Graziella

ATELIER CUISINE

Panier de saison

UN MENU FRAIS ET GOURMAND, QUI MET À L'HONNEUR LES BONS PRODUITS PRINTANIERS!

My Nomad Cuisine
FOOD & SAUCE

Blinis au sarrasin

Cette recette de petits blinis est très simple, et apporte des saveurs intéressantes grâce à la farine de sarrasin. L'utilisation de levure chimique et boulangère, avec un léger temps de repos, permet d'obtenir des blinis bien moelleux et aériens, que l'on peut déguster avec des garnitures salées comme sucrées! La recette est 100% végétale, mais peut être adaptée en version végétarienne avec des équivalents en produits laitiers.

INGRÉDIENTS UNE TRENTAINE DE PETITS BLINIS

100 G DE FARINE DE SARRASIN
50 G DE FÉCULE DE MAÏS
1 C.À.S DE SUCRE
1 C.À.C DE LEVURE CHIMIQUE
1 C.À.C DE LEVURE BOULANGÈRE DÉSHYDRATÉE
1 PINCÉE DE SEL
150 ML DE CRÈME VÉGÉTALE (OU DE YAOURT)
100 ML DE LAIT VÉGÉTAL
1 C.À.S D'HUILE D'OLIVE (+ UN PEU POUR LA CUISSON)
Matériel : saladier/grand bol, poêle, fouet, spatule

Mélanger la farine de sarrasin, la fécule de maïs, le sucre, la levure chimique, la levure boulangère, et le sel dans un grand bol ou saladier. Dans un autre bol ou un pichet, mélanger la crème ou yaourt, le lait et l'huile d'olive, et ajouter progressivement ce mélange aux ingrédients secs, tout en fouettant, jusqu'à obtenir une pâte lisse et sans grumeaux.

Couvrir et laisser reposer une heure à température ambiante.

Faire chauffer une poêle sur feu moyen, et graisser avec un peu d'huile. Déposer des petites cuillérées de pâte dans la poêle, ne pas étaler, et laisser cuire pendant environ 1 minute, jusqu'à ce que de petites bulles apparaissent en surface, puis retourner les blinis à l'aide d'une spatule. Laisser cuire encore environ 1 minute de l'autre côté, ou jusqu'à ce que les blinis soient uniformément dorés et cuits à coeur. Déposer sur une assiette et recommencer avec le reste de pâte.

Suggestions : Servir avec de la confiture ou pâte à tartiner, yaourt ou fromage blanc, fruits frais, ou encore du houmous et autres tartinades, fromage et légumes pour une version salée.

Variantes : On peut remplacer la crème et le lait végétal par des produits laitiers. Pour une version originale et colorée, remplacer le lait par du jus de betterave ou du jus de carotte.

Utiliser la même pâte pour réaliser des pancakes pour le petit-déjeuner ou le goûter.

Conservation : Ces blinis se conservent pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Pavlova aux fruits de saison

La pavlova est un dessert originaire d'Australie et Nouvelle-Zélande, où il est souvent servi lors de célébrations (Noël, Pâques). Il s'agit d'une meringue à la fois craquante et moelleuse, généreusement garnie de crème fouettée et de fruits. On peut facilement l'adapter aux fruits disponibles selon la saison. Au printemps, la rhubarbe et la fraise offrent un merveilleux mélange de saveurs et une jolie couleur à ce dessert.

INGRÉDIENTS POUR UNE GRANDE PAVLOVA OU UNE DOUZAINE DE MINI PAVLOVAS

POUR LA PAVLOVA :

200 G DE BLANCS D'OEUFS À TEMPÉRATURE AMBIANTE (ENVIRON 6 OEUFS)

325 G DE SUCRE BLANC OU BLOND EN POUDRE

2 C.À.C DE JUS DE CITRON

2 C.À.C DE FÉCULE DE MAÏS (MAÏZENA)

POUR LA COMPOTÉE RHUBARBE ET FRAISES :

250 G DE FRAISES

250 G DE RHUBARBE

2 C.À.S DE SUCRE

POUR LA CHANTILLY AU YAOURT ET FLEURS :

20 CL DE CRÈME FRAICHE ENTIÈRE

80 G DE YAOURT NATURE

POUR AROMATISER : 2 OU 3 C.À.S DE SUCRE AUX FLEURS DE SUREAU / SUCRE VANILLÉ / EAU DE ROSE + SUCRE GLACE / POUDRE D'HIBISCUS, VERVEINE...

