

ÉTÉ 2023

# *Les recettes de l'été*

Par les cuisinières et cuisiniers des quartiers Nord





*Récolte participative au potager solidaire de l'Arboretum*

29 août 2023



### **Les recettes de l'été - novembre 2023**

Rédaction : Pôle Solidaire – Accoord Bout des Pavés

Photos : Pôle Solidaire Accoord Bout des Pavés, Jordi Calvera Solé, Pexels, Olga Chzhu, Karaidel, Ildipapp, Imagesbybarbara, Yelena Yemchuk, Mykola Lunov, Ken Wiedemann, Minadezhda, Bobiwankanobi, Margouillatphotos, Debby Smirnoff, Vaaseenaa, AmaltiaEka, Estefaniavizcaino, SGA photo, Volodymyr Plysiuk via Canva.com

Mise en page : Juliette Trincard

Impression : Centre d'édition de la Ville de Nantes

Ne pas jeter sur la voie publique

# NANTES,

# PAYSAGES NOURRICIERS

## *Une aventure humaine et culinaire*

Cet été, les cuisinières et cuisiniers du quartier se sont retrouvés au Pôle Solidaire afin d'échanger pour concocter ensemble des recettes simples et savoureuses.

Le fruit de ces rencontres est rassemblé dans ce livret pour que vous puissiez facilement reproduire leur cuisine.



Toutes les recettes ont été réalisées avec des ingrédients de saison issus des potagers solidaires "Nantes, paysages nourriciers". Depuis le confinement du printemps 2020, la Ville de Nantes produit des légumes dans ses espaces verts.

Dans 25 potagers solidaires, des légumes sont plantés par les jardiniers de la Ville et par les habitants avec le soutien d'associations partenaires. Ils sont ensuite distribués à des fins solidaires par le biais d'associations de quartier ou d'aide alimentaire nantaises ou encore transformer lors d'ateliers participatifs.

## SOMMAIRE

# Les recettes de l'été

- 
- 07 *Le houmous de betteraves*
  - 08 *Le pesto de Chou Pak Choi et basilic*
  - 09 *La tartinade aux poivrons verts*
  - 10 *La tartinade de courgettes*
  - 11 *La tartinade d'aubergines*
  - 12 *Le gaspacho concombre-menthe*
  - 13 *La salade courgettes-parmesan*
  - 14 *La salade de légumes d'été*
  - 16 *Le crumble aux blettes*

<i>Les galettes aux blettes</i>	17
<i>La tarte aux blettes</i>	18
<i>Le cake blette-fourme</i>	20
<i>Les courgettes farcies</i>	22
<i>La tarte tatin aux aubergines</i>	24
<i>La moussaka végétarienne</i>	26
<i>Les légumes rôties</i>	28
<i>Le crumble à la rhubarbe</i>	29
<i>Le flan aux courgettes</i>	30

## *Vocabulaire de cuistots*

---

cac : cuillère à café  
cas : cuillère à soupe



## Le houmous de betteraves

### Ingédients

Pour 8 personnes

- 6 betteraves
- 6 gousses d'ail
- 1 jus de citron
- 1 yaourt nature ou grec
- 4 cas de tahini (optionnel)
- Huile d'olive
- Sel & poivre

### Instructions

Commencer par cuire les betteraves à l'eau. Les peler et les couper grossièrement. Mixer-les en ajoutant le jus de citron.

Incorporer le yaourt, le tahini et l'ail. Ajuster l'assaisonnement en sel et poivre.



## Le pesto de Chou Pak Choi et basilic

### Ingédients

- 1 gros bouquet de basilic frais
- 75 g de feuilles de pak choï (seulement la partie verte)
- 45 g de cerneaux de noix
- 65 ml d'huile d'olive
- 50 g de parmesan râpé
- 1 gousse d'ail
- 1/2 petite cuillère de sel
- Poivre
- 2 cuillères d'eau

### Instructions

Blanchir les feuilles de pak choï pendant 3 min. Les passer sous l'eau froide. Mettre de côté les tiges du pak choï pour en faire une salade.

Mettre dans un bol les feuilles de basilic, le pak choï, les cerneaux de noix, l'huile, le fromage, le sel et l'ail. Ajouter l'eau. Mixer jusqu'à obtenir une sauce.





