

GASTRONOMIE RHÔNE

Cuisinez les légumes avec 200 recettes maison

Les membres de Côté jardins (110 familles) ont élaboré un livre de recettes qui valorise les légumes. Voici trois idées très appréciées pour un menu entièrement végétarien.

■ Cheese cake de radis

Mixer des biscuits apéritifs salés (type TUC) et 40 g de beurre ramolli. Étaler dans un moule à fond amovible d'environ 24 cm de diamètre et le mettre au réfrigérateur. Râper 450 g de radis, laisser dégorger une heure avec trois pincées de sel, égoutter. Mélanger 300 g de fromage frais écrasés avec les radis. Ajouter 4 g d'agar-agar en poudre avec 20 cl de crème fraîche. Porter à ébullition, laisser frémir 3 minutes, mélanger avec le fromage et les radis. Étaler cette préparation sur le biscuit, laisser au réfrigérateur pendant 8 h. Décorer avec des rondelles de radis, des graines de courge grillées à sec et de la ciboulette ciselée. Variante : remplacer le radis et la moitié du fromage frais par 500 g de concombre, 10 feuilles de menthe fraîche et un yaourt nature.

■ Gratin de céleri aux pommes

Couper 300 g de céleri-branche en bâtonnets et 300 g de céleri-rave en cubes. Faire cuire dans une casserole d'eau bouillante salée le céleri-rave pendant 15 minutes, avec le céleri-branche pendant dix minutes de plus. Détailler trois pommes en lamelles, les faire revenir dans une poêle avec du beurre. Battre 3 œufs, 25 cl de crème fraîche, sel, poivre, noix de muscade râpée. Mettre le mélange céleris-pommes dans un plat à gratin. Couvrir avec la préparation aux œufs, ajouter 170 g



■ Ces recettes ne gaspillent pas les légumes et utilisent toutes les parties. Photo Laurent THÉVENOT

de fromage (comté) en lamelles. Cuire 30 minutes dans un four préchauffé à 200 degrés.

■ Gâteau sucré aux courgettes

Faire cuire 500 g de grosses courgettes à la vapeur sans les peler. Les réduire en purée. Mélanger avec 2 jaunes d'œuf et 100 g de sucre et un sachet de sucre vanillé. Ajouter 50 g de farine et 50 g de fécule de maïs, 50 g de beurre fondu et une cuillère à soupe de rhum. Incorporer la purée de courgettes. Battre les blancs en neige et les incorporer. Verser dans un moule à gâteau. Cuire 35 minutes dans un four préchauffé à 180 degrés.

Des « mauvaises herbes » bonnes à mettre dans son assiette

Certaines plantes s'invitent dans les jardins sans avoir été volontairement cultivées. Elles contiennent des richesses insoupçonnées, indiquent les auteurs de *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds*. L'ortie est la plante la plus riche en chlorophylle et en éléments nutritifs (protéines, vitamines, sels minéraux). Son caractère urticant peut être neutralisé par le séchage, le hachage très fin ou par la cuisson. Elle se prépare comme les épinards, crue (finement hachée en salade) ou cuite dans les soupes, tartes, cakes feuilletés, omelettes, sauces... Comestibles aussi : le pourpier (riche en oligo-éléments et vitamines), le sureau (riche en acides aminés et vitamines C) ou l'ail des ours, à utiliser comme un légume ou un condiment, cuit ou cru.

Zoom sur... un livre collectif de préparations

À Tassin-la-Demi-Lune (Rhône), une association, composée de 110 familles, cultive un jardin d'un hectare. « Nous salarions un jardinier professionnel et chaque adhérent participe à l'entretien au moins sept dimanches par an », indique Nuria Pastor Martinez, co-présidente de Côté jardins. Les légumes sont récoltés une fois par semaine, le dimanche, par un groupe d'adhérents. Ils sont partagés et acheminés vers huit lieux de distribution. Ainsi, chaque membre de l'association bénéficie, une fois par semaine, d'un panier de légumes qu'il récupère à proximité de son domicile. « On cultive ensemble, on mange ensemble. L'idée du livre *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds* est née ainsi. On testait des plats tous les dimanches. Puis on a réuni une commission et on a lancé un appel pour



■ Cuisinez les légumes de la tête aux pieds, des recettes qui émanent de 110 familles. Photo DR

recueillir d'autres recettes. On en a reçu 400. Pendant deux ans et demi, on a fait le tri, on les a réalisées, améliorées pour arriver à 200 » détaille la responsable. « Ce qui fait notre succès ? On ne vit pas de cela, on a du temps, les recettes ont été testées à plusieurs niveaux. Elles émanent de 110 familles. Elles sont riches et variées. »

L'objectif était, bien sûr, d'accorder une place importante aux légumes, de montrer que l'on peut ne pas les gaspiller en utilisant toutes les parties, de réaliser des plats simples avec des ingrédients courants, et enfin d'utiliser des plantes qui poussent toutes seules (orties, ail des ours...).

Isabelle Brione

PRATIQUE *Cuisinez les légumes de la tête aux pieds*. Éditions Terre Vivante. 16 €. www.cotejardins.org