



# PARFUMS D'ENFANCE

## Recettes de l'Écolothèque



# **PARFUMS D'ENFANCE**

## Recettes de l'Écolothèque



*Jardiniers, cuisiniers et gastronomes... ensemble, cuisinons un monde meilleur !*

# Préface

Depuis sa création en 1992, l'Écolothèque dispose d'une cuisine pédagogique, un support éducatif de choix pour aborder avec les enfants les liens entre alimentation, agriculture et environnement.

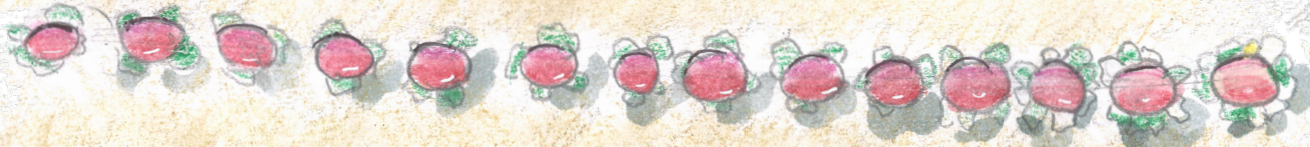
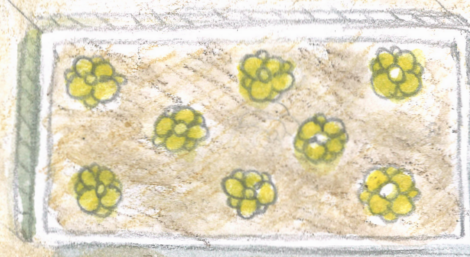
Chaque semaine l'Accueil de loisirs propose aux enfants de cuisiner les produits du potager ou du verger de l'Écolothèque, cultivés avec des techniques agroécologiques, respectueuses de la biodiversité et des écosystèmes. Les enfants récoltent des produits de saison et préparent une recette pour le groupe : un bon moyen de développer leur autonomie, les initier à des goûts variés, les reconnecter à la nature et les sensibiliser à l'intérêt d'une alimentation saine, produite de manière responsable.

Ce livre est l'accomplissement du projet « Du jardin à l'assiette » mené tout au long de l'année scolaire 2021-2022 par les enfants accompagnés de l'équipe de l'Écolothèque. Un travail collaboratif où chacun a joué un rôle dans l'accompagnement des enfants durant toutes les étapes de la conception du livre : le choix des légumes et leur culture, l'élaboration et la réalisation des recettes, les illustrations sans oublier l'écriture et la mise en page.

Dans un esprit de partage et de convivialité, des résidents seniors de la « Villa d'Hélios » ont prêté la main aux enfants en apportant leur expérience durant certains ateliers.

Les recettes de cet ouvrage sont essentiellement composées de fruits et légumes locaux et de saison.

« Parfums d'enfance » est une évocation des senteurs de nos jardins, de nos cuisines et de tous ces souvenirs de moments gourmands partagés qui mettent en éveil tous nos sens.



# Sommaire



## Printemps

Cookies aux fleurs.....	7
Croquettes de légumes .....	9
Rouleaux de printemps.....	11
Sirop de roses et coquelicots .....	13
Tempura de légumes .....	15
Verrines printanières.....	17



Cliquez sur les titres pour accéder directement aux recettes



## Été

Gaspacho .....	19
Gâteau chocolat-courgette .....	21
Glaces aux fruits rouges .....	23
Huiles et sels aromatiques.....	25
Ketchup.....	27
Pain.....	29
Poivrons farcis .....	31



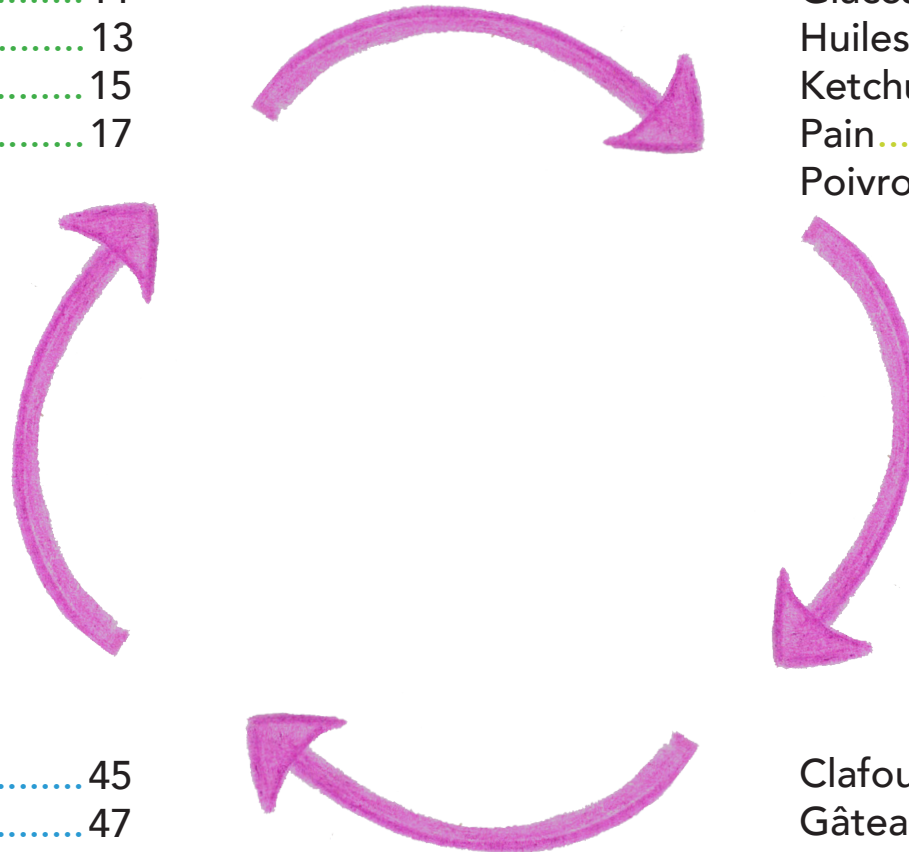
## Hiver

Cake aux épices .....	45
Crumble de poireaux .....	47
Mille et une courges farcies.....	49
Moelleux aux amandes et clémentines....	51
Soupe de courges .....	53
Topinambours et carottes rôtis.....	55



## Automne

Clafouti pommes-figues.....	33
Gâteau de chou-fleur .....	35
Mille-feuilles de légumes .....	37
Moelleux à la châtaigne .....	39
Pâté de glands .....	41
Velouté aux deux carottes .....	43



# Cookies aux fleurs

A top-down photograph of four round, golden-brown cookies arranged on a dark blue ceramic plate. The cookies are decorated with various fresh flowers: a large orange poppy, a white daisy, a pink five-petaled flower, and a purple lavender sprig. The plate is set on a bed of green foliage, including small succulents and larger green leaves, with several other flowers scattered around, such as orange and pink blossoms. The lighting is bright, creating soft shadows on the cookies and the surrounding plants.

