**Crème de mâche**

Préparation : 20 min

Cuisson : 7 min

Pour 6 pers.

Cette recette de crème de mâche est à déguster à l’apéritif en verrine.

**Ingrédients**

* Mâche : 3 poignées
* Échalote : 1
* Cerneaux de noix : 4
* Huile d'olive : 3 cuillères à soupe
* Crème liquide : 20 cl
* Sel
* Poivre
* Baies rouges

Dans une casserole je fais revenir l'échalote émincée avec de l'huile d'olive puis j'ajoute les feuilles de mâche rincées. Je sale et je poivre.

Je laisse cuire 5 minutes puis je retire du feu et je laisse le tout refroidir.

Dans un bol du mixeur, je place la mâche et les échalotes cuites ainsi que la crème et les cerneaux de noix. Je mixe le tout jusqu'à obtention d'un mélange lisse.

Enfin, je sers la crème de mâche dans de petites verrines.

**Le petit + gourmand : je dépose sur chaque verrine un petit morceau de saumon fumé, des baies rouges et de l’aneth fraîche.**

**Crumble de cerfeuil tubéreux**

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 min

Pour 4 pers.

Une façon originale de cuisiner du cerfeuil tubéreux ? Découvrez ce bon crumble salé, un vrai classique revisité !

**Ingrédients**

* Cerfeuil tubéreux : 600 g
* Beurre salé : 60 g
* Farine : 50 g
* Crème fraîche : 15 cl
* Parmesan râpé : 50 g
* Ail : 1 gousse
* Brins de persil : 6
* Sel
* Poivre

Je préchauffe le four à 180°C (th6), chaleur tournante.

Je lave et pèle les cerfeuils. Je les coupe en rondelles. Je cisèle l'ail et le persil.

Dans une poêle, je fais chauffer de l'huile d'olive puis je fais revenir l'ail. J'y ajoute le cerfeuil tubéreux et le persil, je couvre puis je laisse cuire 10 minutes à feu doux en remuant régulièrement.

Pendant ce temps, je prépare le crumble. Dans un saladier, je mélange la farine avec le beurre coupé en petits morceaux. J'ajoute le parmesan râpé et je mélange à nouveau pour obtenir un sable.

Je rajoute dans ma poêle la crème fraîche, du sel et du poivre et je laisse épaissir 1 à 2 minutes.

Une fois que tout est prêt, je tapisse le fond d'un plat allant au four de mon cerfeuil tubéreux poêlé. Je dépose ensuite la pâte à crumble.

J'enfourne pendant 20 à 30 minutes jusqu'à ce que le crumble soit doré.

**Et pour accompagner ? Je sers avec une viande selon mes goûts. Bon appétit !**

**Muffins à la mangue**

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 pers.

L’avantage des muffins, c’est qu’ils sont déclinables à l’infini ! Découvrez notre recette super facile avec le fruit star de la saison : la mangue.

**Ingrédients**

* Mangue : 1
* Oeufs : 2
* Sucre : 125 g
* Beurre : 100 g
* Lait : 120 ml
* Farine : 200 g
* Levure : 0.5 sachet
* Sucre glace : 1 cuillère à soupe

Je préchauffe mon four à 180°C. Je pèle ma mangue, coupe une partie en fines lamelles, et l'autre en petits dés. Je réserve.

Je mélange le sucre et le beurre fondu dans un grand saladier.

J'ajoute la farine et la levure puis je mélange à nouveau. J'y verse ensuite le lait.

Pour finir, j'ajoute les œufs puis je mélange pour obtenir une pâte bien homogène. Enfin, j'ajoute les dés de mangue et je mélange délicatement.

Je remplis mes moules de pâte aux 2/3. Je décore ensuite avec les lamelles de mangues.

J'enfourne pendant 30 minutes jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Une fois cuits, je saupoudre de sucre glace.

**Le petit + gourmand : je peux rajouter des pépites de chocolat dans ma pâte. Bon appétit !**

**Arancini, boulettes de riz aux petits pois**

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Pour : 4 pers.

Cette recette venue tout droit de Sicile va vous séduire et vous faire voyager. Une manière originale de redécouvrir les petits pois.

