une hauteur de 12 à 15 cm environ; les nettoyer et les cuire de 20 à 30 mn à l'eau bouillante salée.

Préparer la sauce tomate : faire chauffer l'huile dans une casserole, avec l'ail, le laurier, le basilic et quelques feuilles de céleri. Ajouter les tomates égouttées, faire revenir le tout quelques minutes puis mouiller avec le jus de tomate; saler, poivrer. Laisser cuire doucement 15 mn à découvert.

Couper en deux les pieds de céleri, les ranger dans un plat à gratin beurré, les napper de la sauce tomate et les saupoudrer de gruyère. Parsemer de noisettes de beurre, faire gratiner vivement et servir au sortir du four.

On obtiendra un délicieux plat complet en enroulant chaque demi-pied de céleri dans une tranche de jambon cuit.



[Retour à l'index](#)

Gratin de courgettes

Pour 4 personnes.

½ kg de courgettes, 3 poivrons, 1 tasse de fromage râpé, 2 œufs, 2 dl de crème fraîche, 2 c à café de concentré de tomates, 1 pincée de sel.

Faire cuire les courgettes entières, non épluchées, à l'eau bouillante salée pendant environ 10 à 15 mn. Les laisser refroidir et les couper en rondelles (laisser la peau).

Dans un plat à gratin, disposer de couches successives de courgettes, de poivrons épépinés et coupés en rondelles et de fromage râpé (cheddar, gruyère, emmenthal ou hollandaise). Réserver un peu de fromage pour gratiner.

D'autre part, battre les œufs avec la crème et le sel. Verser ce mélange sur les légumes.

Garnir avec le concentré de tomates. Saupoudrer le tout avec le restant de fromage râpé.

Faire cuire au four préalablement chauffé pendant 15 à 20 mn environ.

Servir bien chaud et gratiné à point. Accompagner d'un plat de viande ou de poisson.



[Retour à l'index](#)

Gratin de petits pois aux asperges

Pour 4 à 5 personnes.

1 boîte 4/4 petits pois extra-fins à l'étuvée, 70 g de beurre, 70 g de gruyère râpé, 2 petites boîtes de pointes d'asperges ou 1 boîte de petites asperges vertes, ¼ l l de lait, 2 c à soupe rases de farine, sel, poivre.

Si on utilise des asperges fraîches, les peler, les cuire 15 mn à l'eau bouillante salée. Les égoutter sans abîmer les pointes.

Égoutter les pois.

Faire une béchamel au fromage avec 50 g de beurre, la farine, le lait, la moitié du gruyère, du sel, du poivre.

Allumer le four à température moyenne.

Ajouter les pois à la béchamel. Mélanger délicatement. Verser dans un plat à gratin. Ranger tout autour les asperges (si on utilise des asperges en boîtes, les égoutter et les ébouillanter 5 mn à l'eau salée frémissante).

Saupoudrer de râpé. Parsemer de petits morceaux de beurre. Faire gratiner 10 mn. Servir dans le plat de cuisson.

[Retour à l'index](#)

Gratin de pommes de terre à la russe

Pour 6 personnes.

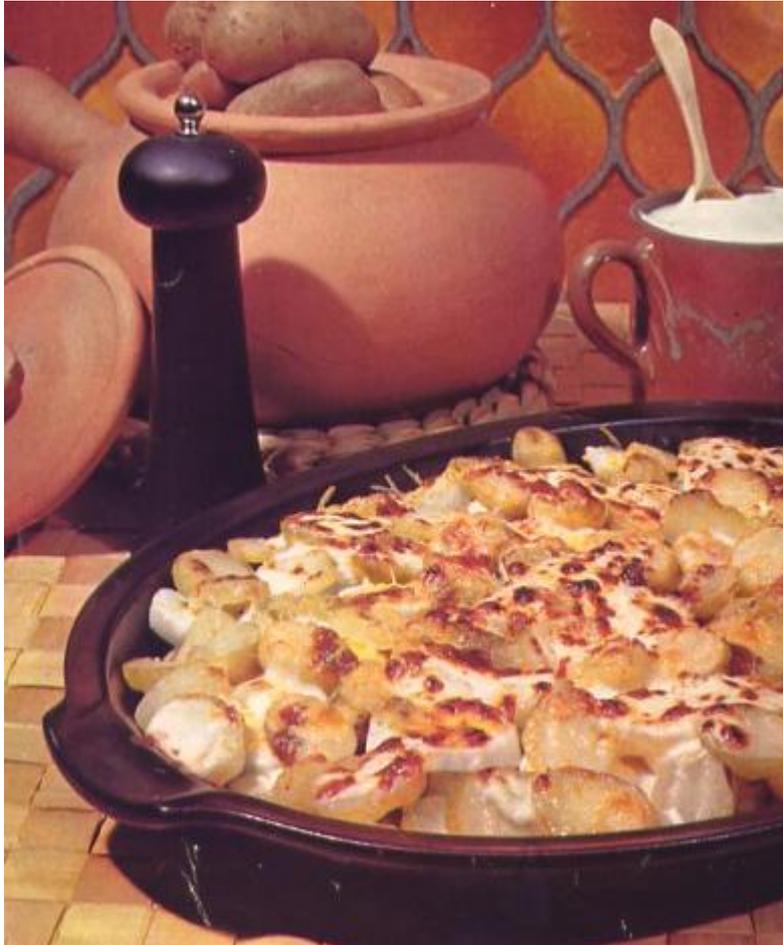
2 tablettes de pot-au-feu, 1 kg de pommes de terre, 5 œufs, 1 pot de crème fraîche de 250 g, 50 g de gruyère râpé, poivre.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau, dans leur peau pendant 20 mn environ.