# Cookies aux fleurs

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 10 min



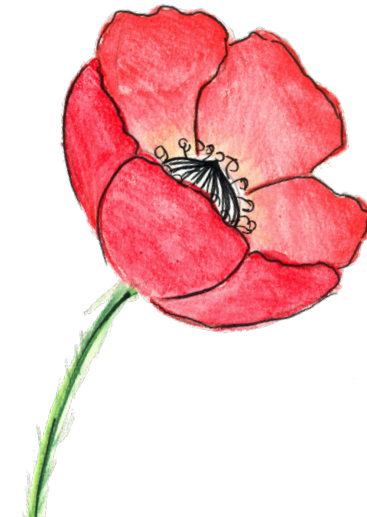
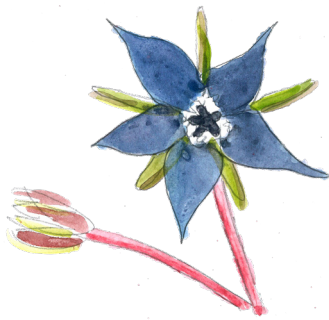
## Ingrédients

8-10 personnes

- 125 g de beurre
- 150 g de sucre
- 2 œufs
- 250 g de farine
- ½ sachet de levure
- 1 gousse de vanille
- 5 cl de fleur d'oranger
- Sel

## Fleurs comestibles

- Mauve
- Bourrache
- Pissenlit
- Lavande
- Coquelicot...



## Préparation

- Dans un saladier, battre le beurre fondu et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse.
- Ajouter les œufs, la vanille, la fleur d'oranger, la farine, la levure, le sel et 1/3 des fleurs comestibles.
- Préchauffer le four à 170°C.
- Placer sur une plaque du papier sulfurisé et disposer des petits bouts de pâte en les espaçant suffisamment.
- Enfourner les cookies pendant 6 min.
- Sortir les cookies et baisser la température du four à 140°C.
- Disposer les fleurs sur les biscuits avant de les enfourner à nouveau durant 3 min.

Sommaire





# Croquettes de légumes

[Sommaire](#)

# Croquettes de légumes

Temps de préparation : 1h

Cuisson : 20 min



## Ingrédients

10-15 galettes

- 5 carottes
- 5 pommes de terre
- 1 oignon
- 2 œufs
- 50 g de farine
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- Piment doux

### Sauce

- 50 g de yaourt grec
- 1 bouquet de menthe
- Huile d'olive
- Sel, poivre



- ## Préparation
- Laver, peler les carottes et les pommes de terre et les râper dans un saladier.
  - Rajouter les oignons émincés et mélanger le tout.
  - Verser le mélange dans une poêle bien huilée, et laisser cuire 15 min en remuant de temps en temps.
  - Dans un saladier, mélanger les œufs et la farine. Y ajouter le mélange de légumes et bien remuer.
  - Former des boulettes à l'aide d'une cuillère à soupe et les mettre à cuire quelques minutes dans une poêle huilée jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées.
  - Pour la sauce, mélanger dans un bol : la menthe ciselée, le yaourt grec, une cuillère à café d'huile d'olive, du poivre et une pincée de sel.



Sommaire



# Rouleaux de printemps

# Rouleaux de printemps

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : Ø



## Ingrédients

10 pièces

- 1 paquet de feuilles de riz
- 1 paquet de vermicelles de riz
- 10 cl sauce soja
- 20 cl crème liquide
- 20 cl d'huile d'olive
- 100 g de cacahuètes grillées et salées
- 4 œufs
- 1 carotte
- 1 concombre
- Salade
- 1 avocat
- 1 citron
- Fines herbes (mélisse, ciboulette, coriandre, persil, menthe)
- Sel et poivre

## Préparation

- Éplucher et tailler les légumes en fines tranches ou en bâtonnets.
- Rincer les feuilles de la salade et couper grossièrement.
- Faire cuire les vermicelles quelques minutes dans l'eau bouillante.
- Refroidir les vermicelles dans de l'eau froide.
- Battre les œufs en omelette, ajouter les épices (sel et poivre) et les fines herbes.
- Cuire l'omelette dans une poêle avec un filet d'huile d'olive, puis la découper en fines tranches une fois refroidie.
- Pour la sauce, mélanger la sauce soja, les cacahuètes, la crème liquide, ½ verre d'eau et réserver au frais.
- Dans un grand saladier rempli d'eau froide, mettre les galettes de riz à tremper une à une environ 30 secondes afin de les ramollir un peu.
- Étaler la galette de riz sur une planche ou un support non adhérent.
- Disposer la feuille de salade, les légumes, les vermicelles et l'omelette au centre de la feuille.
- Rouler la feuille de moitié avec la garniture, replier les 2 côtés et finir de rouler la feuille, puis réserver au frais.
- Servir les rouleaux de printemps avec la sauce cacahuète.