**Ingrédients**

* Petits pois : 60 g
* Oignon : 1
* Ail : 1
* Riz : 200 g
* Vin blanc de cuisine : 10 cl
* Bouillon de légumes : 70 cl
* Mozzarella : 125 g
* Oeufs : 2
* Chapelure : 100 g
* Huile d'olive

Dans une casserole, je porte l'eau à ébullition avec le bouillon de légumes.

J'émince l'oignon et l'ail et je les fais revenir dans une poêle huilée.

J'ajoute le riz dans la poêle. Je verse le vin blanc. Une fois le vin absorbé, je verse le bouillon délicatement.

Je couvre et je laisse cuire environ 20 minutes.

Hors feu, j'ajoute les petits pois dans le riz. Je mélange.

Je coupe la mozzarella en cubes.

Avec mes mains humides, je forme des boules avec le riz/petits pois.

J'enfonce un doigt jusqu'au centre de chaque boule pour ajouter des cubes de mozzarella. Je referme.

Je trempe chaque boule dans la farine, dans un bol d'œuf battus puis dans la chapelure.

Dans un faitout chaud, je verse de l'huile et je plonge les boules.

Je les sors avec une écumoire dès qu'ils sont dorées. Je les dépose sur un papier absorbant.

**Et pour accompagner ? Une salade verte, tout simplement !**

**Pesto de fanes de carottes**

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

Pour 4 pers.

La recette antigaspi du pesto de fanes de carottes version Potager City !

**Ingrédients**

* Fanes de carottes : 1 botte
* Ail : 4 gousses
* Parmesan : 40 g
* Pignons de pin : 40 g
* Huile d'olive : 4 cuillères à soupe

Je nettoie mes fanes de carottes dans de l'eau avec du sel. Je les égoutte.

Je coupe mes fanes et ma gousse d’ail grossièrement.

Je les mets dans un mixeur, puis je mixe jusqu’à ce que j’obtienne la consistance d’une purée. Je sale et poivre.

J’ajoute les pignons de pin, le parmesan et 1 càs d’huile d’olive avant de mixer une nouvelle fois.

Petit à petit, j’ajoute les 3 càs d’huile d’olive (pour relever le goût, je peux ajouter le jus d’un demi citron).

Mon pesto est prêt une fois la préparation lisse.

**Petite astuce : pour conserver mon pesto, je le transverse dans un pot et y ajoute une fine couche d’huile d’olive. Bonne dégustation !**

**Houmous aux fèves**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Pour 4 pers.

Ne jetez plus vos cosses de fèves ! Dans cette recette de houmous antigaspi, on les utilise pour ne rien gâcher.

**Ingrédients**

* Fèves et cosses : 200 g
* Oignon doux : 1
* Ail : 1 gousse
* Citron : 1
* Tahini : 1 cuillère à soupe
* Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
* Cumin : 0.5 cuillère à café

Après avoir écossé les fèves, je prépare les cosses : je les effile puis les découpe en tronçons d'environ 1 cm.

Dans une casserole, je fais bouillir de l'eau salée. J'y plonge les fèves avec les cosses pendant 5 minutes.

Une fois le temps écoulé, j'égoutte le tout puis le passe à l'eau froide pour stopper la cuisson.

J'émince l'oignon. Dans une poêle chaude et huilée, je le fais blondir quelques minutes.

Je mixe les fèves, les cosses, le cumin, l'oignon et l'ail plus ou moins longtemps selon la texture souhaitée.

Je dépose cette préparation dans un bol et j'y ajoute le citron pressé, le tahini, l'huile d'olive. Je mélange délicatement.

**Le petit + gourmand : une fois prêt, je peux décorer le houmous avec des fèves fraîches et des feuilles de menthe ciselées.**

**Caviar d’aubergines traditionnel**

Préparation : 25 min

Cuisson : 65 min

Pour : 5 pers.

Voici la recette du caviar d’aubergines traditionnel libanais. En plus d’être rapide et simple à réaliser, il est délicieux et accompagnera parfaitement vos toasts.

**Ingrédients**

* Aubergines (grosses) : 3
* Ail : 1 demi-gousse
* Purée de sésame : 30 g
* Jus d'un citron vert : 1
* Huile d'olive : 15 cl
* Pignons de pin
* Persil ou coriandre (pour la décoration)

Tout d'abord, je rince les aubergines entières et les place sur la grille du four. Je laisse chauffer à 240°C pendant 1 heure. Elles doivent être bien tendres et leur peau doit commencer à brûler.