Faire durcir les œufs. Les écailler sous l'eau froide.

Eplucher les pommes de terre. Les couper en rondelles ainsi que les œufs durs.

Beurrer un moule à gratin, disposer la moitié des pommes de terre en rondelles. Emietter une tablette de pot-au-feu, poivrer. Recouvrir avec la moitié du pot de crème. Puis, mettre tous les œufs en rondelles, recouvrir avec le reste de pommes de terre. Emietter la deuxième tablette de pot-au-feu, puis verser le reste de la crème. Saupoudrer de gruyère râpé et faire gratiner à four chaud (th. 8) 10 mn.



[Retour à l'index](#)

Gratin du Languedoc

Pour 4 personnes.

1 kg d'aubergines, 1 kg de tomates, 2 dl d'huile d'olive, de la mie de pain, 1 c à soupe de persil haché, 1 gousse d'ail, sel, poivre.

Peler et couper en tranches les aubergines. Les assaisonner et les faire sauter vivement (sans les cuire) dans une poêle contenant de l'huile d'olive.

D'autre part, couper les tomates en deux (ou en quatre si elles sont grosses) et les faire sauter également dans de l'huile. Disposer dans un plat à gratin aubergines et tomates en les superposant par couches.

Recouvrir le tout avec de la mie de pain mélangée avec le persil et l'ail hachés. Arroser copieusement d'huile d'olive. Mettre à cuire dans un four modéré jusqu'à ce que la préparation ait une belle coloration.

[Retour à l'index](#)

Haricots au gratin

Pour 4 personnes.

250 g de haricots blancs secs; 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 c à soupe d'huile, bouquet garni, 1 gousse d'ail, 100 g de crème fraîche, sel, poivre de Cayenne, noix de muscade râpée; 50 g de beurre; 50 g de gruyère râpé.

Faire tremper les haricots pendant 3 heures, puis les cuire dans l'eau de trempage, de 1 h 30 à 2 h, en salant à mi-cuisson.

Faire chauffer l'huile, y mettre revenir l'ail, ajouter le concentré de tomates et le bouquet garni, mouiller avec 2 louches d'eau de cuisson des haricots et laisser cuire doucement à couvert pendant 15 mn.

Hors du feu, retirer ail et bouquet garni, ajouter la crème fraîche et assaisonner.

Egoutter les haricots quand ils sont cuits, les verser dans un plat allant au four, les mélanger avec le beurre et les arroser de la sauce préparée. Saupoudrer de fromage et faire gratiner au four chaud.

[Retour à l'index](#)

Haricots verts à la provençale

Pour 4 personnes.

1 kg d haricots verts

2 belles tomates

huile d'olive, ail, persil, sel.

Faire cuire les haricots verts épluchés dans l'eau bouillante salée pendant 30 mn.

Mettre un demi-verre d'huile d'olive dans une sauteuse, ajouter une gousse d'ail hachée, les tomates concassées, quelques brins de persil et faire fondre pendant 10 mn.

Ajouter les haricots verts égouttés, remettre un peu de sel et de poivre à son goût et servir avec une gousse d'ail et du persil hachés.

[Retour à l'index](#)

Légumes de Provence à la créole

Pour 4 personnes.

4 poivrons. 4 aubergines. 250 g de riz long grain. Thym, romarin, un filet d'huile d'olive, sel, poivre.

Coulis de tomates : 1 kg 500 de tomates.

Couper en deux les aubergines et retirer une partie de leur pulpe. La hacher finement, la mélanger avec quelques cuillerées de coulis, saler et poivrer. En farcir les demi-aubergines.

D'autre part ôter le dessus des poivrons (ou les couper en deux) et en retirer les graines.

Faire bouillir le riz dans de l'eau bouillante salée, pendant 5 mn. A l'aide d'une écumoire, en retirer une partie que l'on mélangera avec quelques cuillerées de coulis pour farcir les poivrons. Continuer la cuisson du reste du riz (20 mn en tout) et le garder au chaud ou ne faire cuire d'abord que la quantité nécessaire pour farcir les poivrons (50 g).

