

À la mémoire de JP Géné

Nous remercions tous les Jardins de Cocagne qui nous ont aimablement communiqué les coordonnées de leurs restaurants favoris et à tous les chefs qui ont bien voulu nous fournir des recettes.

© 2017, éditions Rue de l'échiquier
12, rue du Moulin-Joly, 75011 Paris
www.ruedelechiquier.net

ISBN : 978-2-37425-065-6

Dépôt légal : juin 2017

Croquez l'humanité !

Pourquoi les légumes de nos paniers sont-ils meilleurs ?

Claude Lévi-Strauss aurait répondu : « Il ne suffit pas qu'un aliment soit bon à manger, encore faut-il qu'il soit bon à penser ».

Un jardin, étymologiquement, c'est un enclos destiné à protéger le meilleur. Le meilleur de nous-mêmes, le meilleur destiné aux autres. Citoyens d'une humanité fragile, nous avons besoin de ces espaces pour semer et pour s'aimer.

Souvent courbé, le regard en direction du sol, le jardinier adopte une attitude humble vis-à-vis de la nature. Et c'est cette terre qui va lui permettre de relever son regard, d'y voir plus clair, de se sentir plus apaisé, de voir plus loin.

Nous sommes de drôles de consommateurs ; insaisissables, déroutants et « zappeurs », poussant allègrement le caddie dans les temples de la grande distribution, puis flânant au marché parce que c'est beau, sympa et soi-disant de bien meilleure qualité... Et puis, pour répondre à notre envie d'une nourriture saine et naturelle, on fait un crochet par le magasin bio du coin. Rentrent en jeu toutes les peurs, les envies, les frustrations et les fantasmes du mangeur moderne ; déchiré entre ce qui est bon pour le goût et ce qui l'est pour le corps, ne sachant plus à quel sain(t) se vouer, désorienté par la « morale alimentaire » et par la succession des modes nutritionnelles.

Ces 365 recettes ont un mérite : elles vont vous réconcilier avec les légumes bio de saison, les beaux produits, votre territoire et le respect de la terre. Certes, le croquant et la fraîcheur incomparable du légume que l'on vient de récolter vous feront saliver d'envie, mais c'est d'abord la belle histoire pleine d'humanité qu'il vous raconte qui vous nourrira.

Prenez soin de vos assiettes, prenez soin de vous et de vos proches, prenez soin de la terre, pensez au jardinier qui a travaillé pour vous et croquez allègrement cette tranche d'humanité que renferme votre panier ! Consommer bio, local est solidaire, c'est l'espérance d'une autre vie, d'un autre monde.

Jean-Guy Henckel
*Directeur national du Réseau
des Jardins de Cocagne*

sommaire

Printemps

Calendrier des légumes de printemps 10

Apéritif

GC Houmous de fèves, gressins au jambon cru 11

VG Beignets de chou blanc et pesto de coriandre 12

VG CR Crème d'ail 12

Soupes

VG Crème de poireaux 13

VG Soupe à l'oseille et au cerfeuil 13

VG Soupe de petits pois à la menthe 14

CR Crème de petits pois à la verveine, filets de maquereaux marinés 14

VG Velouté de cresson 15

GC Velouté de laitue et mélisse, crème soufflée au speck 15

CR Gazpacho aux deux radis 16

Salades

Salade de pousses d'épinard et œufs mimosa au bacon 16

VG Salade d'épinards, trévis, champignons, sauce tiède à la feta 17

VG Salade de fenouil, ananas, avocat et radis rouges 17

Salade César aux pissenlits 18

VG Navets nouveaux en salade, à l'ail et au paprika 18

VG Nouilles chinoises au chou blanc en salade 19

VG Carottes tricolores, radis et fenouil en salade 20

VG Pommes de terre nouvelles et petits oignons verts en salade 20

VG Carottes râpées et choux-raves à la coriandre 21

VG CR Salade de pain aux légumes du soleil 21

VG Salade de fèves à l'orientale 22

Autres entrées

VG Chou rouge croquant au thym frais, mangue et concombre 22

VG Radis roses et fromages blancs aux herbes 23

VG GC Radis au beurre de fanes 23

VG CR Ravioles de tomates aux herbes, bouquet de mâche et vinaigrette à la fraise 24