# La tartina aux poivrons verts

## Ingédients

- 2 poivrons verts
- 1 càs de crème fraîche
- 250 g de ricotta
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 càs de pesto de basilic
- Sel

## Instructions

Laver, couper et égrainer les poivrons. Découper en petits dés.

Dans le bol de votre mixeur, mettre les poivrons, la crème fraîche, la ricotta, la cuillère de pesto de basilic, ainsi que le sel et le piment d'Espelette.

Bien mixer jusqu'à l'obtention d'une crème avec quelques petits morceaux. Réserver au frigo avant de déguster sur de bons croûtons de pain maison légèrement grillés.



# La tartinade de courgettes et feta

## Ingrédients

- 2 courgettes
- 3 gousses d'ail
- 1/2 bloc de feta
- 2 càs de yaourt grec
- 2 càs de tahini
- Jus d'1/2 citron
- 1 poignée de menthe
- 1 càc d'aneth
- 1 pincée de piment, sel et poivre
- Huile d'olive

## Instructions

Préchauffer votre four à 200°C. Eplucher et couper les courgettes en morceaux, placer-les sur une plaque recouverte de papier cuisson avec les gousses d'ail. Arroser d'huile d'olive, ajouter un peu de sel et de poivre. Enfourner pour 30 min à 200°C.

Quand les morceaux de courgettes et les gousses d'ail sont bien fondantes et dorés mixer les avec la fêta, le yaourt grec, le tahini, le jus de citron, la menthe, l'aneth, un peu de piment, du sel et du poivre jusqu'à obtenir un dip crémeux et homogène.



# La tartina d'aubergines

## Ingédients

- 6 petites aubergines
- 6 gousses d'ail
- 3 càs de jus de citron frais
- 3 càs d'huile d'olive
- 3 càs de purée de Tahini
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## Instructions

Préchauffer le four à 200°C en mode grill. Nettoyer les aubergines et les couper en deux dans le sens de la longueur. Les placer sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé. Les quadriller légèrement côté chair. Mettre de l'huile d'olive sur chaque demi aubergine. Ajouter une pincée de sel et de poivre sur les aubergines.

Les enfourner pour 30-40 minutes.

Séparer la chair de la peau d'aubergine. Mixer la chair d'aubergine en ajoutant le jus de citron, les gousses d'ail, le tahini et l'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'une purée.



## Le gazpacho concombre-menthe

### Ingédients

- 3 concombres
- 20 feuilles de menthe
- 1 citron
- Sel & poivre

Pour 8 personnes

### Instructions

Éplucher les concombres. Couper et égrener les dans le sens de la longueur. Couper les concombres en morceaux.

Dans un blender, mettre les morceaux de concombre, les feuilles de menthe lavées et le jus de citron. Mixer jusqu'à obtention d'un gazpacho onctueux.

Goûter, saler et poivrer. Répartir dans des verres transparents. Mettre les préparations au réfrigérateur une 1/2 heure.



# La salade courgettes-parmesan

## Ingrédients

Pour 4 personnes

- 3 courgettes
- 2 cas pignons de pin
- 1 cas parmesan rapé
- 1 filet de vinaigre balsamique
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère de romarin séché
- 1 filet d'huile d'olive

## Instructions

Laver et éplucher les courgettes entièrement pour obtenir des tagliatelles. Faites revenir l'ail pendant 2 min dans une sauteuse avec un filet d'huile d'olive. Ajouter les tagliatelles de courgettes et la moitié du romarin. Laisser cuire 15 min à feu doux en mélangeant doucement et régulièrement.

Dans une poêle, dorer à sec les pignons de pin. Verser les courgettes et les pignons de pin dans un plat et laisser refroidir. Ajouter un filet de vinaigre balsamique, le reste de romarin, le parmesan, un peu de sel et de poivre.



# La salade de pois chiches à la grecque

## Ingédients

- 1 boîte de pois chiche
- 1 poivron rouge
- 1 poivron jaune
- Huile d'olive
- Zestes d'un citron
- Sel, ail en poudre
- Zaatar, paprika fumé
- Concombre
- Tomates
- Oignon rouge
- Olives de kalamata
- Feta
- Persil, aneth

### **Sauce crémeuse à la feta :**

- 8 cl d'huile d'olive
- 30 g de feta
- Jus d'1/2 citron
- 1 gousse d'ail
- 1 càc de miel
- Zaatar, sel

## Instructions

Egoutter les pois chiches puis placer les sur une plaque allant au four recouverte de papier cuisson. Ajouter les poivrons coupés en lamelles, un bon filet d'huile d'olive, les zestes de citron, l'ail en poudre, le paprika fumé, du zaatar et un peu de sel.



