

SOIF DE PLANTES LOCALES, DÉCOUVREZ NOS RECETTES GOURMANDES À partager sans modération !

Cocktail de l'Autan

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 32cl de pétillant de Gaillac
- 12cl de crème de framboise
- 4cl de sirop de verveine
- Glaçons framboise
- 4 fleurs de fuschia

- 1 Préparez les glaçons framboise : placez une framboise dans chaque compartiment d'un bac à glaçons, remplissez d'eau et laissez congeler pendant quelques heures.
- 2 Dans un shaker, mélangez la crème de framboise et le sirop de verveine. Versez ce mélange dans des verres à cocktail. Ajoutez délicatement le pétillant de Gaillac, en le versant lentement pour préserver les bulles.
- 3 Ajoutez un glaçon framboise dans chaque verre pour apporter une touche rafraîchissante. Décorez avec une fleur de fuschia sur le rebord du verre. Dégustez immédiatement, bien frais !



Retrouvez toutes nos recettes
dans notre cahier de jardinage
« Cuisinez les plantes de votre jardin »

Mocktail de l'Autan

Version sans alcool

Ingrédients : (pour 4 personnes)

- 32cl de pétillant de framboise
- 4cl de sirop de verveine
- Glaçons framboise
- 4 fleurs de fuschia



Cocktail poire, miel, sauge ananas et champagne

Ingrédients : (pour 1 verre)

- 1 poire Williams
- 1 à 2 cuillères à soupe de miel
- 3 à 4 feuilles de sauge ananas (ou de la sauge classique)
- 100 ml de champagne ou de vin pétillant
- Eau pétillante (pour une version sans alcool)
- Tranches de poire et feuilles de sauge pour la garniture

- 1 Coupez la poire en morceaux. Dans une petite casserole, faites-la chauffer avec 1 cuillère à soupe de miel et environ 50 ml d'eau. Laissez mijoter à feu doux pendant 5 à 10 minutes pour ramollir la poire et en extraire les saveurs.
- 2 Écrasez la poire à l'aide d'une fourchette. Si vous aimez une texture plus lisse, vous pouvez passer cette purée au tamis ou la mixer. Laissez refroidir.
- 3 Dans un verre, ajoutez les feuilles de sauge ananas. Versez de l'eau chaude dessus (environ 50 ml) et laissez infuser pendant 5 à 10 minutes.
- 4 Dans un shaker, mélangez la purée de poire et miel, l'infusion de sauge ananas, et un peu de jus de citron. Ajoutez le champagne ou le vin pétillant. Ajoutez des glaçons et secouez légèrement pour bien refroidir la boisson.
- 5 Versez le cocktail dans des verres. Garnissez avec des tranches fines de poire et quelques feuilles de sauge. Dégustez.



Retrouvez toutes nos recettes
dans notre cahier de jardinage
« Cuisinez les plantes de votre jardin »

Beurre de fleurs

Ingrédients : (pour 1 plaquette de 250g)

- 250 g de beurre doux (de préférence bio et artisanal)
- 1 poignée de fleurs comestibles (violette, pensées, capucines, pétales de rose, fleurs de ciboulette, bourrache...)
- 1 pincée de sel
- 1 cuillère à soupe de miel ou de citron

- 1 Sortez le beurre du réfrigérateur et laissez-le à température ambiante jusqu'à ce qu'il soit bien mou.
- 2 Rincez délicatement les fleurs et séchez-les sur un papier absorbant. Retirez les parties dures si nécessaire. Coupez finement les pétales et mélangez-les avec le beurre à l'aide d'une fourchette ou d'un mixeur. Ajoutez une pincée de sel, du miel ou du citron selon vos goûts.
- 3 Déposez le beurre sur du papier sulfurisé et roulez-le en boudin. Placez-le au réfrigérateur au moins 1 heure avant de l'utiliser.



Retrouvez toutes nos recettes
dans notre cahier de jardinage
« Cuisinez les plantes de votre jardin »

Tartare de légumes et capucines

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 20 à 30 fleurs et feuilles de capucine (bien lavées)
- 1 concombre
- 2 tomates
- 1 avocat
- 1 petit oignon rouge
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame ou de tournesol
- 1 cuillère à soupe de jus de citron
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre du moulin
- Quelques feuilles de basilic (facultatif)

- 1 Coupez le concombre et les tomates en petits dés. Coupez la chair de l'avocat en petits morceaux. Emincez finement l'oignon rouge.
- 2 Lavez et séchez bien les fleurs et les feuilles de capucine. Vous pouvez les couper en petits morceaux ou les laisser entières pour les ajouter directement dans le tartare.
- 3 Dans un grand bol mélanger tous les légumes et les capucines. Mélangez délicatement pour ne pas écraser l'avocat.
- 4 Ajoutez le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre au mélange. Mélangez délicatement. Vous pouvez ajouter des graines de sésame ou de tournesol pour donner du croquant.
- 5 Servez le tartare frais, garni de quelques feuilles de basilic pour ajouter encore plus de fraîcheur et de saveur.



Retrouvez toutes nos recettes
dans notre cahier de jardinage
« Cuisinez les plantes de votre jardin »



Truffes chocolat Oeillet d'Inde

Ingrédients : (1 plateau de truffes)

- 20 g de feuilles d'oeillets d'Inde
- 125 g de crème fraîche
- 220 g de chocolat au lait
- 40 g de beurre demi-sel, sans cristaux de sel
- Cacao en poudre

- 1 Chauffez la crème. Ajoutez les feuilles. Infusez 4 minutes puis passez au tamis.
- 2 Remettez la crème parfumée à chauffer puis incorporez, hors du feu et à l'aide d'une spatule, le chocolat concassé. Remuer jusqu'à ce qu'il soit bien fondu.
- 3 Ajoutez le beurre salé coupé en petits dés et tempéré, remuez.
- 4 Laissez reposer quelques heures au frais dans un récipient hermétiquement clos.
- 5 À l'aide d'une petite cuillère ou avec la paume de la main, moulez les truffes puis trempez les dans le cacao.



Retrouvez toutes nos recettes dans notre cahier de jardinage « Cuisinez les plantes de votre jardin »

Fleurs de courgettes farcies à la mozzarella et aux herbes

Ingrédients : (pour 2 personnes)

- 8 à 10 fleurs de courgette fraîches
- 125 g de mozzarella
- Quelques feuilles de basilic frais
- 1 cuillère à soupe de câpres hachées
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre
- Zeste de citron

- 1 Lavez délicatement les fleurs de courgette et retirez le pistil à l'intérieur. Égouttez la mozzarella et coupez-la en petits morceaux.
- 2 Dans un bol, mélangez la mozzarella avec les feuilles de basilic hachées, les câpres, le sel, le poivre et le zeste de citron.
- 3 Remplissez chaque fleur de courgette avec le mélange de mozzarella et herbes. Faites attention de ne pas trop les remplir, car elles risqueraient de se déchirer lors de la cuisson.
- 4 Faites chauffer l'huile d'olive dans une grande poêle à feu moyen. Déposez délicatement les fleurs farcies dans la poêle et faites-les cuire pendant 2-3 minutes de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient dorées et légèrement croustillantes. Servez les fleurs de courgette immédiatement, accompagnées d'une petite salade verte.



Retrouvez toutes nos recettes dans notre cahier de jardinage « Cuisinez les plantes de votre jardin »