Makis de chou pointu 24

CR Nems de boudin noir aux pommes 25

VG GC Artichauts frits à la romaine 25

VG Artichauts à l'ancienne 26

VG GC Feuilletés d'asperges aux morilles fraîches 26

VG Bricks aux poireaux 27

Tartes salées

Tourte aux blettes 27

Plats

Navarin d'agneau printanier 28

VG Côtes de blettes à l'italienne 29

VG Tortilla aux blettes en omelette 30

Paupiettes de veau aux carottes nouvelles et aux trois agrumes 30

VG GC Jeunes carottes fanes cuites à l'étouffée 31

VG Carottes rôties, pesto de fanes et mozzarella 31

VG Carottes nouvelles au citron confit 32

Noix de Saint-Jacques, vinaigrette de carotte et gingembre 32

Poêlée de carottes, chorizo et ail frais 33

VG Épinards à la crème 33

CR Agneau en croûte d'herbes, gnocchis aux fèves et pousses d'épinards 34

VG Épinards frais au beurre d'épices 34

Orzo aux épinards, côte de bœuf rôtie au four 35

VG Épinards aux pois chiches 35

VG Curry d'épinards au lait de coco 36

VG Gnocchis aux épinards et parmesan 36

VG Épinards et lentilles vertes du Puy en cocotte 37

Agneau confit aux épinards 38

Épinards et poulet en croquettes 38

Rôti de porc caramélisé, beignets de fleurs de courgette 39

Courgettes râpées, graines de pavot et maquereaux grillés 39

Tagliatelles de courgettes, saumon rôti à l'unilatéral 40

VG Gratin de courgettes 40

Farfalles aux courgettes, lardons et crème 41

Fenouil et cabillaud 41

Filets de cabillaud, aïoli express et légumes croquants 42

Pommes de terre nouvelles et saumon à l'aneth 43

GC Pommes de terre nouvelles, filets de merlan nacrés 43

VG Pommes grenailles en papillote 44

GC Poêlée de ris d'agneau, tanous aux œufs et à l'amande douce 44

CR Brochette primeur du Roussillon 45

Carré d'agneau et son aligot 45

Parmentier de canard 46

Pavés de saumon en croûte parmentière 46

VG Petits pois et fèves mi-cuits 47

CR Filets de canette aux navets caramélisés 47

GC Navets primeurs caramélisés, fanes étuvées parfumées de noisette 48

CR Selle d'agneau, betterave et mangue 49

CR Anguille de Loire sous le grill, caramel au vin blanc et asperges 49

Lasagnes de chou pointu au canard 50

GC Rouget barbet en millefeuille de chou 50

VG GC Chou-fleur façon meunière piqué au thym 51

VG Chou blanc et pommes de terre en purée 51

Confit de canard au chou et haricots blancs 52

Croustillants de saumon au chou, vinaigrette à l'aneth 52

Cœur de chou frisé à l'orange et au miel 53

VG Spaghettonis au pesto de chou kale 53

VG Poêlée sucrée-salée de pois mange-tout 54

VG GC Girolles à l'oignon frais, orange et fleur de coriandre 54

Desserts

GC Dolce-forte de fraises et rhubarbe 55

Crumble rhubarbe-fraise 55

Confiture de betteraves, cannelle, badiane et gingembre 56

GC Trilogie de carottes au vin jaune et au chocolat 56

Glace à la menthe fraîche 57

CR Fondue de pommes vertes au reblochon 57

CR Rhubarbe au gingembre et sa chantilly au coco 58

Compote de fruits aux épices 58

Crème caramel 59

Confiture de lait 59

Brioche maison 60

Menus de printemps 61

Été

Calendrier des légumes d'été 64

Apéritif

VG Haricots verts en tempura 65

VG Caviar d'aubergines aux tomates cerises 66

VG Purée d'aubergine à l'ail et au citron confit 67

Soupes

GC Gazpacho façon grand chef 67

GC Crème de petits pois glacée 68