## Instructions

Mélanger bien puis enfourner pour environ 40 min. Les pois chiches doivent être bien dorés et croustillants, et les poivrons tendres.

Pendant ce temps préparer la sauce en mixant tous les ingrédients jusqu'à obtenir une sauce bien crémeuse.

Verser les pois chiches et poivrons rôtis dans un saladier, ajouter les tomates coupées en tranches, le concombre en rondelles, l'oignon rouge en lamelles, les olives de kalamata, de la feta émietlée, du persil ciselé et la sauce crémeuse à la feta. Mélanger bien le tout.



## Le crumble de côtes de blettes

### Ingrédients

- 1 belle botte de blettes
- 2 échalotes
- 1 gousse d'ail
- Huile d'olive
- 90 g de beurre
- 50 g de poudre de noisette
- 50 g de parmesan
- 90 g de farine

### Instructions

Séparer le vert des feuilles et les côtes des blettes. Laver les côtes et couper-les en gros cubes. Plonger les côtes de blette dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 10 min. Egoutter-les.

Ciseler les échalotes et la gousse d'ail. Dans une poêle, faites revenir les échalotes et l'ail dans un filet d'huile d'olive. Ajouter les côtes de blettes, mélanger et laisser revenir à feu moyen pendant 5 min.

Verser dans un plat allant au four. Préchauffer le four à 190°C. Préparer le crumble en mélangeant du bout des doigts le beurre coupé en dés, la farine, la poudre de noisette et le parmesan. Ajouter la pâte à crumble sur les blettes et enfourner pendant 30 min.





## Les galettes aux blettes

### Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 grosse poignée de feuilles de blettes (au moins 6 feuilles)
- Persil (autant que les blettes)
- 4 œufs
- 50 cl de lait
- 3 cas de farine de froment
- 2 cas de farine de sarrasin
- 2 tranches de mie de pain
- Huile de cuisson

### Instructions

Hacher l'oignon, l'ail, les blettes et le persil. Mélanger dans un saladier avec les œufs. Ajouter 30 cl de lait, du sel, du poivre, les farines, 2 tranches de mie de pain préalablement trempées dans du lait et mélanger tout du long.

Faites frire dans la poêle 1 cas de la préparation dans une épaisse couche d'huile chaude, 2 minutes de chaque côté. Quand elles sont cuites, poser-les sur du papier absorbant.



# La tarte aux blettes

## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 800 g de blette
- 200 g de mozzarella
- 1 oignon
- 2 cas bombées de parmesan
- 1 cas de farine
- 2 œufs
- 1 pâte brisée
- 4 cas bombées de crème épaisse
- Basilic
- Huile d'olive
- Sel & poivre

## Instructions

Couper les tiges et les feuilles de blette en petits morceaux. Hacher grossièrement l'oignon. Couper en dés la moitié de la mozzarella et le reste en tranches. Dans une poêle, faire revenir le blanc des blettes avec l'oignon dans un filet d'huile d'olive pendant 10 min.

Ajouter le vert des blettes, du sel, du poivre et continuez la cuisson pendant encore 10 min. Laisser un peu refroidir.



## Instructions

Dans un saladier, battre les œufs et la crème avec la farine, le parmesan, le basilic et les dés de mozzarella. Mélanger le tout et ajouter les blettes tièdes.

Garnir un moule à tarte avec la pâte brisée et verser la préparation.

Répartir sur le dessus les tranches de mozzarella.

Cuire dans un four préchauffé à 200°C pendant 50 min.



## Le cake blettes-fourme

### Ingrédients

- 100 g de fourme d'Ambert
- Une dizaine de feuilles de blettes
- 6 à 8 tomates séchées
- 3 œufs
- 150 ml de lait
- 75 g de beurre fondu
- 150 g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- 1 pincée de sel & poivre

### Instructions

Laver les feuilles des blettes puis séparer les côtes du vert. Retirer les fils des côtes de blette puis émincer les. Récupérer une dizaine de feuilles et émincer les aussi. Réserver.