Sommaire

# Sirop de roses et coquelicots



# Sirop de roses et coquelicots

Temps de préparation : 50 min

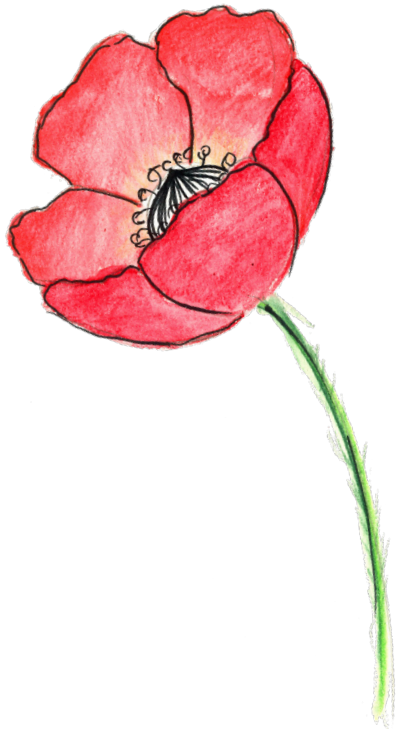
Cuisson : 30-40 min



## Ingrédients

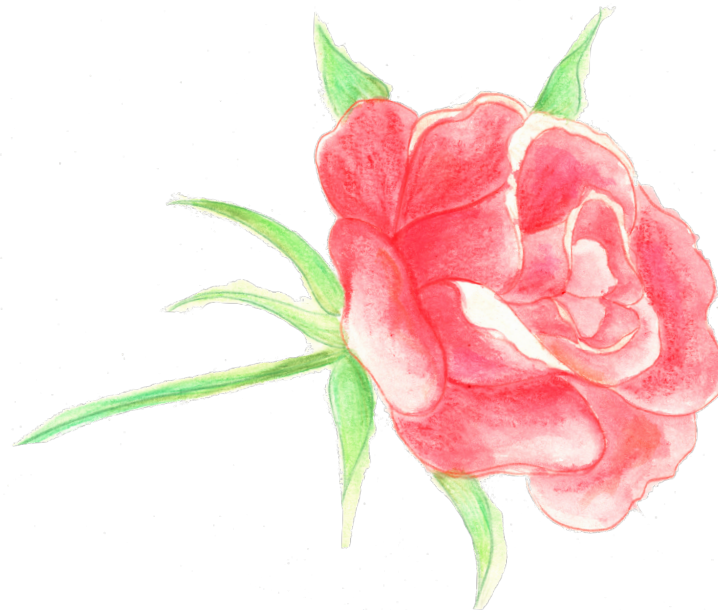
1 litre

- 2 poignées de pétales (roses et/ou coquelicots)
- 50 cl d'eau
- 300 g de sucre



## Préparation

- Récolter et rincer les pétales de fleurs.
- Porter l'eau à ébullition.
- Hors du feu, ajouter les pétales et laisser infuser pendant 20 minutes.
- Filtrer le mélange et ajouter le sucre.
- Remettre à chauffer à feu doux et laissez réduire jusqu'à ce que le mélange prenne la consistance d'un sirop
- Pendant que le mélange refroidit, réaliser une belle étiquette avec la date de préparation.
- Verser le sirop dans une bouteille en verre puis coller l'étiquette.
- À déguster bien frais, se conserve environ 2 semaines au réfrigérateur.



[Sommaire](#)



# Tempura de légumes

# Tempura de légumes

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 5-10 min



## Ingrédients

30 pièces

### Pâte

- 2 œufs
- 200 g de farine
- 5 g paprika
- 5 g curry
- 1 sachet de levure
- 20 cl eau froide
- Sel, poivre
- Huile de friture

### Légumes

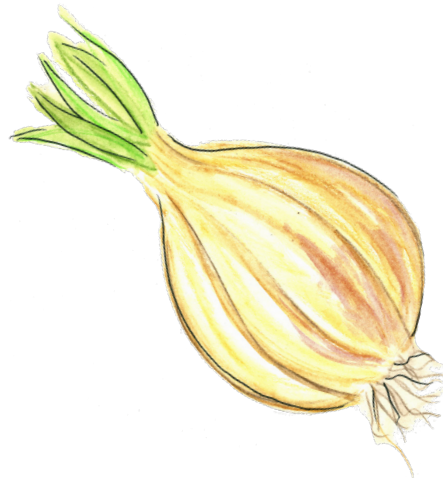
- 4 légumes de saisons (100 g de chaque) Oignons, choux, poireaux, carottes, brocoli, pommes de terre...

### Sauce

- 150 g de yaourt grec
- 10 cl de sauce soja
- 1 bouquet de menthe
- 50 g de sésame
- 10 cl d'huile de sésame
- Sel, poivre

## Préparation

- Éplucher et couper les légumes en bâtonnets.
- Pour la pâte à tempura, mettre dans un saladier la farine, la levure, les épices, les œufs, l'eau, le sel, le poivre et mélanger grossièrement.
- Dans une casserole, faire chauffer l'huile de friture (180/200°C).
- Tremper les légumes dans la pâte à tempura avant de les mettre à frire dans l'huile chaude jusqu'à coloration (attention aux projections, cette étape doit être réalisée par un adulte).
- Placer les tempuras sur du papier absorbant pour les égoutter.
- Pour la sauce, mélanger dans un bol la menthe ciselée, le yaourt grec, l'huile de sésame, le sésame, la sauce soja et une pincée de sel et de poivre.



Sommaire



# Verrines printanières



[Sommaire](#)

# Verrines printanières

## Espuma d'herbes folles

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : Ø



### Ingrédients

10 verrines

- 20 cl sauce soja
- 20 cl jus de citron
- 10 cl huile d'olive
- 5 g cumin
- 30 cl crème liquide entière
- Sel, poivre
- 50 g fève
- 50 g épinard
- 50 g chou
- 50 g carotte
- 50 g oignon
- Quelques feuilles d'herbes folles (mélisse, menthe, plantain, roquette, mauve...)

### Préparation

- Éplucher et tailler les légumes en dés.
- Dans un saladier, verser la sauce soja, le jus de citron, l'huile d'olive et les épices (sel, poivre, et cumin).
- Ajouter les légumes taillés et réserver au frais.
- Hacher les herbes folles.
- Battre la crème liquide en chantilly avec le sel et le poivre puis ajouter les herbes hachées.
- Servir les légumes marinés dans des verrines en rajoutant l'espuma d'herbes folles sur le dessus.



Sommaire

# Gaspacho

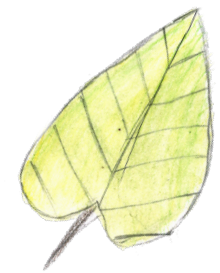


# Gaspacho

## et son nuage d'aromates

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : Ø



### Ingrédients

4 personnes

- 500 g tomates
- 1 oignon
- 1 poivron
- ½ concombre
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- 10 cl vinaigre balsamique
- ½ bouquet basilic et menthe
- 20 cl crème liquide entière
- Sel et poivre



### Préparation

- Réserver la crème liquide au frais.

#### Gaspacho

- Rincer et découper grossièrement les légumes.
- Dans un saladier, mixer les légumes avec l'huile d'olive, le vinaigre, le sel et le poivre.
- Passer le mélange au chinois ou à la passette.
- Réserver le jus au frais.

#### Nuage d'aromates

- Mixer le ½ bouquet d'aromates avec la crème liquide bien fraîche, rajouter du sel et du poivre.
- Monter au batteur la crème d'aromates et réserver au frais.
- Servir le gaspacho bien frais avec un nuage d'aromates par-dessus.



Sommaire

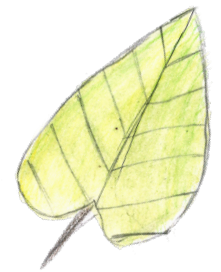
# Gâteau chocolat-courgette



# Gâteau chocolat-courgette

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 40 min



## Ingrédients

6-8 personnes

- 20 g de chocolat en poudre non sucré
- 30 g de farine
- 20 g de poudre d'amande
- 1 courgette
- 80 g de sucre
- 4 œufs
- 200 g de chocolat pâtissier
- Extrait de vanille

## Préparation

- Râper la courgette dans un bol.
- Séparer les blancs des jaunes d'œufs et réserver les blancs.
- Dans un saladier mettre les jaunes d'œufs et le sucre, mélanger jusqu'à ce que la pâte blanchisse.
- Ajouter la farine, le cacao en poudre, la poudre d'amande, la courgette râpée, l'extrait de vanille et le chocolat pâtissier préalablement fondu.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement dans la préparation.
- Verser le mélange dans un moule à gâteau et faire cuire 40 min à 180°C.