VG Velouté de petits pois aux herbes 68

VG GC Soupe de melon à l'anis vert, crémeux de chèvre frais 69

VG Soupe froide aux poivrons 69

VG CR Soupe froide d'asperges, chantilly d'huile noire 70

VG Soupe glacée de tomates et concombres, pesto de roquette 70

Salades

VG Salade de carottes aux graines germées 71

VG Salade estivale aux trois poivrons 71

VG Salade grecque aux herbes aromatiques 72

VG Salade de chou-rave, carottes, pommes et cantal 72

CR Salade de poulpe aux légumes du pays 73

VG CR Salade de haricots verts aux framboises et aux fraises 73

VG Haricots verts, tomates et échalotes en salade 74

VG GC Salade de champignons de Paris et haricots verts à la crème 74

Haricots verts, magret et pêches de vigne en salade 75

Autres entrées

VG Concombre à la menthe 75

VG Carpaccio de tomates jaunes et fenouil 76

VG CR Artichauts, vinaigrette exotique 76

VG Caponata 77

VG GC Courgettes, poireaux et fleurs du jardin 78

Tartes et cakes salés

VG Clafoutis aux tomates cerises 78

VG GC Tarte tatin au fenouil caramélisé 79

VG Pizza blanche à l'aubergine 80

VG Pizza à l'aubergine et à l'ail 80

Pissaladière 81

VG GC Tarte aux légumes « saint-rémoise » 81

Cake aux courgettes, poulet et basilic 82

VG Cake aux herbes du jardin, salade roquette 82

Condiments et conserves

VG CR Confit de poivrons rouges 83

VG CR Chutney de figues à l'oignon doux des Cévennes 83

VG GC Aubergines au romarin 84

VG Confiture de courgettes, citron confit et gingembre 84

VG Tomates confites pour les mois d'hiver 85

Plats

VG Riz basmati aux courgettes et basilic 85

VG Ratatouille provençale 86

VG Courgettes farcies aux pignons 87

VG CR Poêlée de courgettes à la vanille 87

VG Risotto de courgettes au thym frais 88

VG Tagine de courgettes au citron confit 88

Poivrons farcis aux épinards, œufs et champignons 89

VG Poivrons rôtis aux pignons et raisin frais 89

VG Crumble de tomates Petits encornets poêlés, tartare de tomates bicolores 90

Tomates farcies à la brandade de morue 91

Rougail tomates-saucisses 92

VG Gratin aux légumes d'été 92

VG CR Gratin d'aubergines au basilic 93

VG Poêlée d'aubergines, soja et ail 93

Cocotte d'agneau à l'aubergine et à la menthe 94

VG Papillottes d'aubergine, tomate et mozzarella fumée 94

VG Aubergine laquée 95

Sauté de porc, aubergines et haricots verts 95

VG Aubergines au confit d'oignon rouge et tomates cerises 96

VG Paëlla végétarienne 96

GC Artichauts à la barigoule et encornets à la plancha 97

VG Haricots verts à la sauce tomate et herbes fraîches 98

GC Pois mange-tout aux œufs 98

GC Saint-pierre, croquant et fine mousseline de concombre 99

VG Fenouil braisé 99

VG Couscous aux légumes 100

VG CR Petit jardin mi-saison 101

VG Paillasons de pommes de terre au maïs frais 101

Magrets de canard aux figues rôties 102

VG Oignons rouges en croûte de sel, burrata et pistaches 102

VG CR Lasagnes de légumes 103

CR Mignons de porc braisé, éclairs à la ratatouille 103

Barbecue de thon blanc au thym et patates douces au sumac 104

VG Fricassée de champignons au persil 104

CR Poularde de Licques farcie aux morilles 105

Desserts

Soupe de pêches à la verveine citronnelle 105

Île flottante, coupe de fraises fraîches 106