Ensuite, je les ouvre et récupère leur chair à la cuillère.

Je la mixe très finement avec le jus de citron, l’huile d’olive, la purée de sésame et la demi-gousse d’ail épluchée.

Je torréfie les pignons de pin dans une poêle chaude pendant 5 minutes puis les dépose sur le caviar.

**Le petit + gourmand : je verse un filet d’huile d’olive et un peu de persil plat ciselé.**

**Mousse de poivron et chèvre frais**

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pour : 4 pers.

Cette poivronnade ou mousse de poivron et chèvre frais sera la star de vos apéritifs et pourra également accompagner vos grillades !

**Ingrédients**

* Poivrons rouges : 2
* Gousse d'ail : 1
* Cumin
* Huile d'olive : 2 Cuillère à soupe
* Chèvre frais (ou ricotta) : 70 g
* Sel
* Poivre

Je préchauffe le four à 200°C.

Je rince les poivrons et je les place sur une plaque puis je les recouvre d'un morceau de papier aluminium.

J'enfourne 40 minutes.

Lorsque la peau noircie et se détache, je sors la plaque du four. Je laisse tiédir.

Je retire la peau, le pédoncule et les graines pour ne récupérer que la chair.

Je mixe la chair avec l'ail, le chèvre frais, l'huile d'olive, le sel, le poivre, le cumin pendant 5 minutes.

**C’est prêt ! Je dresse dans un petit plat et j’accompagne de dips et de petits légumes à tremper.**

**Houmous de carottes rôties, pois chiches et jus d’orange**

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

Pour 4 pers.

Cette délicieuse recette de houmous de carottes rôties, pois chiches et jus d’orange est facile et rapide à réaliser !

**Ingrédients**

* Carottes fanes : 6
* Pois chiches (cuits) : 60 g
* Ricotta : 100 g
* Ail nouveau : 1 gousse
* Huile d'olive : 3 cuillères à soupes
* Sel : 3 pincées
* Poivre : 3 pincées
* Cumin en poudre : 1 cuillère à café
* Graines de sésame : 1 cuillère à soupe
* Orange : 1

Tout d'abord, je commence par couper les fanes des carottes. Puis j'épluche mes carottes et je les rince sous l'eau froide.

Je fais bouillir une casserole d'eau et je plonge les carottes pendant 10 minutes.

Je préchauffe le four à 200°C. Je dépose les carottes sur un plat, je verse un filet d'huile d'olive, un peu de sel, de poivre et de cumin et je fais rôtir les carottes au four pendant 25 minutes.

Une fois cuites, je coupe 4 carottes en morceaux et je les dépose avec les pois chiches dans une marmite, un filet d'huile d'olive et une gousse d'ail émincée. Je fais revenir 5 minutes puis j'ajoute 1/2 verre d'eau et je couvre. Je laisse cuire 5 minutes à nouveau puis je réserve.

Je presse mon orange afin d'en extraire le jus.

Dans le bol du mixeur, je place les carottes et les pois chiches avec 1 cuillère à soupe de graines de sésame, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre, du cumin, 1/4 de gousse d'ail nouveau et je mixe.

J'ajoute 3 cuillères à soupe d'eau. Je mixe.

J'ajoute la ricotta, 1/2 verre de jus d'orange et je mixe à nouveau jusqu'à obtenir un mélange bien lisse et homogène.

Pour terminer, je sers le houmous dans un bol large. Je le décore de quelques grains de pois chiches, des deux carottes rôties restantes et d’un filet d’huile d’olive.

**Houmous de betterave**

Préparation : 20 min

Cuisson : 0 min

Pour 4 pers.

Pour un apéritif haut en couleur et pour voir la vie en rose, je sers à mes invités du houmous à la betterave avec ses feuilles de roquette !

**Ingrédients**

* Betterave : 1
* Pois chiches : 250 g
* Ail : 0.5
* Tahini : 2 cuillères à soupe
* Citron : 0.5
* Persil
* Sel
* Poivre

Je coupe les betteraves.

J'émince l'ail.

Je cisèle le persil.

Dans un mixeur, je mets les pois chiches, l'ail, le persil, le jus du citron et le tahini.

