

Livret recettes

Assemblée Générale 2025

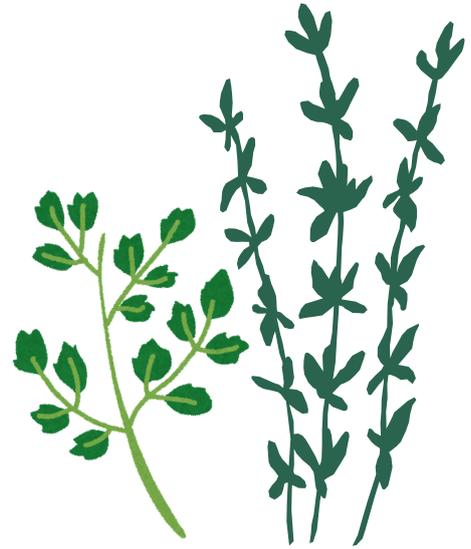
Un grand merci aux adhérents qui ont aidé à la préparation du buffet.

Ce sont les légumes que nous avons fait pousser tout au long de l'année dans nos jardinières qui ont inspiré les recettes de ce buffet.



Biscuits salés

250 g de farine
150g beurre doux à température ambiante
100 g de parmesan râpé
2 cuillères à soupe de thym
1 œuf
1 cuillère à soupe d'eau facultatif
1 pincée de sel
1 bouquet de persil



Dans un saladier, mélanger la farine, le beurre, le parmesan râpé, le thym, l'œuf et une pincée de sel et de poivre. Mélanger le tout avec les mains ou à l'aide d'un robot à faible vitesse.

Au début, la pâte aura une texture friable. Continuer à mélanger jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène.

Former une boule avec la pâte, l'aplatir légèrement et l'envelopper dans du film alimentaire. Laisser reposer au réfrigérateur pendant au moins 15 minutes pour qu'il se raffermisse.

Préchauffer le four à 180°C (350°F) et tapisser une plaque à pâtisserie de papier sulfurisé. Sur une surface légèrement farinée, étaler la pâte refroidie sur une épaisseur d'environ 0,5 cm.

Utiliser un emporte-pièce pour obtenir des cercles.

Pour une touche décorative, placez les feuilles de persil sur la pâte.

Utilisez un pinceau pour les humidifier légèrement avec de l'eau froide afin de les aider à adhérer. (ou du blanc d'œuf)

Placer les biscuits sur la plaque recouverte de papier cuisson.

Cuire au four préchauffé pendant 12 à 15 minutes, ou jusqu'à ce que les bords soient dorés. Une fois cuits, transférer les biscuits sur une grille pour les laisser refroidir complètement.

Gressins au romarin



250 g de farine
5 g de levure boulangère
12 cl d'eau
5 cl d'huile d'olive
5 g de sel
Romarin

Dans un saladier, verser la farine et la levure. Ajouter le sel, l'huile d'olive et les $\frac{3}{4}$ de l'eau (soit 9 cl).

Pétrir lentement à la main pendant 3 minutes, puis accélérez pendant 2 minutes jusqu'à obtenir une pâte lisse et élastique. Si la pâte est trop sèche, ajoutez de l'eau. (Egalement possible à faire avec un robot à faible vitesse.)

Former une boule, recouvrir d'un torchon propre et laisser reposer dans un endroit chaud pendant 1 heure.

Lorsque la pâte a bien poussé, à l'aide d'un rouleau à pâtisserie, étaler la pâte en une bande de la longueur de votre plan de travail.

Rabattre une première partie de la pâte vers le milieu, puis de l'autre côté, afin d'avoir une pâte pliée en 3.

Ecraser le romarin finement.

A l'aide d'un pinceau, badigeonnez la pâte d'eau, déposer le romarin et repassez un coup de rouleau à pâtisserie pour obtenir $\frac{1}{2}$ cm d'épaisseur.

Découper des bandelettes de 2cm et rouler les légèrement.

Déposer les gressins sur une plaque à four recouverte de papier cuisson en les étirant légèrement.

Laisser pousser pendant 15 minutes.

Faire cuire au four préchauffé à 200°C pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les gressins soient cuits mais moelleux à l'intérieur.