Mettre les poivrons et les aubergines farcis dans un plat à gratin, les saupoudrer de brins de thym et de romarin, arroser d'huile d'olive et faire cuire 40 mn à four doux.

Verser le riz dans le plat de service, disposer les légumes au-dessus et servir avec du coulis de tomates.

On peut rendre ce plat plus nourrissant en ajoutant à la farce de la viande hachée. C'est une excellente utilisation pour un reste de mouton, mais toute viande conviendrait.

[Retour à l'index](#)

Pain de carottes

Pour 4 personnes.

800 g de carottes, 4 œufs, 2 pommes de terre, 1 oignon piqué de 2 clous de girofle, 1/4 de c à café de muscade râpée, 1 feuille de laurier, 30 g de beurre, 2 ou 3 c à soupe de lait. Sel, poivre.

Peler ou gratter les carottes et les pommes de terre. Les couper en morceaux et les faire cuire 30 minutes à l'eau bouillante salée, avec l'oignon et le laurier. Les égoutter et continuer la cuisson à l'étuvée avec la moitié du beurre et le lait. Les passer au tamis, y ajouter les œufs battus en omelette, la muscade, sel et poivre.

Verser dans un moule à cake beurré et cuire 20 minutes à four chaud.

On rendra ce plat plus nourrissant encore par l'adjonction de dés de lard, de jambon ou de restes de viandes cuites.



[Retour à l'index](#)

Pain de pommes de terre au jambon

Pour 6 personnes.

1 kg de pommes de terre, 3 c à soupe de farine, 50 g de beurre, 3 c à soupe de lait, 2 jaunes d'œufs, 30 g de gruyère râpé, sel, poivre, noix de muscade, 4 tranches de jambon cuit ou cru.

Peler les pommes de terre et les faire cuire à la vapeur. Les laisser tiédir et les passer au moulin à légumes avec la farine. Incorporer le beurre, le lait, les jaunes d'œufs et le gruyère râpé, qui doit être assez sec.

Assaisonner.

Mettre cette pâte en boule et la laisser reposer au frais pendant ½ heure. Fariner abondamment une serviette et y étaler la pâte en rectangle de 25 cm de longueur environ. Placer les tranches de jambon au dessus. Rouler le pain sur lui-même en soulevant la serviette par un bout. Façonner les extrémités du pain, le placer sur une plaque beurrée et farinée, et le laisser cuire de 40 à 45 mn à four modéré.

Servir chaud avec une sauce tomate ou froid avec des pickles, une mayonnaise et une salade.



[Retour à l'index](#)

Poivrons à la provençale

Épépiner 3 beaux poivrons, les couper en morceaux et les faire griller au four.

Piler 3 petits fromages de chèvre secs avec 3 c à soupe d'huile d'olive. Ajouter une c à soupe de vinaigre, un peu de sarriette et un peu de sel.

Mélanger avec les poivrons et servir frais (avec du vin rosé).

[Retour à l'index](#)

Poivrons farcis aux aubergines

Pour 4 personnes.

2 gros poivrons verts.

Farce : 4 grosses aubergines, 4 gousses d'ail, sel, poivre, 1/2 dl d'huile d'olive, thym, 2 œufs, 1 c à soupe de chapelure.

Beurre ou huile pour le plat.

Laver les poivrons, les couper en deux et les épépiner; les faire blanchir pendant 5 mn à l'eau bouillante.

Laver les aubergines, retirer leur pédoncule. Les faire griller sous le gril du four. Lorsque leur peau se boursouffle, les peler et écraser la pulpe avec l'ail pilé, le sel, le poivre, l'huile et le thym effeuillé. Ajouter les œufs battus, et fouetter pour obtenir une sorte de mousse.

En remplir les poivrons égouttés. Saupoudrer de chapelure, mettre dans un plat beurré allant au four et faire cuire pendant 30 mn environ.

Servir avec du riz cuit à la créole.

[Retour à l'index](#)

Poivrons froids farcis à la macédoine

Pour 4 personnes.

2 gros poivrons (verts ou rouges).

Farce : 1 paquet de 300 g de macédoine de légumes surgelés, 120 g de riz long grain, 1 betterave cuite.

Mayonnaise : 1 jaune d'œuf, 1 c à café de moutarde, 2 dl d'huile, sel, poivre, 1 c à soupe de jus de citron.

Quelques feuilles de laitue.

Eplucher la betterave.

Faire cuire la macédoine en suivant les indications de l'emballage, l'égoutter soigneusement.

