

table des matières

Carotte par Joyce Briand

6 Introduction

9 Tout est bon...

- 12 Pelures et carottes en tempura
- 13 Carottes et fanes façon cheesecake
- 14 Fanes, tomates et pois chiches en salade tiède
- 15 Œufs brouillés aux fanes et oignon frais
- 16 Pesto de fanes, basilic et roquette
- 17 Sauce vierge aux fanes, coriandre et piment doux

19 La carotte fondante

- 20 Carottes Vichy
- 21 Flans carotte, petits pois et menthe
- 22 Carottes et pois cassés en curry
- 23 Raviolis de carotte, beurre au romarin
- 24 Risotto de carottes au thym frais
- 25 Quiche aux carottes, fanes et parmesan
- 26 Carottes glacées à l'orange et au sirop d'érable
- 27 Carottes rôties à la sauge, mozza di buffala
- 28 Timbales de carotte, quinoa et cantal
- 29 Pancakes de carotte aux herbes fraîches

31 La carotte croquante

- 32 Carottes râpées traditionnelles et exotiques
- 34 Laitue romaine à la vinaigrette de carotte
- 35 Wrap carotte-chèvre-chou

- 36 Carrot burgers
- 38 Wok de carottes, tofu et noix de cajou
- 39 Tortillas mexicaines, salsa aux haricots rouges
- 40 Pakoras de carotte
- 41 Pickles de carottes
- 42 Riz sauté aux carottes et germes de soja
- 43 Tagliatelles de carottes au thym, chips d'ail nouveau

45 La carotte onctueuse

- 46 Purée de carotte
- 47 Potage glacé chantilly aux fines herbes
- 48 Lentilles corail aux carottes et lait de coco
- 49 Carottes à la béchamel
- 50 Jus frais de carotte
- 52 Gaspacho de carotte à l'orange
- 53 Velouté de carotte au tofu soyeux et oignon frais

55 La carotte dessert

- 56 Carrot cake
- 57 Gâteau aux carottes, poire et chocolat blanc
- 58 Halwa aux noix de cajou, raisins et amandes
- 59 Muffins carotte, pomme, betterave
- 60 Confitures de carottes
- 62 Crème brûlée à la carotte

Courge par Sophie Brissaud

66 Introduction

70 Petit guide d'achat

73 Guide d'épluchage

75 Tout est bon...

- 76 Pickles de pâtisseries
- 77 Salade toute courge
- 78 Chips de courge
- 79 Potiron chip cookies
- 80 Courge sautée sauce egusi
- 81 Courge rôtie au four
- 82 Pain au potiron
- 83 Graines de courge grillées

85 La courge fondante

- 86 Purée de courge de base
- 87 Consommé de légumes à la royale de kabocha
- 88 Terrine de potiron en feuille de chou
- 89 Charlottes au potimarron, aux épinards et aux pignons
- 90 Gnocchi de potiron du Val d'Aoste
- 91 Tortelli au potiron
- 92 Soupe de courge rouge, pistou aux graines de courge
- 93 Frites de butternut
- 94 Lasagnes de courge
- 95 Gratin de christophine
- 96 Curry de courge
- 97 Chutney de potiron

99 La courge croquante

- 100 Consommé au concombre amer farci au tofu
- 101 Pickles de courge au curcuma
- 102 Soupe de christophine, tomate et avocat
- 103 Salade de courge au yaourt
- 104 Rouleaux de courge mi-cuite à la feta
- 105 Spaghettis de courge sauce tomate fraîche
- 106 Quiche à la courge et au beaufort
- 107 Quiche à la courge et aux girolles

109 La courge onctueuse

- 110 Jus frais de courge
- 111 Velouté de potimarron aux poireaux grillés
- 112 Velouté de potiron au lait
- 113 Velouté de butternut aux pommes
- 114 Riz au potiron et à la truffe
- 115 Crème de christophine

117 La courge dessert

- 118 Tarte au potiron
- 119 Tang yuan (dumplings) de courge au sucre de palme
- 120 Beignets de courge rouge
- 121 Flan de coco thaï en kabocha
- 122 Cake au potimarron
- 123 Courge confite au safran, yaourt de brebis
- 124 Glace à la courge

