

LA CIBOULETTE

Originaires de l'Europe et d'Asie, la ciboulette est une herbe aromatique avec une saveur douce, délicate qui rappelle légèrement l'oignon. Il existe plusieurs variétés de ciboulette telles que la ciboule, l'ail rocambole, la ciboulette chinoise et l'oignon japonais.



Son utilisation

La ciboulette est utilisée en tant que garniture pour :

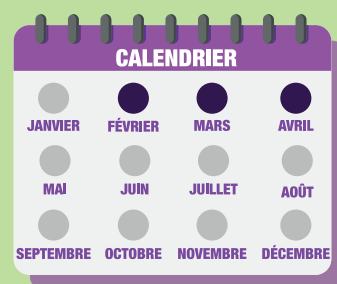
- les salades
- les sauces et vinaigrettes
- les omelettes et œufs brouillés
- les potages
- les plats à base de poisson

Ses bienfaits

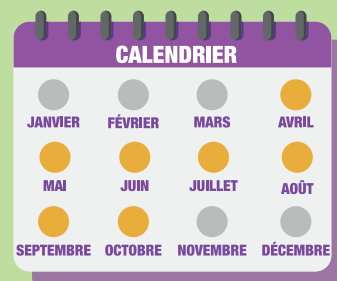
- Riche en minéraux, en vitamines (A et C), en potassium et en fer
- Propriétés antioxydantes et anti-inflammatoires bénéfiques pour la digestion

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



SAUCE BLANCHE ÉCHALOTE CIBOULETTE

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 150 g de yaourt à la grecque
- 1 c. à soupe de crème épaisse
- 1 échalote
- 1 pincée de sel et poivre
- Quelques tiges de ciboulette

1. Couper finement l'échalote et la ciboulette.
2. Dans un bol, mélanger le yaourt et la crème épaisse.
3. Ajouter l'échalote, la ciboulette le sel et le poivre à la préparation.
4. Réserver la sauce quelques temps au frigo avant de la servir.

USTENSILES

- Bol
- Cuillère
- Planche à découper
- Couteau

LA MENTHE

La menthe est une plante herbacée qui serait originaire d'Europe et du Proche-Orient. Il existe plusieurs variétés de menthe, les plus communes étant la menthe verte et la menthe poivrée.



Son utilisation

Fraîche ou séchée, la menthe est utilisée pour la réalisation de :

- salades composées
- sauces
- desserts
- thé à la menthe et tisanes digestives
- bonbons
- sirops
- huiles essentielles

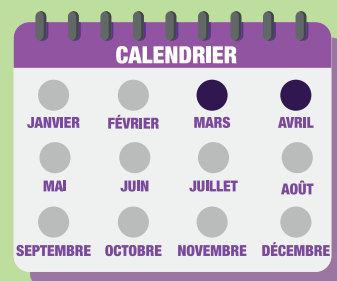
Ses bienfaits

La menthe possède plusieurs bienfaits :

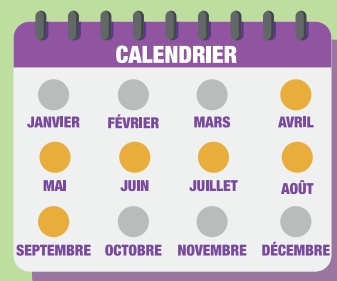
- Source de fer
- Pouvoir antioxydant
- Très peu calorique
- Favorise la digestion, la santé cardiovasculaire

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



VIRGIN MOJITO

POUR 1 PERSONNE
TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MIN

INGRÉDIENTS

- 8 feuilles de menthe
- 1 citron vert
- 2 c. à café de sucre de canne
- 100 ml d'eau gazeuse
- 2 ou 3 glaçons

USTENSILES

- Mixeur
- Verre
- Pilon

1. Couper le citron en quartier puis le disposer dans un verre.
2. Ajouter le sucre et 6 feuilles de menthe et écraser à l'aide d'un pilon.
3. Piler les glaçons à l'aide d'un mixeur et les ajouter dans le verre avec les 2 feuilles de menthe restantes.
4. Remplir le verre d'eau gazeuse.
5. Bien remuer avec une cuillère avant de déguster.