Sommaire



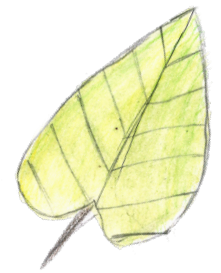
# Glaces aux fruits rouges

[Sommaire](#)

# Glaces aux fruits rouges

Temps de préparation : 10 min

Cuisson : Ø



## Ingrédients

5-6 glaces

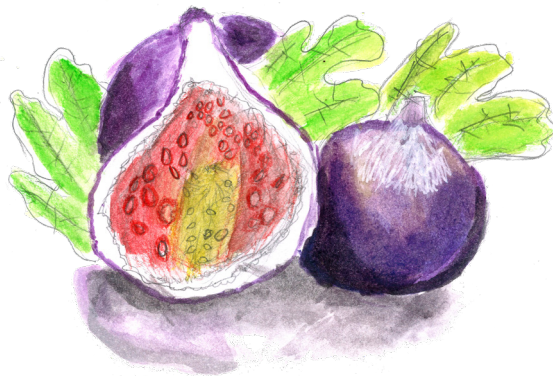
- 250 g de yaourt grec nature
- 250 g fruits rouges ou fruits de saison

### Sirop

- 150 g sucre
- 20 cl eau

### Matériel spécial

- 8 moules à glace
- Mixeur



## Préparation

- Pour le sirop, mettre l'eau et le sucre à chauffer dans une casserole.
- Porter à ébullition pendant 2 minutes, puis laisser refroidir.
- Dans un saladier, mélanger le yaourt, le sirop et ajouter les fruits rouges.
- Mixer le tout et verser dans les moules à glaces.
- Placer les moules au congélateur pendant au moins 6 heures.
- Démouler la glace et déguster-la au soleil.



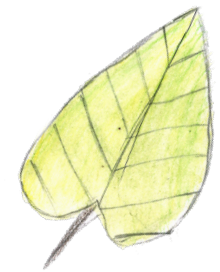
Sommaire



# Huiles et sels aromatiques



# Huiles et sels aromatiques



Temps de préparation : 10 min

Cuisson : Ø

## Ingrédients

- 500 g gros sel marin
- 50 cl d'huile d'olive
- 1 bouquet d'herbes aromatiques de saison (menthe, ciboulette, mélisse, origan, thym, romarin...)
- Fleurs comestibles (voir recette cookies aux fleurs)

### Matériel spécial

- Un pilon ou mixeur
- Un bocal



## Préparation

### Pour les sels :

- Piler le gros sel, et ajouter les plantes hachées ou ciselées.
- Mettre le mélange dans un pot ou dans un bocal qui se ferme.
- Laisser le sel s'aromatiser quelques jours.
- Utiliser le sel pour parfumer les plats, les soupes, les grillades, les salades...

### Pour les huiles :

- Tiédir l'huile dans une casserole à feu doux.
- Effeuillez les plantes aromatiques.
- Placer les feuilles et les fleurs dans un bocal et verser l'huile tiède.
- Laisser refroidir avant de fermer le pot.
- Laisser l'huile s'aromatiser quelques jours.
- Utiliser l'huile pour parfumer les plats, les soupes, les salades...
- Se conserve 2 à 3 mois à l'abri de la lumière.

[Sommaire](#)

# Ketchup



# Ketchup

Temps de préparation : 1h30

Cuisson : 1h10



## Ingrédients

- 2 kg de tomates mûres
- 2 gousses d'ail
- 100 g de sucre de canne
- 10 g de sel
- 5 g de poivre
- 15 cl de vinaigre
- 2 clous de girofle
- 3 g de piment
- 2 oignons



## Préparation

- Laver les tomates.
- Couper grossièrement les tomates, les oignons et l'ail.
- Cuire le tout à feu vif dans une cocotte durant 30 minutes.
- Mixer la préparation et la verser dans une casserole.
- Ajouter le vinaigre, le sucre et les épices.
- Faire cuire 45 minutes jusqu'à obtenir une consistance sirupeuse.
- Se conserve 1 mois au réfrigérateur dans un bocal fermé.



**Sommaire**

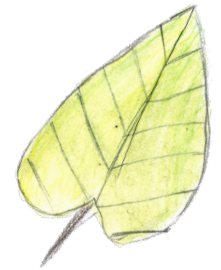
# Pain



# Pain

Temps de préparation : 50 min

Cuisson : 25-30 min



## Ingrédients

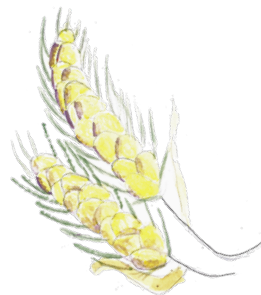
- 250 g farine  
150 g farine de blé et 100 g autre farine : pois-chiche, châtaigne, maïs, ou petit épeautre
- 2 cuillères à café de sel
- 1,5 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 1 sachet de levure boulangère
- 1 cuillère à café de sucre
- 30 cl eau tiède

### Pour décorer

- Graines (tournesol, pavot, lin, courge...)
- Des herbes aromatiques (persil, coriandre, herbes de Provence...)

## Préparation

- Mélanger la levure boulangère et le sucre puis recouvrir avec de l'eau tiède, bien mélanger et réserver.
- Dans un saladier, mélanger les farines (pas plus de deux farines), le sel, les graines et les herbes préalablement découpées.
- Faire un puits dans la farine et y déposer l'huile d'olive et la levure.
- Pétrir la pâte avec les mains pendant 5 minutes en rajoutant de l'eau tiède petit à petit.
- Vérifier que la pâte ait la bonne consistance et laisser reposer pendant 20 minutes.
- Dégazer la pâte : la poser sur un plan de travail, la presser avec la paume de la main puis l'étirer en la retournant sur elle-même. Refaire l'opération plusieurs fois jusqu'à ce que la pâte soit bien souple.
- Façonner la pâte (donner une forme) et réserver pendant 1h dans un endroit chaud afin que le pain pousse et gonfle.
- Enfourner le pain à 180°C pendant environ 25 à 30 minutes.



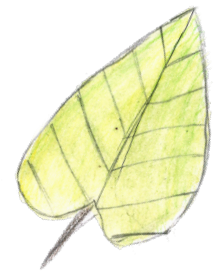
Sommaire

A black plate is set on a bed of green and brown leaves. On the plate, there is a whole roasted orange bell pepper with a green stem, a stuffed potato with a white filling and a yellow egg yolk on top, and a sprig of fresh rosemary. The plate is slightly reflective, showing some of the surrounding foliage.