Index des courges

bleu de Hongrie 71, 103, 114, 124
butternut (courge) 72, 78, 79, 82, 88, 90, 92, 93, 94, 96, 97, 101, 103, 106, 107, 110, 113, 119, 120
chayote (ou christophine) 73, 95, 102
christophine (ou chayote) 73, 95, 102
citrouille 70, 77, 110
concombre amer 73, 100
courge (toute variété) 71, 72, 81, 83, 86
courge musquée (toute variété) 70, 72, 77, 80, 82, 88, 90, 91, 92, 93, 94, 97, 101, 103, 104, 106, 107, 110, 112, 120, 123
de Hubbard (courge) 72, 82, 88, 124

flat white 71, 112, 124
galeux d'Eysines 71, 92, 114
kabocha 72, 78, 79, 82, 86, 101, 111, 114, 119, 121, 124
longue de Nice (courge) 70, 82, 88, 90, 92, 94, 101, 103, 110, 113, 123, 124
pâtisson 71, 76
potimarron 71, 78, 79, 82, 86, 89, 91, 101, 111, 114, 119, 120, 122, 124
potiron (toute variété) 70, 71, 80, 82, 86, 88, 90, 91, 93, 94, 97, 104, 106, 107, 112, 114, 118, 120
spaghetti (courge) 71, 105

table des matières

Courgette par Virginie Perrotte

128 Introduction

133 Tout est bon...

- 134 Courgette poêlée avec ses graines
- 135 Risotto aux fleurs de courgette
- 136 Carpaccio de courgettes, chiffonnade de fleurs
- 137 Fleurs de courgette en beignets
- 138 Petites courgettes entières rôties au four
- 139 Maxi-courgette farcie, riz et graines

141 La courgette fondante

- 142 Tagliatelles de courgettes au lait de coco
- 143 Cake courgette, tomate séchée et crottin de Chavignol
- 144 Écrasé de courgette et de patate douce
- 145 Frittata à la courgette et au cresson
- 146 Courgettes confites façon tajine
- 147 Ratatouille piquante
- 148 Fondue de courgette gratinée au comté
- 149 Courgettes grillées à la plancha
- 150 Linguine et courgettes carbonara
- 151 Tarte aux courgettes, cives et citron vert
- 152 Tian de courgettes à la tomate
- 153 Courgettes à la parmigiana

155 La courgette croquante

- 156 Beignets de courgettes au thym et à l'ail
- 157 Allumettes de courgettes crues, citron et basilic

- 158 Tartelettes citronnées aux flocons d'avoine
- 159 Crumble aux courgettes et aux tomates séchées
- 160 Courgettes rondes farcies aux quatre céréales et aux fruits secs
- 161 Courgettes à la grecque
- 162 Courgette rémoulade à l'aneth
- 163 Rôstis de courgette
- 164 Acras de courgette au poivron
- 165 Courgettes et chèvre en pastilla
- 166 Galettes de sarrasin aux courgettes

169 La courgette onctueuse

- 170 Terrine de courgette à l'estragon
- 171 Soufflé à la courgette
- 172 Gratin soufflé aux courgettes et au bleu
- 173 Tzatziki de courgette
- 174 Velouté de courgette aux champignons
- 175 Soupe glacée de courgette au cresson

177 La courgette dessert

- 178 Flan sucré de courgette et noisette à l'orange
- 179 Smoothie vert amande
- 180 Briouats aux courgettes, chocolat et curry
- 181 Gâteau courgette gingembre
- 182 Glace verte coco cardamome

Poireau par Virginie Perrotte

186 Introduction

191 Tout est bon...

191 Mini-glossaire, Guide d'épluchage

- 192 Poireaux vinaigrette : poireaux vinaigrette aux noix, poireaux en ravigote
- 194 Poireaux snackés à l'orange et au miel
- 195 Bouillon très vert
- 196 Épeautre à l'étouffée et vert de poireau frit
- 197 Poireaux rôtis d'un bout à l'autre
- 198 Asperges du pauvre au reblochon
- 199 Porée verte (soupe médiévale)
- 200 Poireaux marinés
- 201 Salade de riz et de lentilles vertes aux poireaux marinés

203 Le poireau fondant

- 204 Flamiche au poireau
- 205 Risotto au poireau et au citron
- 206 Brouillade à la fondue de poireau
- 207 Mi-cuit de poireaux et champignons à l'œuf mollet
- 208 Gratin dauphinois aux poireaux
- 209 Poireaux braisés en salade tiède
- 210 Tatin de poireaux
- 211 Gratin de poireaux aux trompettes de la mort
- 212 Gougères au poireau et au curry
- 213 Kasha aux poireaux confits
- 214 Crêpes à l'effilochée de poireaux

- 215 Cannellonis de poireaux à la tomate

- 216 Fougasse aux poireaux et aux tomates séchées

219 Le poireau croquant

- 220 Coquillettes gratinées aux poireaux
- 221 Quiche aux poireaux, bière et mimolette
- 222 Galette de poireaux et de courge spaghetti
- 223 Poêlée aux trois légumes et aux pleurotes
- 224 Tartelettes au poireau et au poivron
- 225 Spaghettis sautés aux poireaux et au sésame
- 226 Chaussons feuilletés au poireau et à l'aneth
- 227 Croquettes filantes de risotto aux poireaux
- 228 Shak de poireaux
- 229 Salade fraîcheur de poireaux et germes de soja