POUR DÉCORER LE DESSERT :

FRAISES FRAICHES

FLEURS COMESTIBLES

Matériel : robot avec fouet, ou fouet électrique, plaque de cuisson, casserole

Préchauffer le four à 180°C, et recouvrir deux plaques de papier sulfurisé ou de tapis en silicone. Mettre les blancs d'oeufs dans le bol d'un batteur. Commencer à battre jusqu'à ce que les blancs soient mousseux et aient doublé de volume, et commencent à avoir la texture d'oeufs en neige pas trop fermes. Continuer de battre à vitesse moyenne, et ajouter le sucre petit à petit à l'aide d'une cuillère. Continuer de battre jusqu'à obtenir une meringue ferme et brillante. Incorporer enfin le jus de citron et la fécule de maïs, battre encore 2 minutes.

Former une grande pavlova en transférant la meringue sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, et former un cercle d'environ 25 cm de diamètre, et d'une dizaine de cm de haut, en creusant légèrement le centre pour former un nid (qui permettra d'accueillir la garniture après cuisson). On peut former la pavlova à l'aide d'une simple cuillère, d'une spatule ou d'une poche à douille pour un résultat plus esthétique.

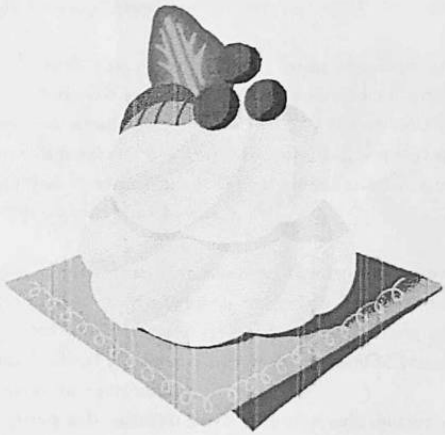
Pour former des mini pavlovas, déposer des petits tas de meringue de taille égale sur la plaque, en essayant de les façonner en sorte de petits nids, à l'aide d'une simple cuillère, d'une spatule ou d'une poche à douille pour un résultat plus esthétique.

Enfourner, et baisser la température du four à 120°C. Laisser cuire, sans ouvrir la porte du four pendant toute la durée de la cuisson.
Pour une grande pavlova, compter 1h30 de cuisson.
Pour des mini pavlovas, compter 1h de cuisson.
Laisser la/les pavlovas refroidir dans le four, avec la porte fermer. Ceci permettra d'obtenir des meringues croustillantes à l'extérieur et moelleuses à coeur.

Équeuter les fraises, et les couper en quartiers. Couper la rhubarbe en tronçons de taille égale. Mettre les fruits et le sucre dans une casserole et laisser cuire sur feu moyen à découvert, pendant environ 15 minutes. Retirer du feu et laisser refroidir.

Battre la crème en chantilly bien ferme à l'aide d'un batteur ou au fouet, puis ajouter le yaourt, le sucre aux fleurs ou sucre vanillé, ou d'autres éventuelles arômes naturels.

Garnir la/les pavlovas de crème chantilly, de compotée de fruits, et de tranches de fraise fraiches.



Tzatziki de radis

Le tzatziki est une sauce d'origine grecque traditionnellement préparée à partir de concombre et de yaourt. On peut tout à fait remplacer le concombre par d'autres légumes pour varier les saveurs et couleurs, comme ici avec du radis.

INGRÉDIENTS. POUR UN PETIT BOL DE TZATZIKI
100 G DE RADIS - 180 G DE YAOURT - 1 PETITE GOUSSE D'AIL
2 C.À.S D'HERBES FRAICHES HACHÉES (AU CHOIX : ANETH, MENTHE, BASILIC, PERSIL, CERFEUIL, CIBOULETTE...) - JUS DE CITRON
HUILE D'OLIVE - SEL - POIVRE
Matériel : Râpe, bol

Râper le radis et le mettre dans une passoire avec un peu de sel, et laisser égoutter pendant 10 à 15 minutes. Presser le radis dans la passoire à l'aide d'une cuillère ou à la main, afin d'extraire un maximum de jus.
Dans un bol, mélanger le yaourt, un filet d'huile d'olive, la gousse d'ail finement émincée, un peu de jus de citron et les herbes finement hachées, puis y ajouter le radis râpé et égoutté. Bien mélanger, et servir.

Suggestions : Servir avec blinis ou des petites tranches de pain grillé à l'apéro. On peut aussi servir le tzatziki en garniture d'un sandwich, burger ou wrap ou en accompagnement d'un plat.
Variantes : On peut remplacer le radis par du concombre, plus traditionnel, ou par de la betterave cuite pour une sauce à la couleur flamboyante.
Conservation : Le tzatziki se conserve pendant 3 à 4 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique.