# Poivrons farcis à l'œuf nuage

[Sommaire](#)

# Poivrons farcis à l'œuf nuage



Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 20 min

## Ingrédients

4 personnes

- 4 œufs
- 4 poivrons
- 80 g de parmesan
- 2 oignons
- Huile d'olive
- Vinaigre balsamique
- 1 c à c de sucre
- Coriandre
- Sel, poivre



## Préparation

- Couper les poivrons en deux, au niveau du chapeau, et vider l'intérieur.
- Placer les poivrons dans un plat avec un filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.
- Recouvrir de papier aluminium et cuire au four 15 min à 170°C puis réserver.
- Couper les oignons finement. Dans une casserole, verser 4 c à c d'huile et y faire revenir les oignons.
- Une fois les oignons translucides, ajouter le vinaigre balsamique.
- Baisser le feu, ajouter le sucre et cuire 15 minutes jusqu'à obtenir une compotée.
- Casser les œufs en séparant le jaune et le blanc.
- Monter les blancs en neige avec une pincée de sel.
- Quand les blancs sont bien fermes, ajouter le parmesan et mélanger délicatement.
- Farcir les poivrons avec les blancs en neige et faire un trou au milieu (dans lequel nous rajouterons le jaune d'œuf en cours de cuisson) et cuire 4 minutes au four à 200°C.
- Ajouter le jaune d'œuf et cuire 1 minute supplémentaire.
- Ajouter la coriandre et servir chaud.

Sommaire





# Clafouti pommes-figues

[Sommaire](#)

# Clafouti pommes-figues

Temps de préparation : 20 min

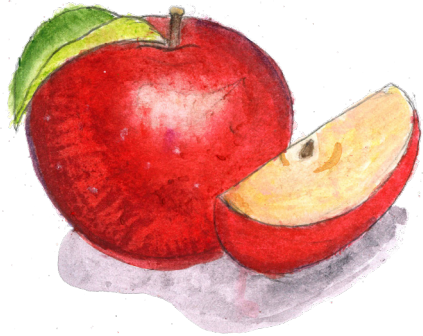
Cuisson : 25 min



## Ingrédients

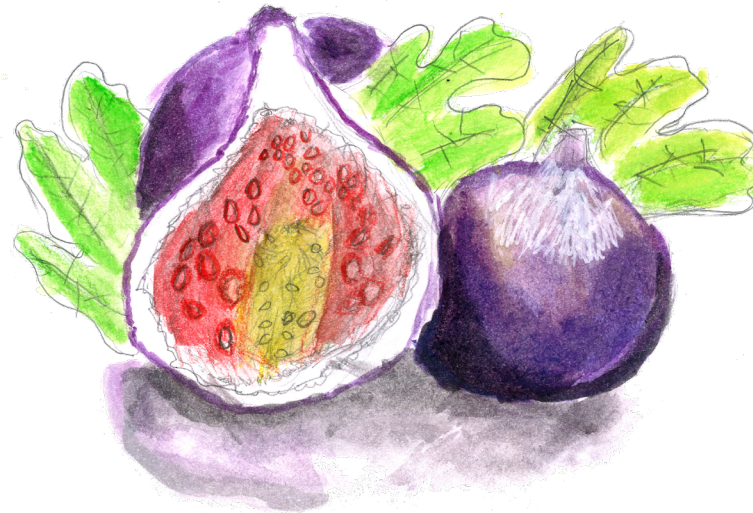
6-8 personnes

- 125 g beurre
- 50 cl lait
- 250 g miel
- 6 œufs
- 2 pommes
- 6 figues
- 120 g farine
- 1 pincée de sel



## Préparation

- Éplucher, épépiner et tailler les pommes en lamelles.
- Couper les figues en quartiers.
- Faire fondre le beurre dans une casserole et réserver.
- Dans un saladier, mélanger le miel, avec les œufs, la farine, le beurre fondu, le lait et le sel.
- Ajouter les pommes et les figues.
- Verser le mélange dans un moule beurré et fariné.
- Mettre le moule au four à 180°C pour environ 25 minutes.
- Laisser reposer quelques minutes puis démouler et déguster tiède ou froid selon l'humeur !



Sommaire

# Gâteau de chou-fleur



# Gâteau de chou-fleur

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 45 min



## Ingrédients

6 personnes

- 300 g de chou-fleur cru
- 350 g de fromage blanc
- 50 g de parmesan râpé
- 40 g de fécule de maïs
- 15 g de ciboulette ciselée
- 2 œufs
- 100 g de noix

## Préparation

- Préchauffer le four à 160°C.
- Laver et sécher le chou-fleur puis à l'aide d'un robot mixeur, obtenir une texture de type « semoule ».
- Concasser les noix et réserver 50g pour la décoration du gâteau.
- Dans un grand bol, mélanger le fromage blanc, la fécule de maïs, la ciboulette, le restant de noix, le parmesan, les oeufs et assaisonner.
- Incorporer la « semoule » de chou-fleur et verser la préparation dans un moule chemisé de papier sulfurisé. Répartir les noix en guise de décoration.
- Enfourner et cuire environ 45 min.



Sommaire

# Mille-feuilles de légumes



# Mille-feuilles de légumes

Temps de préparation : 30 min

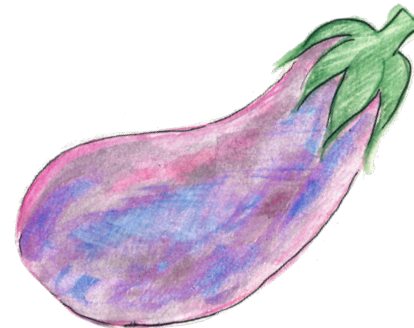
Cuisson : 35 min



## Ingrédients

4 personnes

- 2 tomates
- 1 oignon
- 1 aubergine
- 1 courgette
- 1 poivron
- 2 gousses d'ail
- 20 cl d'huile d'olive
- 50 cl sauce tomate
- Sel et poivre
- Quelques branches de romarin, basilic ou fenouil.



## Préparation

- Rincer et couper les légumes en rondelles ou en fines tranches.
- Sur une plaque, réaliser les mille-feuilles en alternant une rondelle de chaque légume : oignon, aubergine, poivron, tomate, courgette et feuille de basilic.
- Piquer les mille-feuilles avec une branche de romarin ou de fenouil.
- Assaisonner avec du sel et du poivre, puis ajouter l'ail et un filet d'huile d'olive par-dessus.
- Placer au four à 170°C environ 20 minutes.
- Sortir la plaque du four, ajouter la sauce tomate et remettre à cuire environ 15 minutes.
- Disposer les mille-feuilles de légumes dans les assiettes et déposer une belle feuille de basilic ou une branche de romarin par-dessus.