231 Le poireau onctueux

- 232 Porée blanche au lait d'amande
- 233 Écrasé de poireau et de pomme de terre
- 234 Caviar de poireau
- 235 Bavarois au poireau safrané
- 236 Velouté de poireau et potimarron
- 237 Soupe glacée au poireau Vichy

239 Le poireau dessert

- 240 Financiers au poireau et aux canneberges
- 241 Poireaux confits aux figues et aux framboises
- 242 Tartelettes choco-noisette au poireau et à l'orange

table des matières

Pomme de terre par Sophie Brissaud

246 Introduction

250 Petit guide d'achat

255 Tout est bon...

- 256 Chawan-mushi à la pomme de terre
- 257 Coques de pomme de terre farcies
- 258 Frites au four, sauce yaourt à l'ail
- 259 Mini-pizzas de pomme de terre
- 260 Pommes de terre sichuanaises au wok
- 261 Pommes de terre hasselback

263 La pomme de terre fondante

- 264 Papas arrugadas
- 265 Papas a la huancaína
- 266 Tortilla de pommes de terre
- 267 Gnocchi de pomme de terre au beurre et à la sauge
- 268 Gamja jorim
- 269 Parmentier aux champignons
- 270 Péla des Aravis
- 271 Tourte aux pommes de terre façon milanaise

273 La pomme de terre croustillante

- 274 Frites maison
- 275 Pommes soufflées
- 276 Pommes chips au four

- 277 Pommes chips frites
- 278 Pommes Anna
- 279 Pommes de terre amandines
- 280 Pakawra de pomme de terre
- 281 Gaufres de pomme de terre chantilly
- 282 Latkes
- 283 Pommes de terre frites au miel et au chili
- 284 Galette de pommes de terre au wok

287 La pomme de terre onctueuse

- 288 Potage poireau-pomme de terre
- 289 Vichyssoise à l'aneth
- 290 Ajiaco aux deux pommes de terre
- 291 Purée de pomme de terre
- 292 Salade de pommes de terre japonaise
- 293 Soufflé de pomme de terre au curcuma
- 294 Curry de pommes de terre
- 296 Pommes de terre en escabèche
- 297 Aligot

299 La pomme de terre dessert

- 300 Pancakes de pomme de terre au sirop d'érable
- 301 Gnocchi aux prunes
- 302 Roulés safran-cardamome
- 303 Gâteau de pomme de terre aux amandes
- 304 Lefse au fromage blanc

Tomate par Joyce Briand

308 Introduction

313 La tomate insolite

- 314 Pelures de tomates : sel à la pelure de tomates, chips de pelures de tomates, pelures de tomates au four
- 316 Beignets de tomates vertes
- 317 Chutney de tomates vertes, pommes et raisins secs
- 318 Eaux de tomate : eau de tomate claire, eau de tomate rouge

321 La tomate fondante

- 322 Œufs durs frits et tomates séchées
- 323 Tomates farcies au quinoa, épinards et chèvre
- 324 Tomates et gombos à la coriandre
- 325 Chili végétarien
- 326 Risotto rouge aux asperges vertes
- 328 Tomates cerises au lait de coco
- 329 Rougaille de pommes d'amour aux œufs
- 330 Salsa cuite aux herbes fraîches
- 331 Casarecce pomodoro ricotta
- 332 Sauces tomate : ketchup maison, sauce tomate, coulis de tomate

335 La tomate croquante

- 336 Tartare de tomates, mangue et betterave
- 337 Gratin de tomates, riz et mozzarella

- 338 Tomates fraîcheur au boulgour
- 339 Bolognaise de lentilles beluga
- 340 Penne à la vodka
- 341 Linguine aux tomates rôties et au fenouil
- 342 Riz sauté aux tomates cerises et tofu fumé
- 343 Salade tomates, pastèque, grenade
- 344 Salade tomates cerises, chou kale, feta
- 345 Tomates confites

347 La tomate onctueuse

- 348 Panna cotta de tomate, coulis d'épinards
- 349 Pesto vert, pesto rouge
- 350 Jus frais de tomate
- 352 Soupes froides : gaspacho andalou, soupe de tomate, melon, basilic
- 354 Soupe du pauvre
- 355 Soupe de tomate rôtie au four

357 La tomate dessert

- 358 Tatin de tomates
- 359 Muffins à la tomate verte
- 360 Smoothies sucrés
- 362 Tarte aux citrons et tomates cerises
- 363 Pain d'épices au coulis de tomate
- 364 Tomates et fraises façon millefeuille
- 365 Confiture de tomates