Les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant une dizaine de minutes, jusqu'à ce qu'elles soient fondantes. Sur la fin, ajouter les feuilles avec les côtes. Egoutter le tout et réserver.



## Instructions

Dans un saladier, battre les œufs et le lait. Ajouter la farine, la levure chimique et le beurre fondu. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

Ajouter la garniture : fourme coupée en petits dés, côtes de blettes émincées et cuites, et le reste de feuilles hachées. Mélanger soigneusement pour homogénéiser.

Beurrer généreusement un moule puis y verser la pâte à cake.  
Enfourner pour 30 min à 180°C.



## Les courgettes farcies

### Ingédients

Pour 4 personnes

- 2 courgettes
- 50 g d'huile d'olive
- Ail, oignon
- 50 g de fromage râpé
- 80 g de quinoa
- 1 tomate
- 1 poivron
- Olives
- Sel & poivre
- Épices au choix

### Instructions

Laver les courgettes, ne pas les peler. Les couper en deux dans le sens de la longueur pour obtenir 4 barquettes. Évider chaque barquette et conserver la chair à part.

Faire cuire le quinoa dans l'eau chaude pendant 15 à 20 min. Pendant ce temps, laver le poivron et la tomate. Les épépiner puis les couper en petits dés. Égoutter et couper les olives noires en deux. Éplucher et hacher l'oignon et la gousse d'ail.



## Instructions

Égoutter le quinoa cuit et le verser dans une grande poêle chaude avec 3 c. à soupe d'huile d'olive, l'ail, l'oignon, les épices, le poivron, la tomate, la chair des courgettes coupées en petits morceaux et les olives. Mélanger et faire revenir le tout à feu moyen pendant 10 à 15 min. Saler et poivrer.

Préchauffer le four à 200°C.

Remplir les courgettes avec cette farce à l'aide d'une petite cuillère. Les arroser d'un filet d'huile d'olive puis les déposer dans un plat allant au four. Versez un fond d'eau dans le plat et enfourner pour 35 min environ. Servir chaud.

Quelques minutes avant la fin de la cuisson, parsemer le plat avec le fromage râpé et poursuivre les dernières minutes de cuisson. Pour un véritable doré, passer le plat au grill quelques instants.



# La tarte tatin aux aubergines

## Ingrédients

- 1 pâte brisée
- 2 aubergines
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 2 càc de concentré de tomates
- 8 tomates séchées
- Feta (optionnel)
- 1 càs de miel au romarin
- 2 branches de romarin
- 2 branches de thym
- Sel, poivre, huile d'olive

## Instructions

Éplucher l'oignon et l'ail. Les couper en dés. Les faire revenir dans de l'huile d'olive avec les branches de romarin et de thym. Ajouter deux tomates séchées coupées en petits morceaux, le concentré de tomates et un grand verre d'eau. Laisser cuire à feu doux, le temps que cela devienne une sorte de sauce.

Laver et couper les aubergines en tranches d'environ 1/2 cm. Les faire cuire dans une poêle avec de l'huile d'olive.





## Instructions

Répartir le miel dans un moule à tarte. Saler, poivrer.

Disposer quelques brins de romarin, le reste des tomates séchées puis les tranches d'aubergines. Ajouter le mélange oignons et tomates.

Puis les recouvrir de la pâte brisée. Avec la pointe d'un couteau, faire des petites entailles dans la pâte et cuire environ 30 min à 180°C. Une fois cuite retourner la tarte sur un plat de service et laisser tiédir. Vous pouvez ensuite émietter de la fêta ou du chèvre frais sur toute la tarte.



## La moussaka végétarienne

### Ingrédients

Pour 6 personnes

- 3 aubergines
  - 230g de lentilles corail
  - 1 oignon
  - 2 gousses d'ail
  - 1 courgette
  - 1 boîte de pulpe de tomate de 400g
  - 100g de fromage râpé
  - Sel, poivre, sucre
  - Huile d'olive
  - Laurier
  - Origan
- Pour la sauce béchamel :**
- 50 g de beurre (vous pouvez remplacer par de l'huile)
  - 50 g de farine
  - 500 ml de lait (végétal ou pas)

### Instructions

Couper les aubergines en tranches de maximum 1 cm d'épaisseur dans le sens de la longueur. Sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé, disposer les tranches d'aubergine et à l'aide d'un pinceau de cuisine badigeonner chaque tranche d'huile d'olive. Saler avant d'enfourner à 220°C en mode grill pendant 10 à 15 min. Elles doivent être bien dorées. Réserver.