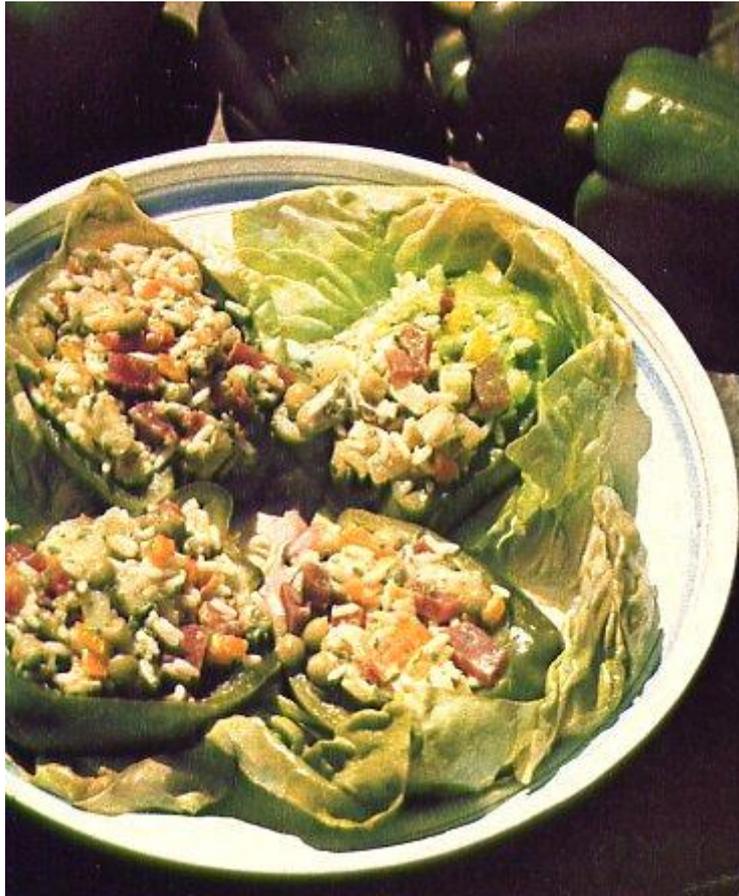
Faire cuire le riz dans deux fois son volume d'eau salée, le conserver ferme et le laisser refroidir, en remuant les grains à la fourchette.

Passer les poivrons sous le gril du four pour pouvoir les éplucher sans trop les laisser cuire. Les couper en deux.

Préparer la mayonnaise avec les ingrédients indiqués.

Quand les légumes et le riz sont froids, les mélanger avec la betterave coupée en dés et quatre cuillerées de mayonnaise. Vérifier l'assaisonnement et remplir les poivrons de cette préparation.

Servir sur un lit de laitue. Présenter le reste de la mayonnaise en ravier.



[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à l'américaine

Pour 4 personnes.

Choisir 4 grosses pommes de terre à chair blanche. Bien les brosser en les lavant pour qu'elles soient tout à fait propres.

Les piquer à la fourchette. Les mettre à cuire dans un four th. 3 pendant environ 2 heures.

Pendant ce temps, couper en quartiers 125 g de champignons. Les faire cuire au beurre et dans la poêle.

Quand les pommes de terre sont cuites, c'est-à-dire quand elles sont bien molles sous le doigt, les sortir du four et faire une entaille en V. Oter à la cuiller la pulpe et la poser dans un saladier.

Ajouter alors les champignons et un gros morceau de beurre. Assaisonner. Fourrer les pommes de terre.

Garnir avec des morceaux de tomate fraîche et un bouquet de persil.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à la hongroise

Pour 4 personnes.

800 g de pommes de terre, 150 g d'oignons, 50 g de beurre, 1 petite boîte de concentré de tomates, 1 c à soupe de paprika doux, ¼ l de bouillon.

1 c à soupe de persil haché.

Faire revenir dans le beurre les oignons épluchés et émincés et, lorsqu'ils sont dorés (mais non brunis), ajouter les pommes de terre pelées et coupées en rondelles. Saler, poivrer, ajouter le concentré de tomates, saupoudrer de paprika, bien mélanger et mouiller avec le bouillon chaud.

Couvrir et laisser cuire à feu moyen pendant 30 mn environ, en ajoutant au besoin un peu de bouillon si la sauce semble trop courte.

Verser dans le plat de service chauffé et saupoudrer de persil haché.



[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à la lyonnaise

Pour 4 personnes.

800 g de pommes de terre; 150 g de petit salé, 1 gros oignon, 10 petits oignons, 50 g de beurre, 1 c à soupe de farine, 3 dl de bouillon; 1/2 c à café d'extrait de viande, 1 c à café de persil haché.

Couper le petit salé en dés et les faire revenir dans le beurre avec le gros oignon émincé. Ajouter les petits oignons épluchés, saupoudrer de farine et mouiller avec le bouillon chaud.

Ajouter les pommes de terre pelées et coupées en morceaux, l'extrait de viande et le persil, couvrir et laisser cuire à feu moyen de 20 à 30 mn.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à la nordique

Pour 4 personnes.