Houmous pois chiche

300g de pois chiche
½ jus de citron
2 gousses d'ail
3 càs de tahin
Huile d'olive
Sel
Cumin



Mettre les pois chiches égouttés dans un mixeur. Ajouter le tahin, le jus de citron, l'ail, le cumin et le sel, et continuer de mixer en incorporant l'huile d'olive petit à petit jusqu'à obtenir une texture homogène et crémeuse.

Tartines aux épinards et fromage frais

Pour les tartines:

2 sac. Levure chimique

300 g Farine de blé

6 Œufs

250 ml Lait

160 ml Huile d'olive

250 g Feta

200 g Fromage râpé

500 g Épinards



Préchauffer le four à 180°C. Laver les épinards et faire revenir dans une poêle avec un filet d'huile d'olive. Une fois réduites, égoutter les.

Préparer la pâte: Dans un saladier, mélanger : la farine et la levure. Casser les œufs dans le saladier. Saler, poivrer puis mélanger le tout, à l'aide d'un fouet.

Verser l'huile dans la préparation, puis mélanger à nouveau. Verser ensuite le lait et mélanger, jusqu'à obtenir un mélange lisse & homogène.

Incorporer: le fromage râpé, la feta émiettée et les épinards égouttés. Mélanger à l'aide d'une spatule.

Dans un moule carré, déposer du papier cuisson dans le fond. Verser la pâte dessus. Enfourner 50 minutes à 180°C.

Une fois que le cake est bien doré, planter un couteau au centre. S'il ressort propre, c'est prêt. Laisser refroidir. Une fois refroidit, découper des tranches et faites griller.

Pour le fromage frais: mélanger avec une boîte de fromage frais, avec un échalote découper finement et du zeste de citron. Saler et poivrer.

Déposer votre fromage frais sur vos tartines, c'est prêt!

Tatin de fenouil

Pour la pâte:

150g de farine

50g de poudre d'amandes

80g d'eau

45g d'huile d'olive

Pour la garniture:

30 g de parmesan

3 bulbes de fenouil

2 cs de cassonade

2 branches de thym

50 g de beurre

sel

poivre

piment d'Espelette



Dans un blender, mélanger les ingrédients pour la pâte à tarte jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Réserver.

Laver puis couper les fenouils en tranches fines dans le sens de la hauteur.

Faire fondre le beurre dans une poêle, ajouter les fenouils et faire revenir sur feu moyen, 5 minutes sur chaque face (selon la taille de la poêle, procédez en 2 fois si besoin). Ajouter le sucre, le thym, quelques pincées de piment, saler et poivrer.

Poursuive la cuisson 10 minutes sur feu moyen, puis enfin 2 minutes sur feu vif pour faire caraméliser.

Allumer le four à 210 °C (th. 7). Dans un moule à tarte disposer une feuille de cuisson et déposer joliment les fenouils dans le fond. Saupoudrer les de parmesan. Ajouter la pâte par dessus et rentrer les bords qui dépassent le long des parois du moule.

Enfourner et faites cuire 20 à 25 minutes en surveillant bien la coloration.

Tortillas aux poivrons

500g de pommes de terre
5 œufs
2 poivrons rouges
1 oignon
Sel et poivre
Huile d'olive



Eplucher et couper en fines rondelles les pommes de terre. Couper les poivrons en lamelles et l'oignon en lanières. Dans une poêle, faire chauffer l'huile et rajouter les légumes jusqu'à ce qu'ils soient cuits et tendres (compter 15 à 20 minutes de cuisson).

Réserver.

Dans un saladier, battre les œufs en omelettes et rajouter les légumes.

Verser les 2 cuillères à soupe d'huile d'olive dans la poêle et ajouter la préparation. Faire cuire la tortilla à feu doux d'un côté pendant environ 5 à 8 minutes environ en rabattant légèrement les bords pour lui donner une forme bien ronde. Poser une assiette sur la poêle et retourner la tortilla d'un coup net. Faire glisser la tortilla de l'autre côté pour finir la cuisson pendant 2 à 4 minutes. Laisser refroidir.