Pesto d'ail des ours

Le pesto d'ail des ours, c'est un peu la recette de base pour utiliser cette délicieuse plante sauvage, dont la saison ne dure pas très longtemps. Sa saveur est intense, et sa transformation en pesto, permet d'avoir une sauce "prête à l'emploi", que l'on peut servir de multiples façons.

INGRÉDIENTS. POUR UN PETIT POT DE PESTO D'AIL DES OURS
2 BELLES POIGNÉES D'AIL DES OURS
2 C.À.S DE PIGNONS DE PIN OU DE GRAINES DE TOURNESOL TORRÉFIÉES
JUS ET ZESTE DE CITRON - HUILE D'OLIVE - SEL - POIVRE
Matériel : robot mixeur

Torréfier les pignons ou graines de tournesol dans une poêle pendant quelques minutes jusqu'à ce qu'elle commencent à dorer. Mettre les feuilles d'ail des ours, les pignons ou graines préalablement torréfiées, le zeste et jus d'un demi citron, une pincée de sel et poivre, et mixer, tout en ajoutant de l'huile d'olive en filet. Arrêter de mixer d'ajouter l'huile d'olive quand la texture désirée est obtenue, et transférer dans un bocal. Couvrir d'un peu d'huile d'olive.

Conservation : Le pesto frais se conserve une semaine maximum au réfrigérateur ou peut être congelé en petites portions pendant plusieurs mois.

Velouté de petits-pois à la feta

Une soupe pleine de saveurs et vitamines, que l'on peut servir chaude ou froide, pour une entrée étonnante et printanière! Pourquoi pas la servir froide en petites verrines pour l'apéro?

INGRÉDIENTS POUR 4 À 5 PERSONNES
600 G PETITS POIS FRAIS OU SURGELÉS
2 PETITES ÉCHALOTES
1 OU 2 PETITES POMMES DE TERRE (300 G)
700 À 800 ML BOUILLON DE LÉGUMES
1/2 CITRON
1/2 BLOC DE FETA (+ EXTRA POUR GARNIR)
HERBES FRAICHES (MENTHE, BASILIC, CERFEUIL, OU PLANTES SAUVAGES)
1 C.À.S DE BEURRE
SEL - POIVRE
Matériel : casserole, mixeur

Éplucher les échalotes et les émincer finement. Éplucher les pommes de terre et les couper en petits dés. Réserver.

Faire fondre le beurre dans une casserole, et y faire revenir les échalotes finement émincées, pendant 3 à 4 minutes. Ajouter les pommes de terre, puis couvrir de bouillon. Laisser cuire pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que les pommes de terre soient cuites et tendres. Ajouter les petits pois, et laisser cuire encore 4 à 5 minutes. Retirer du feu, ajouter une petite poignée d'herbes aromatiques, le jus et zeste d'un demi citron et la moitié de la feta, gardant le reste pour la garniture.

Mixer jusqu'à obtenir une soupe crémeuse et lisse. Ajouter un peu d'eau au besoin afin d'obtenir la consistance désirée. Goûter et ajuster l'assaisonnement.

Servir la soupe chaude ou froide, garnie de feta émiettée et de quelques herbes finement hachées.

Suggestions d'utilisation : Cette soupe peut être servie en entrée ou à l'apéro, chaude ou froide.

Variantes : On peut varier les herbes utilisées dans cette soupe selon les saisons et les envies : la menthe se marie merveilleusement avec le petit pois, mais le basilic est tout aussi délicieux. Pour les adeptes de cueillette sauvage, une poignée d'ortie ou d'ail des ours sera parfaite, de même que le gaillet ou la vesce.

Conservation : Le velouté de petits pois se conserve 4 à 5 jours au réfrigérateur dans un contenant hermétique. Elle peut aussi être congelée pendant plusieurs mois.

Pasta all' uovo : les pâtes aux oeufs

Les pâtes aux oeufs sont communément préparées au nord de l'Italie. Avec cette pâte de base, on peut réaliser de nombreuses formes de pâtes, comme les lasagne, tagliatelle, fettucine, farfalle,ou les pâtes farcies comme les ravioli ou tortelloni.

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

3 OEUFS POUR 300 G DE FARINE (TYPO 00, T45 OU T55)

Matériel : bol ou robot, rouleau à pâtisserie ou machine à pâtes (laminoir)

Mettre la farine en puits dans un grand bol. Y ajouter les oeufs, Mélanger à la main ou à l'aide d'un cuillère en bois, jusqu'à obtenir une boule de pâte. Transférer la pâte sur un plan de travail, et pétrir pendant 5 minutes jusqu'à ce que la pâte soit souple et développe une certaine élasticité. On peut aussi utiliser un robot ménager ou pétrin pour faire la pâte.
Couvrir d'un linge humide, de film alimentaire ou d'un bol à l'envers, afin d'éviter que la pâte ne sèche, et laisser reposer pendant 30 minutes.