800 g de pommes de terre ; 70 g de beurre, 1 gousse d'ail (facultatif), 1 c à café de Worcestershire sauce, 200 g de crème fraîche, sel, poivre, 1 c à soupe de persil haché.

Faire fondre le beurre dans une poêle avec l'ail haché finement et les pommes de terre pelées et coupées en rondelles épaisses de 1 cm environ. Laisser revenir pendant 10 mn avant d'ajouter la sauce anglaise, la moitié de la crème, sel et poivre. Faire cuire encore 5 mn à la poêle sur feu moyen, puis verser dans un plat à gratin beurré largement. Arroser avec le restant de la crème et faire dorer 15 mn à four chaud, en saupoudrant de persil 5 mn avant la fin de la cuisson.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à la normande

Eplucher 1 kg de pommes de terre et les couper en rondelles.

Les placer dans une casserole, les couvrir juste à hauteur de lait, saler, poivrer et les faire cuire sous couvercle, à feu très doux.

Au moment de servir, les arroser de crème fraîche que l'on aura fait chauffer au dernier moment et saupoudrer d'estragon ou de ciboulette hachée, selon goût.

Accompagner ce plat de fines tranches de jambon froid ou légèrement chauffé pendant quelques minutes au dessus des pommes de terre et sous le couvercle. Au moment de servir, garnir le dessus du plat avec une tranche de jambon émincée.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre à la paysanne

Laver et sécher 6 pommes de terre.

Creuser légèrement leur surface.

Huiler bien un plat allant au four, poser les pommes de terre dedans, les asperger légèrement d'huile et les enfourner pendant 30 à 40 mn, selon la taille des pommes de terre.

Dès que celles-ci sont dorées et croustillantes, les remplir avec du fromage blanc dont on aura amélioré le goût avec une petite boîte de crème fraîche, une pincée de sel et de la ciboulette hachée.

Si on en aime le goût, ajouter quelques graines de cumin et servir immédiatement.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre Duchesse

Pour 4 personnes.

700 g de pommes de terre, gros sel. 75g de beurre, 2 jaunes d'œufs, noix de muscade, poivre. 1 jaune d'œuf. Beurre pour la tôle.

Peler des pommes de terre, les couper en quartiers, les laver. Les mettre dans une grande casserole et couvrir à hauteur d'eau froide. Saler au gros sel. Faire cuire pendant 20 mn environ à couvert.

Egoutter les pommes de terre avant qu'elles ne se défassent et les sécher au four. Passer au tamis fin.

Remettre la purée dans la casserole, assaisonner. Ajouter le beurre, en travaillant sur feu doux à la cuiller en bois.

Hors du feu, lier avec les jaunes d'œufs.

Mettre l'appareil encore chaud dans une poche à douille cannelée et en coucher en des petits tas sur une tôle bien beurrée. Dorer à l'œuf et faire cuire au four chaud.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre en papillotes

Pour 4 personnes.

4 grosses pommes de terre. Sel, poivre, noix de muscade. 50 g de beurre, 4 feuilles de papier d'aluminium.

Eplucher les pommes de terre, les laver et les déposer chacune sur une feuille de papier d'aluminium.

Assaisonner et poser sur le dessus une noix de beurre. Envelopper complètement et hermétiquement dans le papier, sans serrer. Faire cuire à four moyen pendant 1 h environ.

Variante : les pommes de terre peuvent cuire avec leur pelure. Les servir avec de la crème assaisonnée et citronnée, ou avec une mayonnaise tartare, un beurre d'escargot, etc.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre et oignons farcis

Pour 4 personnes.

4 grosses pommes de terre, 4 gros oignons

300 g de hachis cru

1 gousse d'ail, 1 échalote, thym et laurier en poudre

3 c à soupe d'huile

1 petite boîte de concentré de tomates.

Laver les pommes de terre et les faire cuire à l'eau bouillante salée.

Après 10 mn, les égoutter. Les éplucher, les creuser en nid.

Eplucher les oignons et les faire blanchir 15 mn. Les égoutter et creuser l'intérieur.

Faire revenir dans l'huile l'ail et l'échalote hachés. Ajouter la viande et les aromates; assaisonner.

Farcir les légumes, les ranger dans un plat allant au four.

Délayer le concentré de tomates avec 2 dl d'eau et le verser dans le fond du plat.

Faire cuire 40 mn à four chaud.

On peut utiliser pour la farce un reste de viande cuite. S'il n'y en a pas assez, ajouter la pulpe retirée des oignons et des pommes de terre.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre Otéro

Pour 2 personnes.

4 pommes de terre moyennes.

30 g de beurre, 1 c à soupe de persil haché, sel, poivre, noix de muscade.

2 tranches de jambon cuit, 4 tranches de langue à l'écarlate.

Beurre pour le plat.