Tarte pesto courgettes

Ingrédients:

Pesto maison
Pate brisée
2 grosses courgettes
1 oignon
Fromage râpé
Sel et poivre

Pesto maison:

10g de basilic frais
40g de persil
00g de parmesan
100g de chapelure
2 gousses d'ail
huile d'olive
sel, poivre



Pour obtenir un pesto maison, c'est simple:

A l'aide d'un blender, mixer tout ensemble en rajoutant au fur et à mesure l'huile d'olive.

Pâte brisée:

300 g de farine
150 g de beurre
1/2 cuillère à café de sel
8 cl d'eau

Mélanger la farine et le sel dans un saladier. Ajouter le beurre pommade puis l'incorporer à la farine en le pétrissant rapidement et légèrement du bout des doigts jusqu'à obtenir une sorte de semoule grossière. Incorporer au fur et à mesure l'eau, jusqu'à obtenir une boule bien liée. Attention votre pâte ne doit pas coller aux mains.

Pour étaler sans difficulté, étaler la pâte sur du papier cuisson et cuire tel quel au four 30 minutes à 180°C.

Suite de la recette:

Préchauffer le four à 210°.

Découper les courgettes rondelles et l'oignon en fines lamelles. Faites revenir à la poêle avec sel et poivre.

Etaler votre pâte brisée et déposer la sur une plaque de cuisson. Refermer les bords pour marquer la fin de la pâte. Etaler votre pesto sur la pâte et déposer les courgettes dessus. Couvrir le fromage râpé et mettre au four. Placer au four 25min.

Tarte amandes-citrons

Ingrédients fond de tarte

125g de beurre

2càs de sucre

1 sachet sucre vanillé

2càs d'huile

farine

2 oeufs

Pot de confiture d'abricot (à réserver pour la fin de la recette)

Mélanger le beurre avec le sucre et les oeufs et l'huile à la main jusqu'à obtenir une texture onctueuse. Rajouter la farine jusqu'à ce que la pâte ne colle plus aux doigts. Laisser reposer, le temps de préparer la farce.



Ingrédients de la farce

120g de beurre

2 zestes de citron

1 càs de sucre

2 poignées d'amandes

3 oeufs

Mixer les amandes pour obtenir une poudre.

Avec le beurre, rajouter les zestes de citron, le sucre.

Mélanger puis rajouter les amandes en poudre.

Terminer avec les oeufs.

Chauffer le four 180°.

Déposer dans le fond d'un moule à tarte le fond de tarte.

Déposer dessus une bonne couche de confiture d'abricot et déposer dessus la farce.

Pour décorer, déposer quelques amandes entières dessus.

Enfourner 30° min environ

Tarte amandine aux pommes

Pâte

240g de farine
120g de beurre demi sel
80g de sucre
40g de noisettes en poudre
1 œuf

Garniture

1kg de pommes
10g de beurre
10g de sucre
Vanille
Compote de pommes

Crumble

50g de beurre
50g de sucre
50g de noisettes en poudre
50g de farine

Pour la pâte

Couper le beurre en petits dés

Mélanger le beurre avec la farine, la poudre de noisettes et le sucre

Incorporer l'œuf jusqu'à obtenir un pâte homogène

Etaler la pâte et laisser refroidir au frigo

Préchauffer le four à 180°

Pour la garniture

Faire revenir dans une poêle les pommes découper en lamelles avec la vanille, le sucre et le beurre

Laisser cuire pendant 10 minutes sur feu moyen

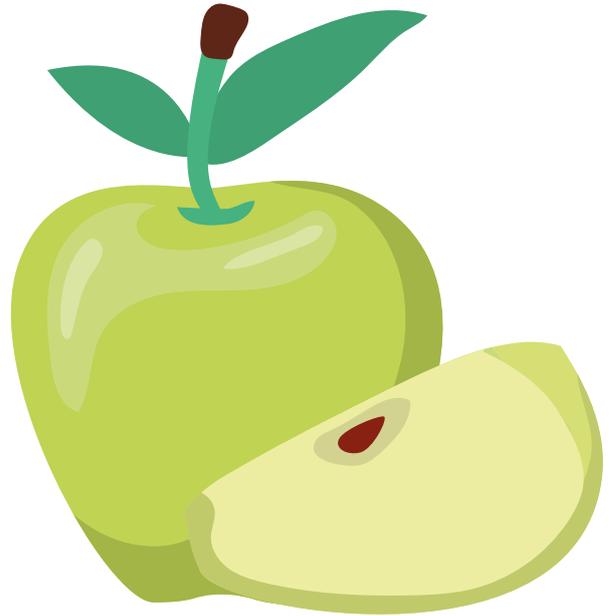
Pour le crumble

Avant de commencer le crumble, sortir la pâte du frigo et laisser cuire à blanc pendant 10 minutes.