LE BASILIC

Le basilic est une plante herbacée originaire d'Asie du Sud-Est et Afrique centrale, utilisée comme aromate en cuisine. Il existe plusieurs variétés de basilic telles que genovese, pourpre, thaï, citronnelle, cannelle, fin vert, à feuilles de laitue.



Son utilisation

Le basilic est utilisé en garniture pour :

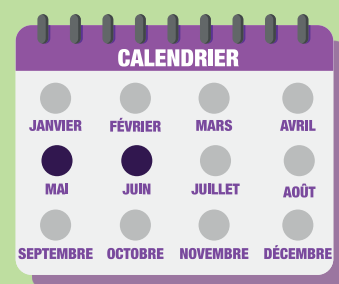
- des salades composées,
- des plats de poisson,
- des sauces à base de tomates,
- des vinaigrettes
- avec les fromages tels que le chèvre, la mozzarella, la ricotta
- les huiles en infusion

Ses bienfaits

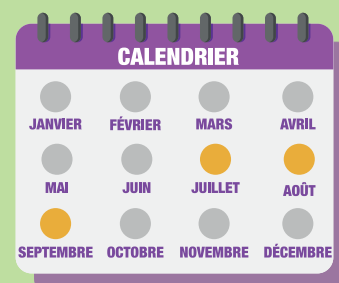
- Riche en antioxydants, en vitamine K et en fer
- Prévient ou soulage les ballonnements et les gaz intestinaux
- Aide à se protéger contre les maladies cardiovasculaires

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



PESTO AU BASILIC

POUR 2 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

INGRÉDIENTS

- 60 g de basilic frais
- 30 g de pignons de pin (ou noix de cajou, amandes ou graines de tournesol)
- 50 g de parmesan râpé (ou pecorino pour une saveur plus prononcée)
- 2-3 gousses d'ail
- 12 cl d'huile d'olive extra vierge
- Sel et poivre

USTENSILES

- Mixeur
- Couteau
- Poêle

1. Éplucher et émincer les gousses d'ail
2. Laver les feuilles de basilic
3. Faire griller légèrement les pignons de pin dans une poêle à sec (facultatif)
4. Dans un mixeur, ajouter les feuilles de basilic, les pignons de pin, l'ail, et le fromage râpé.
5. Tout en mixant, ajouter progressivement l'huile d'olive jusqu'à obtenir une consistance lisse mais encore légèrement granuleuse.
6. Assaisonner la préparation avec le sel et le poivre.

LE ROMARIN

Le romarin est une plante condimentaire et aromatique qui trouve ses origines dans le sud de l'Europe, sur tout le pourtour méditerranéen.

C'est une plante très mellifère, elle permet aux abeilles de fabriquer un miel très savoureux, appelé aussi « Miel de Narbonne ».



Son utilisation

Frais ou séché, le romarin est utilisé pour la réalisation de :

- marinades, de grillades, de rôtis de sauces, de pains et focaccias
- huiles parfumées ou de tisanes (en infusion)
- produits cosmétiques ou d'huiles essentielles

Ses bienfaits

- Amélioration de la digestion et le soulagement des troubles digestifs
- Renforcement du système immunitaire
- Soulagement des douleurs musculaires et articulaires
- Soulagement des symptômes des infections respiratoires telles que la bronchite et le rhume
- Amélioration de la circulation sanguine et réduction des niveaux de cholestérol
- Protection des cellules du foie contre les toxines



CRÈME BRULÉE AU ROMARIN

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN

TEMPS DE CUISSON : 40 MIN

INGRÉDIENTS

- 20 cl de crème fleurette entière
- 20 cl de lait
- 4 jaunes d'œufs
- 3 c. à soupe de miel
- 2 c. à soupe de sucre
- 1 branche de 5 cm de romarin frais
- 10 g de cassonade