Sommaire

# Moelleux à la crème de châtaigne



# Moelleux à la crème de châtaigne

Temps de préparation : 20 min

Cuisson : 20 min



## Ingrédients

6-8 personnes

- 250 g crème de châtaigne
- 4 œufs
- 125 g poudre d'amande
- 100 g farine
- 125 g beurre
- 50 g sucre
- 1 sachet levure chimique
- 50 g châtaignes cuites



## Préparation

- Prendre les œufs et séparer le jaune du blanc.
- Monter les blancs d'œufs en neige et rajouter le sucre au fur et à mesure.
- Dans un saladier, mélanger la crème de châtaigne, les jaunes d'œufs, la farine, la levure et la poudre d'amande puis incorporer délicatement le beurre fondu (tiède) et à la fin les blancs en neige.
- Mettre le mélange dans des moules, préalablement beurrés et farinés.
- Parsemer de quelques éclats de châtaignes et enfourner à 180°C pour environ 15 à 20 minutes.
- Déguster tiède ou froid, accompagné d'une crème anglaise ou de chantilly.



Sommaire



A black plate is placed on a forest floor covered with green oak leaves and brown acorns. In the center of the plate is a round, golden-brown pâté de glands. To the left of the pâté are several green oak leaves and two acorns. The background shows more oak leaves and acorns scattered on the ground.

# Pâté de glands

# Pâté de glands

Temps de préparation : 1h30

Cuisson : 20 min



## Ingrédients

6-8 personnes

- 500 g de glands de chêne
- 50 cl de lait
- 80 g de sucre
- 2 œufs
- Cannelle
- Cardamome

## Préparation

- Dans un saladier, laver les glands et jeter ceux qui flottent à la surface de l'eau.
- Les faire cuire dans une casserole d'eau pendant 15 min.
- Jeter l'eau de cuisson devenue noire et éplucher les glands.
- Remettre à cuire dans une nouvelle eau durant 15 min.
- Répéter le processus plusieurs fois jusqu'à ce que l'eau de cuisson devienne claire : le tanin a été éliminé.
- Ajouter le lait, les épices moulues et le sucre.
- Faire cuire 10 min puis laisser refroidir.
- Ajouter les œufs, mélanger et verser votre préparation dans un moule.
- Faire cuire 20 min à 180°C.



**Sommaire**

# Velouté aux deux carottes



# Velouté aux deux carottes et chantilly à la menthe

Temps de préparation : 50 min

Cuisson : 20 min



## Ingrédients

4-5 personnes

### Velouté

- 250 g de carottes
- 250 g de carottes jaunes
- ½ litre de bouillon de légumes
- 1 oignon
- 50 ml de crème fleurette
- Sel poivre
- Huile d'olive

### Chantilly à la menthe

- 100 ml de crème fleurette
- 1 petit bouquet de menthe

### Croutons

- Pain
- Huile d'olive
- Romarin



## Préparation

- Éplucher et couper grossièrement les carottes et l'oignon.
- Les faire revenir dans une casserole avec de l'huile d'olive jusqu'à coloration.
- Ajouter le bouillon de légumes et laisser cuire jusqu'à ce que les carottes deviennent fondantes.
- Hors du feu, ajouter la crème, le sel et le poivre puis mixer jusqu'à obtenir un mélange onctueux.
- Dans un saladier, monter en chantilly la crème fleurette.
- Couper finement la menthe et l'ajouter à la chantilly.
- Couper le pain en dés et les faire revenir dans une poêle avec l'huile d'olive, le sel, le poivre et le romarin jusqu'à ce qu'ils soient croustillants.
- Assembler les trois éléments, le velouté, la chantilly et les croutons et déguster selon vos goûts : chaud ou froid.

Sommaire

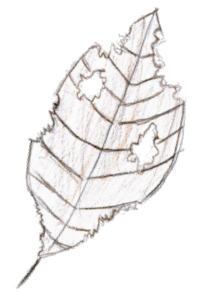
# Cake aux épices



# Cake aux épices

Temps de préparation : 30 min

Cuisson : 30 min



## Ingrédients

6-8 personnes

- 2 cuillères à soupe d'épices (cannelle, anis, cardamome)
- 6 œufs
- 250 g miel
- 250 g farine
- 50 g éclat de chocolat noir
- 100 g amandes entières
- 100 g noix
- 50 g fruits confits
- 200 g beurre
- 1 sachet de levure chimique
- Sel



## Préparation

- Torréfier les amandes et les noix au four à 180°C pendant 5 minutes.
- Faire fondre le beurre.
- Dans un saladier, mélanger le beurre, le miel, les épices, le sel, les œufs, la farine, la levure, la moitié des fruits confits ainsi que la moitié des amandes et des noix.
- Placer le mélange dans un moule à cake beurré et fariné.
- Disposer sur le dessus les éclats de chocolat.
- Cuire au four à 180°C, environ 30 minutes.
- Laisser refroidir puis démouler le cake, décorer-le avec le reste des fruits secs et fruits confits.



Sommaire

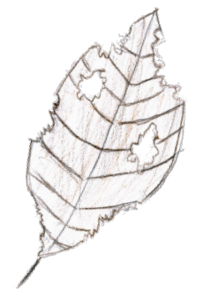
# Crumble aux poireaux



# Crumble aux poireaux

Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 30 min



## Ingrédients

4-5 personnes

- 4 poireaux
- 15 g de moutarde
- 30 g de beurre
- 100 ml de crème fleurette
- Noix de muscade
- Sel et poivre

## Crumble

- 125 g de farine
- 80 g de beurre
- 40 g de parmesan
- Sel et poivre

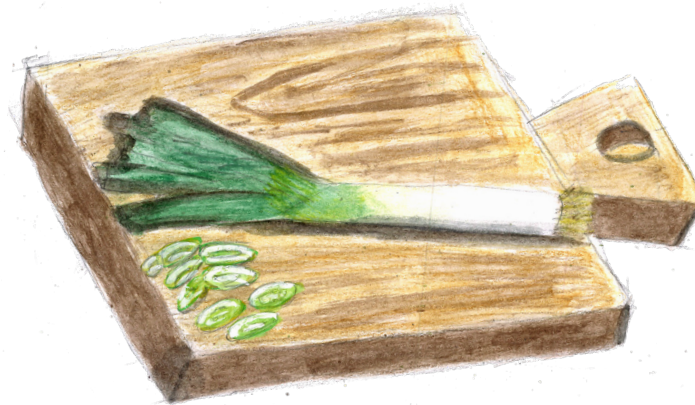
## Préparation

### Crumble :

- Dans un saladier, mélanger avec les mains, la farine, le beurre, le parmesan, en effritant la préparation.

### Préparation aux poireaux :

- Couper les poireaux en fines lamelles.
- Laver soigneusement.
- Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter les poireaux.
- Laisser cuire à feu doux pendant 10 minutes.
- Ajouter la crème, la moutarde, le sel, le poivre et la noix de muscade.
- Couvrir et laisser cuire encore 10 minutes.
- Verser les poireaux dans un plat.
- Saupoudrer la préparation avec la pâte à crumble.
- Faire cuire 30 minutes à 180°C.