Pendant ce temps, mélanger le beurre, le sucre, la poudre de noisettes et la farine jusqu'à obtenir une texture poudreuse.

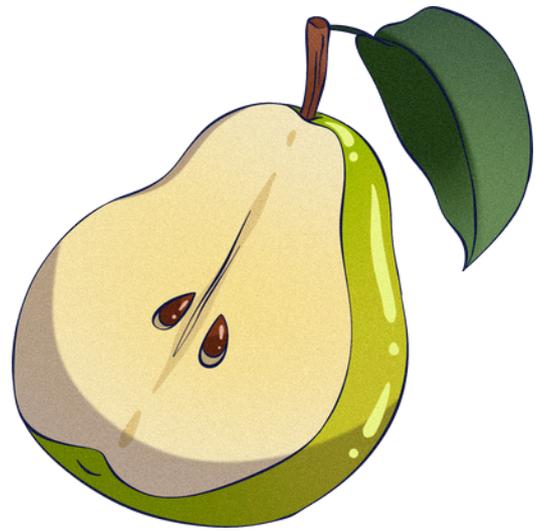
Une fois la pâte précuite, déposer une couche de compote de pommes puis les lamelles de pommes dessus et finir avec le crumble.

Enfourner 15 à 20min.



Gâteau renversé aux poires

3 poires Conférence
1 orange
90 g de miel
50 g de sucre + 100 g
30 g de beurre + 80 g
4 œufs
180 g de farine
½ sachet de levure
150 g de cerneaux de noix
1 pincée de sel



Préchauffer le four à 180 °C.

Dans une poêle déposer 30 g de beurre, le miel, 50 g de sucre et le jus de l'orange (réserver le zeste). Faire chauffer.

Eplucher les poires, les couper en deux et retirer le cœur. Les déposer dans la poêle et laisser cuire 3 min de chaque côté. Retirer les poires et les disposer face coupée à plat sur le fond d'un moule beurré.

Remettre la poêle avec le jus sur feu vif pendant 5 min pour le faire réduire et obtenir un sirop. Verser le sirop sur les poires et placer au frais pour solidifier le sirop.

Fouetter les œufs avec 100 g de sucre et le zeste de l'orange. Ajouter la farine, la levure et le sel tamisés. Mélanger. Ajouter les noix mixées puis le beurre fondu. Mélanger à nouveau puis verser cette pâte sur les poires. Enfourner pour 30 min de cuisson. Vérifier la cuisson en plantant la pointe d'un couteau dans le gâteau. Elle doit ressortir sèche..

Laisser tiédir 5 min avant de retourner le gâteau sur un plat. Servir tiède ou froid.

Biscuits avoine et chocolat

200g Farine complète de blé
150g Farine d'avoine
75g Cassonade
150g Beurre mou
2 Oeufs
2cuil. à café Levure chimique
0,5cuil. à café Sel fin
200g Chocolat(noir ou au lait)



Mélanger les farines, la cassonade, la levure chimique et le sel. Ajouter le beurre mou coupé en dés et mélanger jusqu'à obtenir une texture sableuse. Ajouter l'œuf et mélanger. Former une boule (la pâte est un peu collante). Envelopper dans du film alimentaire et placer au réfrigérateur pendant au moins 30 min.

Préchauffer votre four à 180 °C. Étaler la pâte sur environ 5 mm d'épaisseur. Détailler à l'aide d'un emporte-pièce rond.

Disposer les biscuits sur une plaque recouverte de papier cuisson et piquer à l'aide d'une fourchette. Enfourner à 180°C pendant 10 à 12 min. Laisser refroidir.