Beurrer un plat à gratin et y mettre les pommes de terre lavées, mais non épluchées. Faire cuire au four pendant 1 h environ.

Couper une calotte dans le haut des pommes de terre, de façon à pouvoir les vider. Mettre la pulpe dans un poêlon sur feu très doux, avec le beurre et le persil. Assaisonner, mélanger. Ajouter le jambon et la langue finement hachés. Fourrer vivement les pommes de terre de ce mélange et poser la calotte sur le tout.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre sautées

Pour 4 personnes.

800 g de pommes de terre, 50 g de beurre, 1 c à soupe d'huile. Sel. Persil.

Eplucher les pommes de terre, les émincer en fines tranches et les laver.

Chauffer le beurre et l'huile dans la poêle. Y jeter les pommes de terre égouttées et essuyées. Faire cuire sur feu assez vif, en secouant la poêle de temps en temps pour faire sauter les pommes de terre qui doivent dorer régulièrement sur les deux faces. Saler en cours de cuisson. Egoutter, saupoudrer de persil et servir.

Les pommes sautées peuvent être obtenues à partir de pommes de terre cuites à l'eau dans leur peau, rafraîchies, pelées et coupées en rondelles.

[Retour à l'index](#)

Pommes de terre sautées au chorizo

Pour 6 personnes.

1 kg de pommes de terre (nouvelles de préférence), 1 botte de petits oignons, 150 g de lard frais, 150 g de chorizo, une noix de beurre.

Faire sauter à la poêle le lard et le chorizo coupés en morceaux. Ajouter les pommes de terre (à défaut de petites, en façonner dans de grandes pommes de terre). Secouer la poêle, couvrir et laisser cuire pendant 30 mn à feu moyen, en secouant la poêle de temps en temps.

Quelques minutes avant la fin de cuisson, enlever le couvercle pour laisser dorer les pommes de terre et ajouter les petits oignons.



[Retour à l'index](#)

Purées aux légumes

Pour 4 personnes.

Purée aux pois

500 g de pois écossés ou surgelés, 750 g de pommes de terre, sel, poivre, muscade, 2 jaunes d'œufs, 1 verre de lait tiède, 1 noix de beurre.

Faire cuire les pommes de terre à l'eau salée.

Faire cuire les petits pois.

Egoutter les deux légumes, les passer et les mélanger avec du poivre, de la muscade, les jaunes d'œufs, le lait et une noix de beurre.

Purée aux carottes

500 g de carottes, 500 g de pommes de terre, 50 g de beurre, 1 dl de crème, sel, poivre.

Faire cuire les pommes de terre et les carottes à l'eau salée.

Les égoutter et les passer.

Ajouter le beurre, le poivre et la crème.

Purée aux poireaux

500 g de blancs de poireaux, 500 g de pommes de terre, sel, poivre, 1 jaune d'œuf, 50 g de beurre, de la muscade, 1 dl de crème.

Faire cuire les pommes de terre et les blancs de poireaux dans de l'eau salée.

Les égoutter et les passer.

Les mélanger avec du poivre, de la muscade, du beurre, le jaune d'œuf et la crème.

[Retour à l'index](#)

Quenelles de pommes de terre

Pour 6 personnes.

1 kg de pommes de terre farineuses, 1 c à soupe de beurre, sel, poivre, noix de muscade, 100 g de fromage râpé (gruyère, emmenthal, comté), 100 g de farine, 2 jaunes d'œufs.

Farine, 1/2 l de sauce tomate (2 c à soupe d'huile, 1 oignon, 1 gousse d'ail, 1 petite boîte de concentré de tomates, 2 c à soupe de farine, 1 boîte 4/4 de tomates pelées, herbes de Provence, sel, poivre).

Peler et laver les pommes de terre et les faire cuire à l'eau salée. Les égoutter et les remettre dans la casserole de cuisson, pour bien les sécher sur feu doux. Les écraser en purée. Ajouter beurre, sel, poivre, noix de muscade, fromage et farine. Lier à l'œuf. Lorsque le mélange est bien homogène, façonner à la main des boulettes en forme d'œuf. Les plonger dans l'eau bouillante salée et laisser frémir. Ne pas les mettre toutes ensemble dans l'eau, mais procéder en plusieurs fois. Lorsque les quenelles sont cuites, elles remontent à la surface. Les retirer à l'aide d'une écumoire et les faire égoutter sur une serviette ou sur du papier absorbant. D'autre part, on aura préparé une sauce tomate bien parfumée et épicée.

Ranger les quenelles dans un plat, les napper d'un peu de sauce. Servir le reste à part.

[Retour à l'index](#)

Ragoût d'oignons (recette corse)

Pour 6 personnes.

12 oignons blancs, 4 c à soupe d'huile d'olive, 1/2 verre de vin rosé, 1 c à soupe de concentré de tomates, thym, laurier, sel, poivre.