Sommaire



# Mille et une courges farcies



# Mille et une courges farcies

Temps de préparation : 1h

Cuisson : 30 min



## Ingrédients

6 personnes

- Différentes courges (patidou, butternut, turban turc...)
- 1 bouquet de fines herbes
- 200 g fromage frais
- 200 g emmental râpé
- 250 g champignons
- 1 oignon
- 2 gousses d'ail
- 120 g marrons cuits
- 50 g noix
- 20 cl crème liquide
- 100 g beurre
- 20 cl huile d'olive



## Préparation

- Couper le chapeau des courges (environ 1/3 de la taille de la courge).
- Creuser, vider et réserver l'intérieur des courges.
- Préparer les différentes farces :
  - Au fromage frais :**  
Mélanger le fromage frais, l'huile d'olive, l'emmental râpé, l'ail et les herbes coupées finement.
  - Aux champignons :**  
Faire revenir dans le beurre, l'oignon coupé en dés avec des champignons émincés puis saler et poivrer à la fin.
  - Aux marrons et aux noix :**  
Concasser les noix et les marrons. Ajouter la crème liquide avec de l'emmental puis saler et poivrer.
- Badigeonner l'intérieur des courges avec de l'huile d'olive à l'aide d'un pinceau.
- Farcir les courges avec les différentes farces.
- Selon l'humeur et le goût, ajouter de l'emmental râpé, sel, poivre, thym, fines herbes ou miel.
- Mettre le chapeau et refermer les courges.
- Enfournier sur une plaque à 180°C pour 30 minutes.



Sommaire

# Moelleux aux amandes

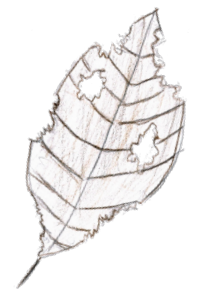


# Moelleux aux amandes

## marmelade de clémentines

Temps de préparation : 50 min

Cuisson : 10 min



### Ingrédients

6-8 personnes

#### Marmelade

- 2 clémentines
- 50 g sucre
- 20 cl lait de coco
- 50 g beurre

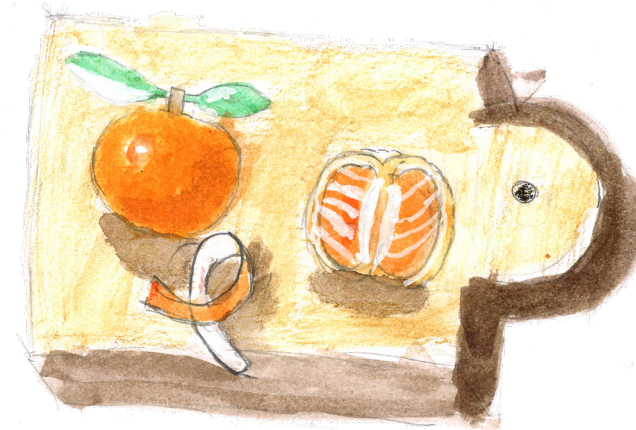
#### Moelleux aux amandes

- 2 œufs
- 100 g sucre
- 100 g amandes
- 50 g beurre
- ½ paquet de levure
- 50 g farine
- 100 g poudre d'amande
- 1 pincée de sel



### Préparation

- Éplucher et séparer les quartiers des clémentines puis les mettre dans une casserole avec le beurre, le sucre et le lait de coco.
- Laisser compoter sur feu doux pendant 10 min et laisser refroidir.
- Prendre les œufs et séparer les blancs des jaunes.
- Monter les blancs en neige avec la pincée de sel en incorporant le sucre petit à petit.
- Dans un saladier, battre les jaunes d'œufs.
- Ajouter la poudre d'amande, la farine, la levure et le beurre fondu, puis incorporer les blancs en neige délicatement.
- Verser le mélange dans un moule beurré et parsemer d'éclats d'amande.
- Cuire au four à 200°C pendant 10 min.
- Laisser reposer et servir le moelleux avec sa marmelade.



Sommaire



# Soupe de courge

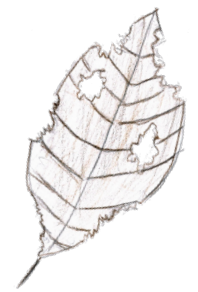
[Sommaire](#)

# Soupe de courge

## huile verte et amandes grillées

Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 20 min



### Ingrédients

6 personnes

- 1 kg de courge
- 200 g de pommes de terre
- 2 oignons
- 2 gousses d'ail
- 40 cl d'huile d'olive
- 20 cl de crème de soja
- Herbes de Provence
- Épices (curry, curcuma...)
- Herbes aromatiques (persil, basilic...)
- 200 g d'amandes entières
- Sel et poivre



### Préparation

- Rincer, éplucher et tailler grossièrement la courge, les pommes de terres et les oignons.
  - Faire revenir les légumes dans une cocotte avec 20 cl d'huile d'olive et l'ail épluché.
  - Une fois les légumes dorés, verser de l'eau à hauteur et ajouter une pincée de sel, poivre, herbes de Provence, curry, curcuma.
  - Cuire environ 20 minutes puis mixer le tout avec la crème de soja
- Pour préparer l'huile verte**
- Rincer, mixer les herbes aromatiques avec 20cl d'huile, sel, poivre.
  - Torréfier les amandes au four (180°C environ 5 minutes) et les concasser.
  - Servir la soupe dans un bol, ajouter dessus quelques amandes grillées et décorer avec l'huile verte.



Sommaire

# Topinambours rôtis et carottes au miel



# Topinambours rôtis et carottes au miel



Temps de préparation : 40 min

Cuisson : 45 min

## Ingrédients

6 personnes

- 600 g de topinambours
- 600 g de carottes
- 2 c. à soupe de miel
- 60 ml de jus de citron
- Thym
- 4 gousses d'ail
- 2 c. à soupe de ciboulette
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre



## Préparation

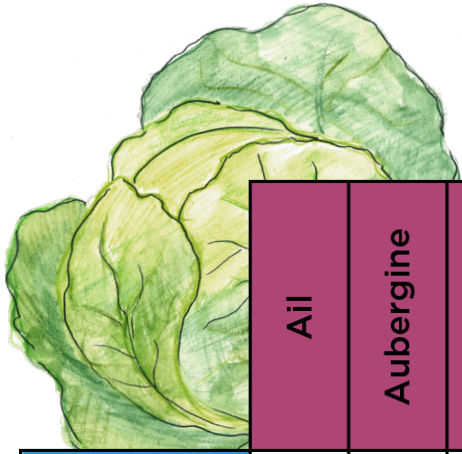
- Laver et brosser les topinambours puis les couper en quartiers.
- Faire revenir les topinambours et l'ail dans une poêle avec une noisette de beurre jusqu'à coloration.
- Dans un plat, déposer les topinambours et ajouter la marinade composée d'huile, de ciboulette et de la moitié du jus de citron.
- Saler et poivrer.
- Éplucher et couper les carottes en bâtonnets épais et les disposer dans un plat à gratin.
- Mélanger le miel (le faire fondre s'il est trop dur), le reste du jus de citron et le thym dans un bol.
- Verser sur les carottes.
- Enfourner dans le four préalablement préchauffé à 200°C pendant 45 minutes pour les topinambours et 30 minutes pour les carottes.
- Mélanger de temps en temps pendant la cuisson.
- Servir aussitôt les légumes cuits et encore chauds.