La pâte est ensuite prête à être étalée : on peut le faire à la main, sur le plan de travail bien fariné, à l'aide d'un rouleau (et de beaucoup d'huile de coude!). On peut aussi le faire à l'aide d'une machine à pâtes, en veillant à aller du plus grand cran au plus petit de façon progressive afin d'étaler la pâte le plus finement possible.

Une fois la pâte étalée, la couper dans la forme désirée et déposer sur une planche en bois jusqu'au moment de les cuisiner.
On peut cuisiner les pâtes aux oeufs tout de suite, ou les laisser sécher à l'air libre afin de les conserver ensuite dans un sac ou récipient hermétique.

Variantes : On peut changer la composition des pâtes en y ajoutant des farines spéciales, comme de la semoule fine, qui apportera un peu plus de mâche, ou encore de la farine de sarrasin, de châtaigne ou d'épeautre. Veiller à ne remplacer que 20 à 30% du poids total de la farine par une farine spéciale, afin de conserver l'élasticité de la pâte au moment de l'étaler.
On peut ajouter une touche de curcuma ou paprika ou encore des herbes pour aromatiser facilement la pâte, ou bien remplacer une partie des oeufs par une purée d'épinards ou de betteraves pour des pâtes aux légumes.

Tortelloni aux asperges, chantilly au citron & pesto à l'ail des ours

Des pâtes farcies maison, avec toutes les délicieuses saveurs du printemps!

INGRÉDIENTS POUR 3 À 4 PERSONNES

POUR LA PÂTE :

300 G FARINE - 3 OEUFS

POUR LA FARCE AUX ASPERGES :

100 G D'ASPERGES VERTES - 70 G DE RICOTTA (OU AUTRE FROMAGE FRAIS) 30 G DE PARMESAN - 2 C.À.S DE CIBOULETTE HACHÉE - SEL - POIVRE

POUR LA CHANTILLY AUX HERBES ET AU CITRON :

20 CL DE CRÈME FRAICHE ENTIÈRE - 2 C.À.S DE JUS DE CITRON + ZESTE D'UN DEMI CITRON - 2 C.À.S D'HERBES FINEMENT HACHÉES (AU CHOIX : AIL DES OURS, PERSIL, CIBOULETTE, BASILIC, ANETH...) - 1/2 C.À.C DE SEL + 3 C.À.S DE PESTO D'AIL DES OURS

Matériel : laminoir à pâtes, rouleau, couteau, casserole, fouet, robot mixeur ou hachoir

Préparer la pâte avec la farine et les oeufs, en suivant la recette des "Pasta all'uovo".
Pendant que la pâte repose, préparer la farce.
Couper grossièrement les asperges, puis les mettre dans le bol d'un robot de cuisine et mixer quelques secondes jusqu'à ce que les asperges soient finement émincées. Incorporer la ciboulette, la ricotta, le parmesan, et assaisonner de sel et poivre. Bien mélanger et réserver.

Mettre un saladier et un fouet au congélateur pendant 10 minutes.
Sortir le saladier du congélateur et y verser la crème, puis battre la crème en chantilly bien ferme, pendant environ 2 minutes. Incorporer le jus de citron, les fines herbes et le sel. Réserver au frais jusqu'au moment de servir.

Utiliser une machine à pâtes pour rouler la pâte en bandes très fines, ou rouler la pâte à la main : fariner un plan de travail, puis étaler la pâte à l'aide d'un rouleau à patisserie, aussi finement que possible (1 mm d'épaisseur serait idéal).
Couper des carrés de 5cm x 5cm à l'aide d'un couteau pointu. Déposer une demi cuillère de farce aux asperges au centre de chaque carré. À l'aide d'un pinceau ou au doigt, déposer un tout petit peu d'eau sur 2 bords de chaque carré.
Replier le coin "sec" sur le coin opposé pour former un triangle, souder les bords en pinçant avec les doigts, puis joindre les 2 coins du bas du triangle pour former les tortellini. Déposer les tortellini sur une planche, et répéter avec le reste de pâte et de farce.

Mettre un grand volume d'eau à bouillir dans une grande casserole, et y ajouter un peu de sel. Cuire les tortellini dans l'eau bouillante pendant 4 minutes, puis les sortir de l'eau à l'aide d'une écumoire, et les déposer dans une saladier. Ajouter le pesto d'ail des ours, puis répartir dans les assiettes. Garnir de crème chantilly aux herbes et citron.