Faire fondre le chocolat au bain-marie. A l'aide d'un couteau, tremper le dans le chocolat fondu et réaliser des filets de chocolat sur les biscuits.

Laisser figer sur une grille.

Conseils et astuces jardin

Planter vos herbes aromatiques sur votre balcon.

Plantes vivaces

Elles vont perdurer dans le temps

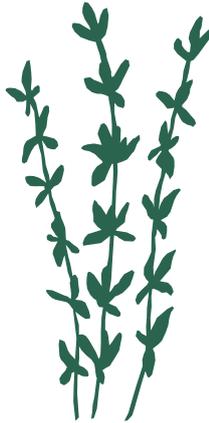
Thym

Généralement il est conseillé de les planter entre mars et avril, mais à Bordeaux, **la période idéale de plantation est d'octobre à mars** car il doit avoir le temps de faire des racines pour affronter les étés caniculaires.

Choisissez un pot de 20 à 25 centimètres de diamètre minimum, ou une grande jardinière. Vous pouvez l'accompagner d'autres herbes aromatiques qui, comme le thym, n'ont pas besoin de beaucoup d'eau – c'est notamment le cas de l'origan et du romarin.

Commencez par installer un lit de 3 cm de graviers ou de billes d'argile afin de faciliter le drainage, puis ajoutez le terreau. Semez quelques graines et recouvrez d'un peu de terreau. Arrosez légèrement et n'oubliez pas de **placer votre pot au soleil !**

Vous pouvez **arroser de temps en temps mais de façon très modérée** et sans excès votre thym, car celui-ci n'a pas besoin de beaucoup d'eau et n'aime pas les excès d'eau. Laissez le terreau sécher entre deux arrosages.



Romarin

Le romarin **se plante en mars-avril**, de préférence après les gelées, ou bien en automne, en septembre-octobre.

Plante méditerranéenne de rocaille, le romarin se plaît surtout dans les régions sèches du sud, à **un emplacement ensoleillé** et dans un substrat bien drainant, car **il n'aime pas l'humidité**.

Choisissez un pot suffisamment grand, avec un diamètre de 30 cm au minimum

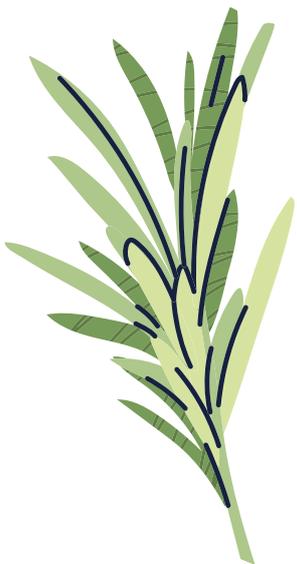
Mettez une couche épaisse de gravier ou de billes d'argile au fond du pot, pour obtenir un substrat bien drainant.

Remplissez de terreau, puis plantez le pied de romarin, en comblant avec le reste de terreau. Tassez la terre.

Arrosez le substrat sans excès.

Placez le pot en plein soleil et de préférence à l'abri du vent

Pour la récolte des feuillages, coupez les jeunes branches de préférence avant la floraison, car elles sont plus tendres et plus parfumées à cette période.



Pour les multiplier, faites des boutures c'est plus simple :)

Plantes annuelles ou bi annuelles

Elles ne vont durer qu'une ou deux saisons, il faudra les replanter

Persil

Choisissez la variété de persil que vous souhaitez semer : persil plat pour plus de saveur, persil frisé pour son aspect décoratif, persil géant d'Italie pour son goût subtil.

On **sème le persil en général entre février et septembre** pour une récolte environ 3 mois après.

Avant de semer les graines, plongez les toute une journée dans un verre d'eau.