CR Fraises au thé, panacotta de coco 106

CR Tiramisu aux framboises 107

GC Riz au lait aux framboises 107

Gâteau au chocolat et à la courgette 108

Gâteau au fenouil et à la mangue 108

Madeleines au miel 109

GC Poires pochées et gélifiées au vin cuit 109

Pain perdu aux zestes d'orange 110

Clafoutis aux cerises 110

GC Cerises cœur de pigeon en cocotte, glace vanille 111

Sablés au romarin et figues violettes 111

GC Cocotte de figues 112

Menus d'été 113

Automne

Calendrier des légumes d'automne 116

Apéritif

VG CR Madeleines salées « cévenol » 117

CR Royale de **carottes**, gelée de **pomme** 118

VG Frites de **potimarron** 118

VG Frites de **rutabaga** et de **patate douce** 119

VG Sandwich pita au **chou-fleur** rôti 119

VG **Chou-fleur** en beignets 120

Soupes

VG Soupe de **courge butternut** au lait de coco 120

VG Soupe à la **citrouille** 121

VG Crème de **potiron** et **patate douce** 121

VG Crème de **haricots cocos** 122

VG Soupe à l'**ail**, gingembre et thym frais 122

GC Velouté de **brocoli** et gelée d'huitre 123

VG Velouté de **chou-fleur** au gingembre 124

Velouté de **chou-fleur**, lardons croustillants et pistaches torréfiées 124

VG Soupe de **céleri-rave**, **carotte** et gingembre 125

Velouté de **céleri** au thym citron 125

GC Velouté de **fenouil** et **tomates** au pastis, chair d'araignée de mer 126

VG Soupe de **panais** à la poire 126

VG Velouté de **panais** au curry et lait de coco 127

GC Bortsch de novembre 127

CR Crème de **laitue** 128

GC Potage à l'**oseille** 128

Salades

VG CR Salade de **pommes de terre** de tante Jytte 129

VG Salade de **radis noir** au comté 129

VG **Endives**, **carottes** et **pleurotes**

à la vinaigrette d'avocat 130

Salade de **chou blanc**, **pommes** et truite fumée 130

VG GC Salade de **chou blanc** à l'œuf mollet 131

VG Salade de **céleri** aux agrumes 132

VG **Céleri-rave**, **pommes**, noix et fines herbes en salade 132

Frisée aux lardons, œuf poché 133

Autres entrées

VG CR Corolles de **fenouil** et **radis** aux agrumes 133

Nems de **chou** aux petits légumes 134

VG **Navets** rôtis en croûte de sel sur crème de chèvre frais 134

Muffins au **brocoli**, **salade romaine** 135

Tartes salées

VG Tarte à la **courge** et fourme d'Ambert 135

Quiche **épinards** saumon 136

Pizza de **chou-fleur** au jambon de Parme 136

Condiments et conserves

VG **Haricots verts** en conserve 137

VG Chutney de **potiron** 137

VG **Potiron** mariné aux pignons et raisins secs 138

VG **Navets** au vinaigre de riz 138

VG CR Chutney aux **pommes** et **coings** à la chicorée 139

VG Confiture de **carottes** et amandes 139

Plats

VG **Courge pomme d'or** cocotte 140

GC Saint-Jacques poêlées, mousseline de **panais** à la crème de truffes 140

Purée de **courge butternut** au colombo 141

Courge spaghetti à la bolognaise 141

VG Gratin de **pâtisson** au chèvre 142

Choucroute garnie 142

VG **Choux de Bruxelles** au sésame grillé 143

VG **Chou chinois** au gingembre 143

GC Étouffée de **chou chinois**, porc et tofu 144

VG **Chou-fleur** au lait de coco 144

Taboulé de **chou-fleur**, aiguillettes de canard au miel 145

VG Gratin de **chou-fleur** 145

VG Papardelles au **chou-fleur**, câpres et moutarde forte 146