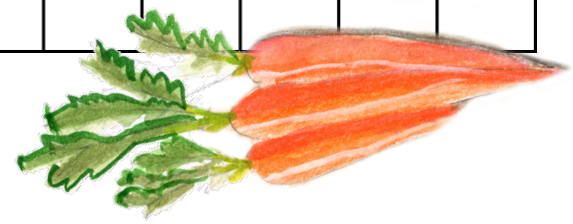
Sommaire



# Calendrier des plantations au potager, adaptées aux climats méditerranéens (mise en terre)



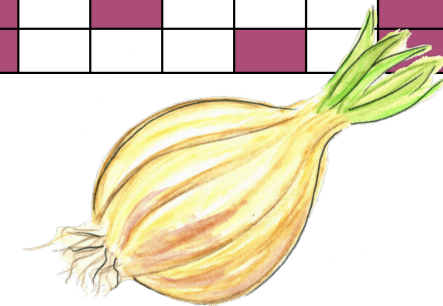
	Ail	Aubergine	Blé	Brocoli	Carotte	Choux	Chou-fleur	Concombre	Courge	Courgette	Epinard	Féve	Oignon	Poireau	Poivron	Pomme de terre	Salade	Tomate	Topinambours
Janvier																			
Février																			
Mars																			
Avril																			
Mai																			
Juin																			
Juillet																			
Août																			
Septembre																			
Octobre																			
Novembre																			
Décembre																			



# Calendrier des récoltes des fruits et légumes adaptés aux climats méditerranéens



	Ail	Amande	Aubergine	Blé	Brocoli	Carotte	Châtaigne	Choux	Chou-fleur	Clémentine	Concombre	Courge	Courgette	Epinard	Fève	Figue	Framboise	Gland	Mûre	Oignon	Orange	Poireau	Poivron	Pomme	Pomme de terre	Salade	Tomate	Topinambours	
Janvier																													
Février																													
Mars																													
Avril																													
Mai																													
Juin																													
Juillet																													
Août																													
Septembre																													
Octobre																													
Novembre																													
Décembre																													







# Remerciements

**Temps de préparation : 9 mois**

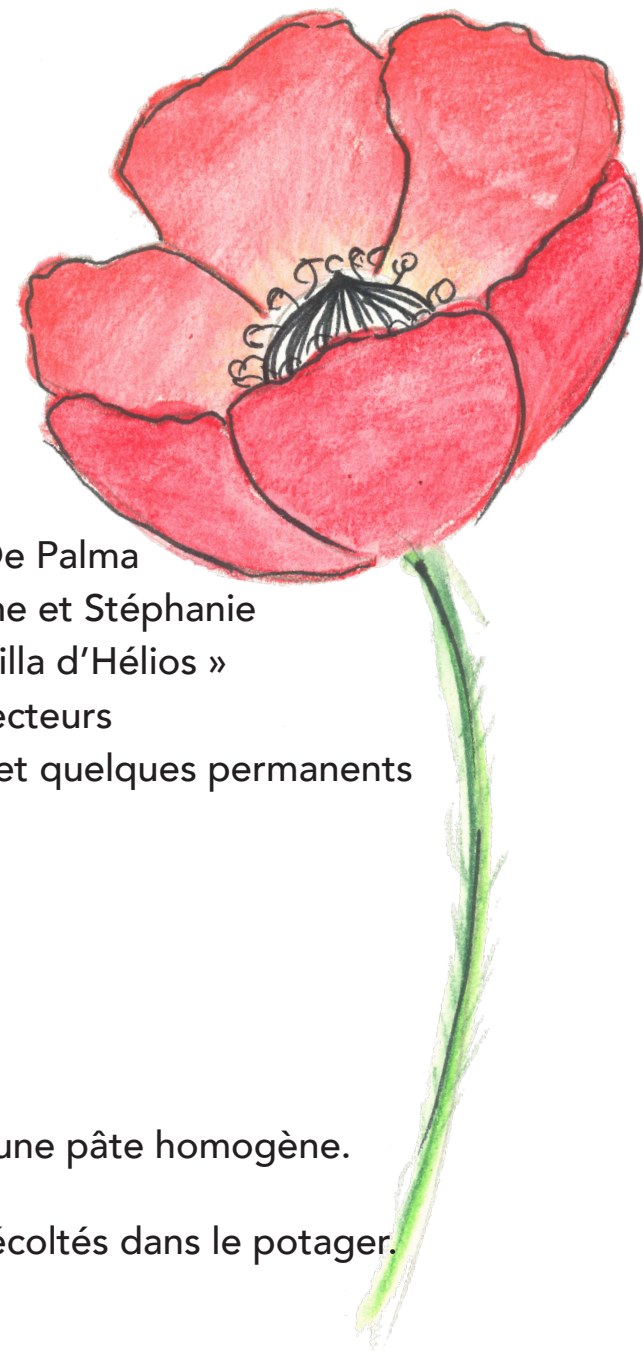
## Ingrédients locaux et de saison

- 15 enfants de 10 à 12 ans : Abby, Agathe, Enzo, Félicité, Inaya, Jeanne, Kim, Lina, Louison, Maïa, Mathilde, Mathis, Nylan, Océane, Sébastien
- 1 bouquet d'enfants de l'Accueil de loisirs
- 500 g de Clémentine Gay
- 50 cl de Nil Villard
- 300 g de Sophie Gallezot
- ½ litre de Majda Boudjelal
- 25 cl d'Inès Beaulaton
- 250 g de Johani Lopez
- 1 c. à café de Muriel Chircop De Palma
- 3 c. à soupe de Corinne, Laurine et Stéphanie
- 1 pincée de résidents de la « Villa d'Hélios »
- 1 zeste d'animateurs et de directeurs
- 1 branche de secteur agricole et quelques permanents

## Préparation

- Dans un grand saladier, mélanger délicatement tous les ingrédients jusqu'à obtenir une pâte homogène.
- Ajouter un soupçon de joie, de chansons et de rires d'enfants.
- Verser le mélange dans un moule adapté et le saupoudrer de fruits et de légumes récoltés dans le potager.
- Enfourner et laisser cuire à feu doux durant les 4 saisons de l'année.

**À déguster et à partager sans modération !**



« il en va de la cuisine comme des plus belles œuvres de l'art : on ne sait rien d'un plat tant qu'on ignore l'intention qui l'a fait naître. » Daniel Pennac



**Écolothèque de Montpellier Méditerranée Métropole**  
1 rue Théophraste Renaudot  
34430 Saint-Jean-de-Védas