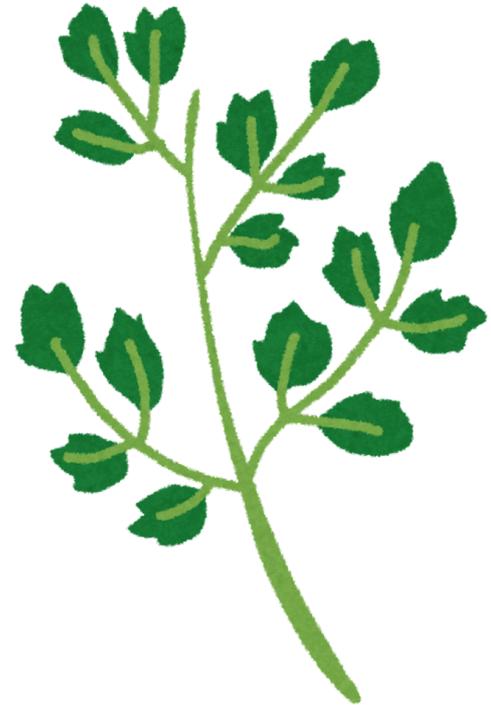
Choisissez un pot ou une jardinière suffisamment profonde car le persil développe de grandes racines. Remplissez le pot de terreau de semis et tassez la surface. Semez les graines en les répartissant bien sur toute la surface pour que le semis ne soit pas trop compact. Recouvrez d'1 mm de terreau et tamisez à nouveau. Arrosez avec un pulvérisateur de manière que **la terre soit bien humide**.

Placez le pot à la lumière et à la chaleur.

Arrosez bien la terre pour qu'elle soit humide

Veillez à arroser régulièrement pour que la terre reste humide, car en pot, le substrat a tendance à sécher plus vite qu'en pleine terre.

Si votre persil jaunit, il est probable qu'il souffre de sécheresse et ne soit pas assez arrosé.



Ciboulette

La ciboulette **se sème au printemps, entre mars et juin**.

Remplir votre pot de terreau jusqu'à 2 cm du haut en tassant très légèrement. Arroser **votre terreau : il doit toujours être humide**, mais pas détrempé. Répartissez les graines de ciboulette tous les 2 à 3 cm. Recouvrir de terreau sur 0,5 cm et le mouiller au pulvérisateur. Placez votre pot à la mi-ombre en le gardant toujours humide sans pour autant le détrempé. Les jeunes pousses de ciboulette apparaîtront une dizaine de jours après semis. La récolte pourra se faire 3 à 4 mois plus tard.



Votre ciboulette **aime le soleil, mais pas trop**. Choisissez-lui un **emplacement semi-ombragé**. Idéalement, elle se plaira au soleil du matin, mais pas à celui de l'après-midi en plein été, trop agressif pour elle. Pour conserver un peu de fraîcheur et éviter que sa terre ne s'assèche trop vite, vous pouvez pailler le pied de votre ciboulette afin de conserver l'humidité du terreau plus longtemps.

Astuce : si votre balcon ou votre terrasse est orienté plein sud, vous pouvez associer votre ciboulette à une autre plante plus grande qui lui fera de l'ombre dans une jardinière ou un carré potager.

Basilic

Le basilic se porte parfaitement bien sur un balcon, surtout si vous pensez à **l'exposer autant que possible au soleil.**

Commencez par insérer une couche d'approximativement deux centimètres de billes d'argile dans le fond du pot percé, pour garder l'humidité.

Remplissez le pot de terreau et, si vous le souhaitez, ajoutez un compost maison (un tiers de compost pour deux tiers de terreau).

N'oubliez pas de laisser un espace d'environ 5 cm entre chaque plant. Pensez aussi à arroser légèrement et, quand les plants ont bien grandi, arrosez par le haut ou placez les pots dans une baignoire d'eau de pluie tiédie (exposée au soleil). Privilégiez toujours un emplacement ensoleillé (voire légèrement ombragé) et surveillez votre basilic, sa terre ne doit pas trop dessécher.

Le basilic est une plante qui craint la fraîcheur. Si vous la plantez en pot, rien ne vous empêche de la rentrer à l'abri des nuits froides ou des gelées matinales.

Pour garder le basilic plus lo
qui font des fleurs vous



LES PLANTATIONS DE L'EPICERIE



Les légumes utilisés dans les recettes ont tous poussé dans les jardinières de l'Epicerie à l'aide de nos bénévoles et Benjardin. Si vous êtes intéressés pour savoir comment les faire pousser chez vous, on vous donne rendez-vous à l'Epicerie :)