VG **Chou-fleur** du Pendjab 147

VG GC Choufleurisotto 147

Brandade de **chou-fleur**, lieu demi-sel 148

Poêlée de **brocoli** aux petits lardons 148

VG Poêlée de **fenouil** au curry 149

VG Galettes de **pommes de terre** au fromage 149

Dinde de Thanksgiving aux fruits secs 150

VG **Légumes anciens** au sirop d'érable 150

VG Soufflé de **brocoli** 151

Bœuf aux **carottes** 151

VG CR Risotto de **céleri**, **pomme** et coulis de parmesan 152

GC Galette de **céleri** aux noix de Saint-Jacques 152

GC Gratin de **cardon** à la moelle et truffe noire 153

VG **Légumes** de saison rôtis au four 153

CR Canette au jus en deux cuissons 154

VG Poêlée de **haricots verts** au beurre de gingembre 154

Blanquette de veau 155

Clafoutis de **navets** aux gésiers de canard 156

VG Spaghettinis à l'**ail** et au citron 156

VG **Endives** braisées et camembert fondu 157

Risotto à la **chicorée rouge** 157

Desserts

GC Velouté de brebis, **concombre** et **pomme** verte 158

Flan au **potiron** et à la noix de coco 158

Pommes rôties au miel et à la cannelle 159

GC **Pommes**, **pommes**, **pommes**... 159

CR **Poires** à la savoyarde 160

Tatin aux **poires** et gingembre frais 160

Charlotte aux **marrons** 161

CR Un amour de **pomme** 161

Gâteau aux **carottes**, gingembre et noix 162

Carrot cake 162

Pâtes de fruits 163

GC Crème au chocolat 100% végétale 163

Gâteau choco-**citron**-noisette 164

Menus d'automne 165

Hiver

Calendrier des légumes d'hiver 168

Apéritif

VG Pelures et **carottes** en tempura 169

CR Verrines de **cèpes** en capuccino, purée de **potimarron** 170

VG **Choux de Bruxelles** en chips et rôtis au sirop d'érable 170

Soupes

GC Soupe de **potimarron** façon grand chef 171

Velouté de fête : **potimarron**, **panais** et **marrons** au foie gras 171

VG Velouté de **betteraves** 172

VG GC Soupe aux mille et une vertus 172

Soupe à l'**oignon** 173

Soupe de **pissenlits** 173

VG **Cresson** en bouillon de gingembre 174

VG **Chou rouge** en gazpacho, chantilly à l'estragon 174

Raviolis de **chou vert**, bouillon de gingembre 175

Soupe au **chou** et au poulet 175

Salades

VG **Betterave** et lentilles en salade, vinaigrette orange et lavande 176

Salsifis et saumon fumé en salade tiède 176

VG Chèvres chauds sur lit de **mâche** 177

CR Salade de **mâche** au saumon fumé 177

VG Salade de **carottes** et **pommes de terre** au cumin 178

Salade de **pissenlits**, œufs pochés et lardons grillés 178

CR Barbe de **capucin** aux crevettes grises 179

Salade thaïe de **chou blanc** 179

VG GC Salade de **choux de Bruxelles** aux châtaignes et aux **pommes** 180

Choux de Bruxelles en salade 180

VG Salade de **chou rouge**, vinaigrette aux herbes fraîches 181

VG **Chou rouge** en salade et son œuf poché 181

Autres entrées

Tartare de **chou**, crevettes et **pomme verte** 162

GC **Radis noir** et poulpe au vinaigre de riz 182

GC Gâteau de **topinambours** et foie gras à la truffe 183

Poireaux grillés à la pancetta, crème de balsamique 184

GC «**Chou**-choucroute» et huitres 184

CR Terrine de **poireaux** aux lentilles et jambon 185

Tartes et cakes salés

Quiche aux **poireaux** et aux lardons 185

VG Quiche à l'**oignon** et tapenade 186