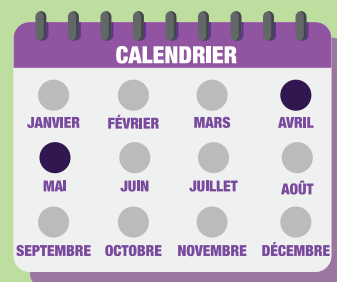
USTENSILES

- Four avec 1 plaque
- Saladier/ cul de poule
- Casserole
- Fouet
- Chalumeau

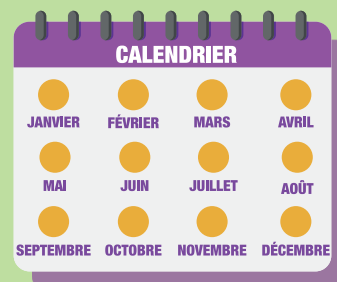
1. Préchauffer le four à 120°C.
2. Dans casserole, faire frémer le lait, la crème, le miel et la branche de romarin entière et laisser infuser 10 minutes.
3. Pendant ce temps, faire blanchir (fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse) les jaunes d'œufs avec le sucre en poudre dans un saladier.
4. Retirer la branche de romarin de la casserole et verser, petit à petit, le mélange lait-crème sur les œufs battus. Bien mélanger sans faire de mousse si possible.
5. Répartir la préparation dans quatre ramequins.
6. Enfourner les ramequins pour 40 minutes environ jusqu'à ce que les crèmes soient prises.
7. Laisser refroidir et réserver au frais.
8. Au moment de servir, saupoudrer la cassonade sur les crèmes et faire caraméliser au chalumeau ou dans le four en mode grill.

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE



CONSEIL
DÉPARTEMENTAL
des
JEUNES



LE THYM

Originaire du bassin méditerranéen, le thym est une plante aromatique utilisée à des fins culinaires et médicinales.

Le thym est également une plante mellifère, très prisée

par les abeilles. Le nectar de ses fleurs sert à la production de miel.

Il se décline en plusieurs variétés tels que, le thym commun, le thym citron, le thym sauvage, le thym laineux.



Son utilisation

Frais ou séché, le thym est utilisé pour :

- assaisonner des viandes ou du poisson
- aromatiser les sauces, les légumes, les pommes de terre, le pain et les pâtes
- réaliser des tisanes ou des huiles parfumées (en infusion)
- réaliser des produits cosmétiques et des huiles essentielles

Ses bienfaits

- Propriétés antiseptiques, antibactériennes et antifongiques
- Effets positifs sur l'immunité, la santé respiratoire et la gestion du stress.
- Riche en vitamines (C et A) et minéraux



TARTE TATIN CAROTTE, CHÈVRE FRAIS, MIEL ET THYM

POUR 4 PERSONNES

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN

TEMPS DE CUISSON : 35 MIN

INGRÉDIENTS

- 160 g de chèvre frais
- 1 pâte feuilletée
- 700 g de carotte
- 4 c. à café de miel
- 4 pincées de thym séché
- huile d'olive
- sel et poivre

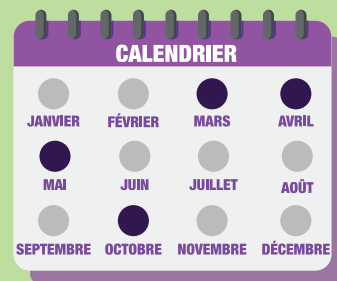
USTENSILES

- Four
- Plat à tarte
- Casserole
- Planche à découper
- Couteau
- Pinceau de cuisine
- Fourchette

1. Préchauffer le four à 180°C.
2. Éplucher les carottes et les couper en lamelle de 2 ou 3 cm d'épaisseur.
3. Faire cuire les lamelles de carottes dans de l'eau bouillante pendant 15 min.
4. Verser un filet d'huile, le miel, le thym dans un plat à tarte et étaler le tout à l'aide d'un pinceau de cuisine.
5. Disposer les lamelles de carottes cuites dans le plat à tarte puis saler et poivrer.
6. Recouvrir les carottes avec la pâte feuilletée.
7. Replier les bords de la pâte vers l'intérieur puis la piquer à l'aide d'une fourchette.
8. Enfourner pour 20 min de cuisson.
9. Laisser refroidir quelques minutes avant de démouler la tarte. Placer une grande assiette sur le dessus du plat puis le retourner d'un coup sec.
10. Découper le chèvre frais en morceaux et le rajouter sur la tarte avec un filet d'huile d'olive.

Saisonnalité

SEMIS ET PLANTATION



RÉCOLTE

