

Légumes lacto-fermentés

Pour 1 bocal d'1L

Temps de préparation 25 min

Temps de fermentation 3 à 4 semaines

Ingrédients

½ chou blanc ou autre légume de saison
2 cuillères à café de sel marin par kilo de légumes
5 à 6 baies de genièvre
Quelques grains de carvi
Bocaux de 1L

Préparation

Nettoyez le chou et l'émincez-le finement dans un saladier.
Ajoutez 2 cuillères à café de sel marin par kilo de légumes et ajoutez-y les épices pour parfumer.
Mélangez le tout et laissez reposer une demi-heure.
Mélangez à nouveau et pressez fortement les légumes pour faire dégorgé le jus. Quand le chou est détrempe, il est prêt à être mis en bocal.
Tassez fortement le chou dans le bocal, pressez pour chasser l'air et exprimez le jus. Le légume doit baigner dans son jus, rajoutez de l'eau si besoin.
Fermez le bocal avec un joint puis laissez-le à température ambiante durant trois à quatre semaines, sans l'ouvrir.
Attention, la première semaine du jus peut ressortir du bocal. Faites attention à l'endroit où vous le placerez !

Astuce : tous les légumes peuvent être utilisés sauf les pommes de terre (qui ne sont pas des légumes ;-))
Des mélanges de légumes peuvent également être faits : céleri, carotte, betterave, radis, navet, aubergine etc. Vous pouvez également utiliser les épices de votre choix.

Patate douce farcie

Pour 4 personnes

Temps de préparation 25 min

Temps de cuisson 1h

Ingrédients

2 patates douce d'environ 400g chacune
1 oignon
300g de sauce tomate
50g de cheddar râpé
400g de filet de dinde
Origan séché
Huile d'olive
Sel, poivre

Préparation

Préchauffez le four à 180 °C.
Nettoyez les patates douces puis coupez-les en deux dans leur longueur puis posez la chair contre la plaque recouverte de papier cuisson.
Enfournez 45 min à 1 h. Piquez la chair de la patate douce pour vérifier la cuisson, elle doit être fondante.

En parallèle, nettoyez, pelez et émincez finement l'oignon. Coupez le filet de dinde cru en petits morceaux. Faites chauffer un filet d'huile d'olive dans une sauteuse et faites-y revenir l'oignon quelques minutes. Puis ajoutez les morceaux de dinde et faites-les dorer légèrement. Ajoutez la sauce tomate, le sel et le poivre puis mélangez bien. Creusez la chair des patates douces sans abîmer la peau, écrasez-la à la fourchette et mélangez-la à la précédente préparation.

Garnissez les coques des patates douces de cette farce puis parsemez-les d'un peu de cheddar râpé et d'origan. Passer sous le grill quelques minutes afin de faire gratiner. Dégustez-les avec une belle salade.

Crumble de fruits de saison

Pour 4 personnes Temps de préparation 15 min Temps de cuisson 20 min

Ingrédients

4 Kiwis

2 bananes

80g de poudre d'amandes

25g d'Amandes entières non grillées, non salées

25g de Noix de Pécan

40g de beurre doux

Préparation

Pour la pâte à crumble :

Mixez grossièrement les amandes et les noix de pécan.

Dans un saladier, mélangez avec les doigts les noix, les amandes concassées avec la poudre d'amande et le beurre coupé en dés jusqu'à ce que ça s'amalgame.

Filmez le mélange et laissez-le reposer au froid quelques minutes.

Préchauffez le four à 210 °C ou th 7 pendant 10 min.

Pendant ce temps, lavez et épluchez les kiwis en petits dés et répartissez-les dans 4 ramequins. Epluchez les bananes, découpez-les en dés et répartissez-les dans les ramequins.

Sortez la pâte à crumble et répartissez-la sur les fruits dans les ramequins.

Avant de les enfourner, baissez le four à 180 °C th 6 et enfournez pour 10 à 20 minutes en surveillant.

Lorsque la pâte est très légèrement dorée, le crumble est cuit.

Il se déguste chaud, tiède ou froid.

Astuce : vous pouvez changer de fruits en fonction des saisons.