

FOND DE CUISINE ET SURPLUS DE SAISON



**CUISINER
ENSEMBLE
POUR LE
QUOTIDIEN**

PLUS DE GOÛT, PLUS DE SANTÉ !

PLANTES AROMATIQUES

DE BASE :

Laurier, thym, romarin, cumin, sauge, sarriette, cannelle, clou de girofle Plantes

PLANTES FRAICHES DE BASE :

Persil, ail, oignon, gingembre, curcuma, raifort estragon, ail des ourse, radis noir, citron

QUELQUES INSPIRATIONS EN RECETTES

* TARTINADE TOP SANTÉ

Idéale pour tartiner sur du pain, comme accompagnement des pomme de terre, viandes et poissons, ou comme un pesto classique avec des pâtes.



INGRÉDIENTS

- Un demi bouquet de persil plat (ou un mélange de persil et roquette)
- Une poigné de noix au choix (amandes, noisettes, noix de cajou)
- Une poigné de graines de courge
- 1 ou 2 gousses d'ail
- 2 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Jus d'une citron
- Sel fin

PRÉPARATION

- Faire tremper les noix et les graines quelques heures ou une nuit dans l'eau
- Laver le persil, couper les tiges plus grosses
- Filtrer le moix et les graines
- Mixer à l'aide d'un mixeur plongeur ou un hacheur le persil, les noix et les graines avec l'ail, l'huile, le jus de citron et le sel
- Conserver au frais dans un contenant avec couvercle

* SAUCE TAÏNADE

INGRÉDIENTS

- 2 c. à soupe d'huile d'olive ou d'un mélange d'huiles (olive, lin, colza, noix..)
- 2 cuillère à soupe de tahin (purée de sésame)
- Jus d'une demi citron
- Sel ou Soyou ou Tamari
- 1 cuillère à café de cumin ou nigelle (cumin noir) moulu au mortier
- 1 cuillère à café des graines de sésame

Facultatif :

- **goût agro-douce**: 1 cuillère à soupe de miel ou de sirop (ris, agave, érable,...)
- **goût vinaigré** : 1 cuillère à soupe de vinaigre
- **goût corsé** : 1 gousse d'ail pressée, de la racine de raifort râpée ou 2 cuillère à café de moutarde

PRÉPARATION

- Dans un bol, mélangez tous les ingrédients au fouet
- Réservez au frais
- Présentez parsemé de graines de sésame

* LES SIROPS

Le sirop est une forme galénique de la phytothérapie. Le sirop au thym, par exemple, est idéal pour calmer la toux. Un sirop aux agrumes est idéal dilué dans l'eau pour des boissons fraîches, saines et sans déchets. Un sirop de baies de cornouiller, la «cramailotte» (appelé aussi miel de fleurs de pissenlit) est un accompagnement idéal des fromages ou des crêpes.

SIROP D'AGRUMES

- Agrumes (citrons/oranges)
- Sucre de canne clair



PRÉPARATION

- Presser les agrumes et filtrer le jus (si on a un extracteur on peut ajouter du gingembre et ou de la curcuma)
- Peser le jus
- Peser le même poids de sucre
- Faire cuire à feu très bas le jus et le sucre assez longtemps pour que le sucre soit bien dissout (c'est très important ne pas arrêter trop vite pour une meilleure conservation du sirop une couche blanchâtre doit apparaître en surface)
- Continuer à cuire en tournant
- Couper le feu Faire refroidir
- Remplir des bouteilles préalablement stérilisées à l'eau bouillante
- Étiqueter et conserver au frais