Faire chauffer l'huile dans une sauteuse, mettre les oignons, les retourner dans l'huile, couvrir la cocotte et les laisser rendre tout leur jus, sur feu doux. Ils ne doivent pas dorer mais simplement devenir tendres à cœur. A ce moment, verser le vin rosé et le concentré de tomates, saupoudrer de thym effeuillé et de laurier émietté, saler, poivrer. Couvrir d'eau à hauteur. Quand le bouillon arrive à ébullition, baisser le feu, mettre un diffuseur de chaleur entre la flamme et la casserole et laisser cuire à petits frémissements de 3 à 4 h.

L'oignon doit être confit sans s'effeuiller. La sauce doit avoir réduit, mais elle doit rester abondante tout en restant onctueuse et liée. C'est pourquoi la cuisson doit se faire longuement et lentement.

Servir ce ragoût d'oignons, en toute simplicité, avec des œufs cuits durs ou lors d'un repas un peu plus apprêté, avec des œufs pochés. L'accompagner d'un bon vin rosé, corse de préférence.

[Retour à l'index](#)

Ragoût de légumes à la périgourdine

Pour 4 personnes.

4 oignons, 6 belles pommes de terre à chair ferme, 3 navets, 4 tomates fermes, 1 pincée de noix muscade râpée, 4 baies de genièvre, 1 feuille de laurier, 3 c à soupe d bouillon de viande (ou d'extrait de viande), 50 g de graisse d'oie, 100 g de gruyère râpé, sel et poivre.

Eplucher les oignons ; les couper en rondelles épaisses.

Faire bouillir une casserole d'eau ; plonger les tomates un instant dans l'eau bouillante, puis les peler ; les couper en rondelles de la même épaisseur que les oignons.

Eplucher les navets et les pommes de terre ; les laver ; les couper de la même façon que les oignons et les tomates.

Faire fondre la graisse d'oie à feu doux ; en verser la moitié dans un plat à gratin ; disposer dans le plat une couche d'oignons, une couche de tomates, une couche de navets, une couche de pommes de terre, etc. jusqu'à épuisement de ces éléments.

Râper la noix muscade ; saupoudrer le plat avec une pincée de la poudre obtenue ; saler et poivrer ; ajouter les baies de genièvre et la feuille de laurier ; arroser de bouillon ou d'extrait de viande dilué dans de l'eau ; saupoudrer de fromage râpé.

Faire chauffer le four (température moyenne).

Verser sur le fromage le reste de la graisse d'oie ; enfourner ; faire cuire à feu modéré pendant 35 mn (ou un peu plus, suivant la qualité des pommes de terre) ; piquer une aiguille dans les légumes ; si elle pénètre facilement, c'est que les légumes sont cuits.

Augmenter alors la chaleur du four ; faire gratiner le dessus du plat (soit environ 5 mn).

[Retour à l'index](#)

Risotto à la milanaise

Pour 4 personnes.

300 g de riz, un gros oignon, 50 g de beurre, 1 demi-verre d'huile, 1 pincée de safran, 1 litre de bouillon, sel, poivre, 60 g de fromage râpé, 100 g de champignons.

Emincer l'oignon, le faire dorer dans une grande casserole avec le beurre et l'huile, ajouter le riz sec, tourner puis mouiller avec une louche de bouillon bouillant, tourner sans cesse.

Lorsque le riz a absorbé le bouillon, ajouter une nouvelle louche et ainsi de suite. A mi-cuisson mettre le sel, le poivre et la pointe de safran; lorsque le riz est presque à cuisson complète, mettre les champignons émincés. Tourner une dernière fois le risotto et saupoudrer avec la moitié du parmesan râpé. Servir le reste à part.

[Retour à l'index](#)

Rissoles aux légumes

Pour 4 personnes.

250 g de farine, 10 g de levure de boulanger, 1 dl ½ de lait, 2 œufs, 50 g de beurre, sel, poivre.

2 paquets d'épinards surgelés, 200 g de champignons de couche, 100 g de riz, sel, poivre, quatre-épices, 100 g de beurre.

Mélanger la farine avec la levure délayée dans le lait tiède. Incorporer les œufs et le beurre fondu, samer, poivrer. Laisser lever la pâte dans un endroit tiède.

Faire fondre les épinards dans 50 g de beurre chaud et rissoler les champignons en lamelles dans le reste du beurre. Quand les épinards sont moelleux, les hacher grossièrement, les ajouter aux champignons et mélanger le tout au riz cuit à l'eau. Goûter pour que l'assaisonnement soit bien relevé.

Lorsque la pâte a doublé de volume, l'étaler au rouleau sur 3 mm d'épaisseur. Découper des ronds, déposer 1 c à entremets de farce sur un côté de la pâte et rabattre l'autre partie par-dessus ; souder les bords à l'eau en appuyant bien avec les dents d'une fourchette. Laisser reposer sur une plaque, 20 mn. Puis faire frire dans une friture chaude. Servir les rissoles avec une sauce tomate ou béchamel ou simplement avec une salade.