## Instructions

Dans une casserole d'eau faire cuire les lentilles corail entre 8 et 10 min.

Pour la sauce tomate, ciseler l'oignon, éplucher et hacher l'ail. Laver et couper la courgette en petits bâtonnets. Dans une sauteuse, faire suer l'oignon dans l'huile d'olive avec une pincée de sel. Ajouter l'ail, laisser dorer 1 min avant d'ajouter les bâtonnets de courgette.

Laisser dorer. Ajouter la pulpe de tomate, une pincée de sucre, l'origan et la feuille de laurier. Saler, poivrer et cuire à feu doux pendant 10 min.

### **La béchamel**

Faire fondre le beurre coupé en morceaux dans une casserole, ajouter la farine et laisser dorer sans cesser de remuer à l'aide d'un fouet. Verser le lait et remuer jusqu'à ce que la sauce épaississe. Saler et poivrer. Retirer du feu et ajouter les 2/3 de fromage râpé, réserver le dernier tiers. Ajouter les lentilles cuites à la sauce tomate. Mélanger et ôter la feuille de laurier.

Dans un plat à gratin disposer dans le fond du plat une couche d'aubergine, verser la moitié de la préparation sauce tomate et lentilles corail. Par dessus, verser 1/3 de la sauce béchamel. Recommencer avec une couche d'aubergine, le reste de sauce tomate et lentilles, sauce béchamel puis une dernière couche d'aubergine. Napper du dernier 1/3 de sauce béchamel et parsemer de fromage râpé restant. Enfourner à 180°C pendant 30 min.



## Les légumes rôties

### Ingédients

Pour 4 personnes

- 1 oignon rouge
- 5 gousses d'ail
- 1 kg de légumes (aubergine, poivron, courgette)
- 5 brins d'herbes (marjolaine, sauge, thym)
- 1,5 càs d'huile d'olive
- Sel
- Poivre

### Instructions

Préchauffer le four à 200 °C. Peler l'oignon et l'ail. Couper l'oignon en quartiers, les légumes en morceaux à peu près égaux, mettre le tout dans un grand bol. Incorporer les herbes et l'huile, garnir, répartir le tout sur une plaque avec du papier cuisson.

Cuire 15 min au milieu du four. Retirer. Couper les tomates en deux, répartir sur les légumes. Cuire 5 min au four.



## Le crumble à la rhubarbe

### Ingrédients

Pour 4 personnes

- 500 g de rhubarbe
- 50 g de sucre
- 125 g de beurre
- 125 g de farine
- 125 g de cassonade

### Instructions

Nettoyer la rhubarbe, couper les tiges en petits tronçons, placer-les dans une passoire. Parsemer de sucre et laissez dégorger 1 h.  
Préchauffer le four à 200 °C.

Dans un saladier, mélanger la farine, la cassonade et le beurre mou coupé en morceaux jusqu'à obtention d'une préparation sableuse.  
Déposer la rhubarbe dans un plat à gratin, parsemer de crumble.  
Enfourner 30 min.



# Le flan aux courgettes

## Ingrédients

Pour 6 personnes

- 1 grosse courgette
- 3 œufs
- 2 verres de sucre
- 2 verres de farine
- 1 verre de lait
- 75 g de beurre
- 2 paquets de sucre vanillé
- 1 pincée de sel

## Instructions

Laver et couper la courgette en morceaux. La faire cuire dans de l'eau salée. Égoutter la courgette dans une passoire pour lui enlever le maximum d'eau. Préchauffer le four à 200°C.

Dans un saladier, mélanger les œufs avec le sucre et le sucre vanillé, ajouter la farine, le lait et le beurre fondu. Mélanger entre chaque ingrédient.

Mixer la courgette afin d'obtenir une purée et la verser sur la préparation dans le saladier. Mélanger. Beurrer et fariner un moule et verser la préparation. Enfourner 50 minutes.



*Bon appétit*

Pôle Solidaire – Accord Bout des Pavés  
9, rue de Hamilton, 44300 Nantes

Accueil public du mardi au vendredi :  
mardi et jeudi 14h-18h mercredi et vendredi  
10h-12h / 14h-18h

Tel. 02 51 77 75 22