



Tian provençal

Ingrédients (pour 4 personnes)

250 g de chaque légume : aubergines, tomates, courgettes
120 g d'oignons
1 gousse d'ail
3 c. à s. d'huile d'olive
Herbes de Provence
Sel, poivre

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Coupez tous les légumes en fines rondelles.
- Hachez l'ail.
- Dans un plat allant au four, disposez une ligne de tomates, une ligne de courgettes, une ligne d'aubergines et quelques morceaux d'oignons.
- Ajoutez le sel, le poivre, les herbes de Provence et l'ail haché, et assaisonnez d'un filet d'huile d'olive.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 30 minutes.



Echalote, basilic, pignons de pin, raisins secs

Hiver : butternut, navet, céleri

La peau des légumes peut être conservée pour un meilleur apport en fibres



Aubergines farcies

Ingrédients (pour 4 personnes)

2 aubergines / 1 poivron rouge / 1 branche de céleri
2 tomates / 1 oignon / 2 gousses d'ail /
1 œuf
3 c. à s. d'huile d'olive
30 g de Parmesan
Pignons de pin, feuilles de basilic ciselées, sel, poivre

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur et récupérez la pulpe à l'aide d'une cuillère.
- Ajoutez l'oignon, le poivron, et le céleri dans un bol avec la chair des aubergines, et hachez le tout.
- Coupez les tomates en petits morceaux et faites les chauffer dans une poêle avec de l'huile d'olive, de l'ail et le hachis de légumes. Salez et poivrez.
- Laissez mijoter la préparation pendant 20 minutes sur feu moyen
- Transvasez dans un récipient froid et ajoutez l'œuf battu.
- Mettez les aubergines dans un plat et remplissez-les de la farce, saupoudrez de parmesan et ajoutez des pignons.
- Faites cuire au four pendant 30 minutes.



Raz el hanout, basilic
En plat complet avec : viande hachée, émietté de poisson, fruits de mer

Été : courgettes, poivrons

La peau de l'aubergine est riche en antioxydants, il faut donc la consommer avec sa peau

Au four



Gratin de courge butternut

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 courge butternut
300 mL de lait ½ écrémé
3 c. à s. de farine
2 c. à s. de noisettes
Sel, poivre, épices (muscade, paprika, curry...)

Préparation (préchauffez le four à 210°C)

- Coupez la courge en cubes et épluchez les morceaux.
- Béchamel : mélangez le lait et la farine dans une casserole et faites chauffer jusqu'à épaississement en remuant.
- Ajoutez le sel, le poivre, et les épices choisies.
- Cuisez les morceaux de courge 10 minutes à la vapeur.
- Disposez les morceaux de courge dans un plat à gratin et nappez de sauce béchamel.
- Faites cuire au four à 210°C pendant 20 minutes.



Muscade, badiane

Été : courgettes, aubergines
Hiver : chou-fleur, brocoli

Repas complet avec : fromage pour gratiner, dés de viande, émietté de poisson, fruits de mer surgelés



Tagliatelles de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

4 carottes / 2 panais
1 gousse d'ail
2 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre, ail, basilic

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Lavez et épluchez les légumes et taillez les en fines lamelles avec un économètre dans le sens de la longueur.
- Epluchez et émincez l'ail.
- Déposez les tagliatelles de légumes dans une cocotte allant au four et assaisonnez avec le sel, poivre, ail, basilic et d'huile d'olive.
- Ajoutez environ 2cm d'eau.
- Fermez la cocotte et faites cuire au four à 180°C pendant 35 minutes.



Muscade, badiane, zeste d'orange
Accompagnées d'une sauce bolognaise ou d'un coulis de tomate

Été : courgettes

Avec des filets de cabillaud et du citron pour un plat complet



Clafoutis de brocoli

Ingrédients (pour 4 personnes)

1 brocoli
4 œufs
30 g d'amandes effilées
50 g de parmesan râpé
30 cl de lait ½ écrémé
3 c. à s. de farine
1 c. à s. d'huile d'olive
Sel, poivre

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Lavez le brocoli, découpez le en petits bouquets et cuisez-le à la vapeur 10 minutes.
- Faites griller les amandes dans une poêle.
- Dans un saladier, battez les œufs, ajoutez le lait, la farine, l'huile, les amandes, le parmesan, le sel et le poivre.
- Répartissez les bouquets de brocoli dans 4 ramequins et versez la préparation dessus.
- Faites cuire au four à 180°C pendant 25 minutes.



Muscade, curry, curcuma, persil, ciboulette

Été : asperges, courgettes, poivrons, tomates
Hiver : épinards, poireaux, potimarron, haricots

Sous forme de tarte avec une pâte brisée

Au four



Terrine de légumes

Ingrédients (pour 4 personnes)

500 g de carottes / 500 g de pousse d'épinards frais / 500 g de céleri ou navets
6 œufs
30 cl de lait ½ écrémé
Sel, poivre, noix de muscade râpée

Préparation (préchauffez le four à 180°C)

- Epluchez les carottes et le céleri, coupez-les en morceaux et faites les cuire à la vapeur pendant 20 minutes.
- Retirez la tige des épinards, lavez les et faites les revenir à la poêle dans de l'huile d'olive.
- Faites tiédir les légumes et mixez les séparément avec pour chacun 1 œuf, 1 jaune d'œuf, et 10 cl de lait.
- Disposez les dans 3 récipients et assaisonnez avec le sel, poivre, muscade.
- Montez les 3 blancs d'œufs en neige et incorporez-les dans chaque légume mixé.
- Dans un moule à cake, répartir la purée de carottes, celle d'épinards et celle de céleri, et recouvrez de papier sulfurisé.
- Disposez la terrine dans le bain-marie au four durant 30 minutes puis baissez à 160°C durant 30 minutes à nouveau.
- Laissez refroidir avant de la démouler sur un plat.



Estragon, olives, noisettes

Avec tous les légumes !

Consommée froide accompagnée d'une vinaigrette et de quelques feuilles de mâche, de radis croquant et de ciboulette