Ce type de plat permet aussi d'utiliser de menus restes de légumes que l'on peut lier avec un peu de sauce béchamel. On peut aussi y ajouter du jambon finement haché.



[Retour à l'index](#)

Soufflé au chou-fleur

Pour 4 personnes.

250 g de purée de chou-fleur, poivre et sel, muscade.

Base de soufflé : 50 g de beurre ou margarine, 40 g de farine, 4 dl de lait, 4 œufs, poivre et sel, 100 g de fromage râpé.

Faire cuire dans de l'eau bouillante additionnée d'une c à soupe de vinaigre par litre d'eau, un chou-fleur divisé en bouquets. Les égoutter, les passer en purée fine que l'on assaisonne.

Préparer le roux de base en faisant chauffer le beurre, en y délayant la farine pendant 1 mn sur feu doux, puis en mouillant de lait et laissant épaissir.

Hors du feu ajouter la purée de chou-fleur assez sèche, les jaunes d'œufs, le fromage râpé et, lorsque la préparation est froide, les blancs d'œufs battus en neige et incorporés délicatement.

Verser dans un moule beurré et cuire 25 à 30 mn à four moyen préchauffé.



[Retour à l'index](#)

Soufflé aux épinards

Pour 4 personnes.

200 à 250 g de purée d'épinards, poivre et sel, muscade.

Base du soufflé : 40 g de beurre, 40 g de farine, 3 dl de lait, 4 œufs, sel et poivre, 75 g de fromage râpé.

Préparer la purée d'épinards, soit en faisant décongeler si on utilise des surgelés, soit en les cuisant dans de l'eau bouillante pendant 5 mn si les légumes sont frais, épluchés et bien lavés à grandes eaux. Les laisser égoutter à fond, en pressant à la main, puis assaisonner et laisser refroidir.

Chauffer beurre et farine en roux, mouiller avec le lait, laisser épaissir.

Hors du feu, ajouter les jaunes d'œufs, le fromage râpé, la purée d'épinards, l'assaisonnement et, après refroidissement, les blancs d'œufs en neige.

Faire cuire 25 à 30 mn à four moyen préchauffé dans un moule à soufflé beurré.



[Retour à l'index](#)

Tomates à la provençale

Pour 4 personnes.

4 belles tomates

50 g de mie de pain, 2 c à soupe de beurre, 1 gousse d'ail (facultatif), 1 c à soupe de persil haché.

Oter une calotte au sommet des tomates. Les creuser et saler l'intérieur.

Faire dorer la mie de pain dans le beurre, ajouter l'ail et le persil hachés.

Farcir les tomates de ce mélange et les faire griller sur le barbecue.

[Retour à l'index](#)

Tomates grillées

Couper en deux les tomates. Les presser légèrement.

Huiler un plat allant au four. Parsemer le fond d'un hachis d'ail et de persil. Poser les tomates dessus. Saler et poivrer. Couvrir avec une autre couche du même hachis et saupoudrer de chapelure.

Faire cuire un quart d'heure à four vif.

[Retour à l'index](#)

Utilisation des restes de légumes

Pensez, lorsque vous cuisez des légumes, qu'un reste peut venir bien à point soit pour corser un autre plat, soit pour en préparer un nouveau. Et souvenez-vous que les eaux de cuisson des légumes constituent des bases d'excellents potages.

Haricots verts

1. en potage

Faire recuire l'eau de cuisson des légumes, coupée d'eau, avec des oignons et pommes de terre émincées, un morceau de lard salé ou fumé, 1 ou 2 gousses d'ail.

Passer, ajouter du bouillon (eau et cubes), quelques haricots coupés en dés, 1 ou 2 oignons hachés et dorés au beurre, le lard divisé en dés, un peu de beurre et du persil haché.

2. en salade

Les assaisonner d'une vinaigrette additionnée de fines herbes d'oignons hachés. Les mélanger avec :

- pommes de terres cuites coupées en dés;
- tomates pelées, en rondelles ou en morceaux;
- lamelles de poivrons;
- œufs durs en tranches ou écrasés, etc.

Ces salades accompagnent du poisson froid, du thon à l'huile, des filets de jeunes harengs frais salés (maatjes ou hareng pec); jambon et charcuteries, etc.

Petits pois

- en garnir un potage de légumes, passé ou non
- les ajouter à du riz créole, à des graines de maïs servis en légumes
- les réchauffer dans un peu de crème et en garnir des fonds d'artichauts accompagnant viandes ou volailles
- en agrémenter une salade panachée, à base de riz, de pâte ou de pommes de terre.

[Retour à l'index](#)