VG Tourte aux **poireaux** et fromage frais 187

Cake au gouda et carvi, salade d'**endives** 187

Conserves et condiments

VG Compote d'**oignons** 188

VG Chutney de **poires** 188

VG Achard de **légumes** 189

VG **Chou rouge** mariné au sel, vinaigre et épices 189

Plats

VG Purée de **topinambours** 190

VG CR Purée de **topinambours** à l'huile de noisette 190

VG Tagine de **topinambours** 191

VG Crumble de **chou rouge** au parmesan, noix et sauge 191

VG **Chou rouge** aux pommes 192

Travers de porc confits au **chou rouge** 192

Riz sauté au **chou**, steak grillé façon thaïe 193

Chou milan et haddock en papillotes 194

Chou vert farci au foie gras 194

VG **Choux de Bruxelles** et **légumes d'antan** rôtis à l'ail, gingembre et cumin 195

VG **Choux de Bruxelles** aux épices douces 195

Choux de Bruxelles et saumon rôtis au four 196

VG **Pommes de terre** farcies au four 196

VG Linguine au pesto de **betterave** et **carottes** rôties 197

VG Sucré-salé de **betteraves** et **radis noirs** rôtis 197

VG Betteraves, carottes et topinambours rôtis au four

VG **Betteraves**, **carottes** et **topinambours** rôtis au four 198

GC Orge perlé, **salsifis** et raisins de Corinthe 198

Émincé de porc aux **poireaux** et à la citronnelle 199

VG Penne à la vodka, **poireaux** rôtis 200

Risotto aux **poireaux** et crevettes au poivre de Sichuan 200

Noix de Saint-Jacques au paprika et fondue de **poireaux** 201

VG Dhal de lentilles vertes 201

GC Parmentier de queue de bœuf, mousseline de **patates douces** 202

Navets glacés au sirop d'érable, côtelettes d'agneau au thym 203

VG **Navets** et carottes caramélisés au miel 203

VG **Carottes** et **navets** à la cardamome 204

Endives au jambon 204

GC **Endives** braisées et glacées au jus d'agrumes et coriandre 205

Chili con carne, salade de **mâche** 205

Chicorée braisée à la poitrine fumée 206

GC Canette rôtie, **pommes** safranées aux épices 206

Poulet rôti du dimanche, frites de **céleri** 207

VG Purée de **céleri** et de **pommes de terre** 207

Cuisses de poulet poêlées aux **rattes** du Touquet 208

Bœuf et **pommes de terre** au curry 208

La ronde des purées 209

VG Fondue d'**oignon**, **poireau** et échalote gratinée au four 210

CR Bar rôti, réduction citronnelle et tagliatelles de **légumes** 210

Légumes d'hiver aux poires

VG **Légumes** d'hiver à la fève tonka 211

VG Curry de **fruits** et **légumes** 212

Chapon de Noël 212

Desserts

Crêpes suzette 213

Gratin de **pommes** au basilic 214

Riz au lait et sa **clémentine** confite 214

Gâteau au yaourt 215

Gâteau aux **pommes** au beurre salé 215

GC Feuilles de caramel, crème de dattes et gelée à la fleur d'oranger 216

CR Madeleines douceur vanille 217

Muffins **betterave**, chocolat et gingembre confit 217

Betterave, **poire** et mimolette vieille 218

Bugnes 218

Cheesecake au **potiron** 219

Salade d'**agrumes** aux baies roses 219

GC Carpaccio d'**agrumes** sur pain d'épices, glace à la bière de Noël 220

Menus d'hiver 221

Index par ordre alphabétique 223

Index par type de plat ou de fruit 225

Le réseau des Jardins de Cognac 231

Légende des pictos

VG Recette végétarienne

GC Recette de grand chef étoilé

CR Recette de terroir conçue par les chefs de vos régions