J'ajoute de l'eau pour avoir la consistance voulue.

Je sale et poivre.

**Et pour accompagner ? Je peux déguster avec de la roquette et du pain de campagne !**

**Houmous de petits pois**

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

Pour 2 pers.

Pour un apéritif bien de saison et surprenant, on opte pour le houmous de petits pois. Encore meilleur saupoudré d’un peu de paprika !

**Ingrédients**

* Petits pois écossés : 200 g
* Citron : 0.5
* Purée de sésame (tahin) : 1 cuillère à soupe
* Huile d'olive : 1 cuillère à soupe
* Sel
* Poivre

**Déroulé de la recette**

J'écosse les petits pois, puis les frotte dans un torchon.

Je les fais cuire à l'eau ou à la vapeur pendant 15 minutes.

Une fois cuits, je verse les petits pois dans un mixeur avec le tahin, l'huile d'olive, le jus de citron, le sel et le poivre. Puis je mixe le tout jusqu'à l'obtention d'une texture bien homogène.

**Une petite variante : Je peux remplacer le tahin par de la crème fraîche épaisse et ajouter quelques feuilles de menthe.**

**Gâteau aux pommes et à l’orange**

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Pour 4 pers.

Cette recette de gâteau aux pommes et à l’orange est un classique à tester à tout prix !

**Ingrédients**

* Pommes : 3
* Orange : 1
* Œufs : 3
* Beurre : 35 g
* Yaourt nature : 1
* Sucre : 60 g
* Farine : 120 g
* Levure chimique : 1 demi-sachet
* Sucre vanillé : 1 sachet

Déroulé de la recette

Je préchauffe mon four à 180°C.

Dans un saladier, je bats les œufs avec le sucre et le sucre vanillé et le zeste d'une orange.

J'ajoute le beurre fondu et le yaourt nature et je mélange énergiquement.

J'incorpore la farine et la levure chimique et je mélange à nouveau puis je verse dans un moule beurré.

Enfin, j'épluche la pomme, je retire le centre, je la coupe en lamelles et je les répartis délicatement dans la pâte.

J'enfourne et je laisse cuire pendant 40 minutes environ.

Une fois cuit, je tamise un peu de sucre glacé sur le dessus du gâteau !

**Crumble à la mangue**

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

Pour 4 pers

On ajoute un brin d’exotisme avec la mangue pour notre classique crumble ! Une recette à tester sans hésiter.

**Ingrédients**

* Mangue : 2
* Farine : 80 g
* Beurre : 40 g
* Cassonade : 30 g
* Cannelle en poudre : 0.5 cuillère à café

**Déroulé de la recette**

Je préchauffe mon four à 180°C.

J'épluche mes mangues et les coupe en petits dés.

Dans un saladier, je mélange la farine, la cannelle et la cassonade. J'ajoute ensuite le beurre.

Je mélange avec mes doigts jusqu'à obtenir une pâte sablée.

Je beurre le moule à gratin, verse les mangues et émiette la pâte sur le dessus.

J'enfourne pour 25 minutes environ.

Je peux servir mon crumble froid ou tiède.

**Et pour accompagner ? Une boule de glace vanille ou saveur noix de coco pour rester dans le thème !**

**Crème à la mangue**

Préparation : 15 min

Cuisson : 0 min

Pour 4 pers.

Très légère et gourmande, la crème à la mangue avec son lait de coco va sûrement vous surprendre.

**Ingrédients**

* Mangue : 2
* Lait de coco : 25 cl
* Citron : 1 demi

**Déroulé de la recette**

Je presse le citron.

J'épluche et je coupe la mangue en morceaux.

Dans un blender, je mixe la mangue, le jus de citron et le lait. La pâte doit être lisse.

Je mets au frais environ 1h30.

**Le petit + gourmand : je sers avec une tuile de citron.**

**Tartinade de petits pois à la menthe**

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

Pour 4 pers.

On prépare cette tartinade aux petits pois pour colorer la table d’apéro. Quelques tranches de pain grillé et c’est une affaire qui roule !

**Ingrédients**

* Petits pois : 200 g
* Menthe fraîche : 2 tiges
* Huile d'olive : 2 cuillères à soupe
* Crème fraîche : 1 cuillère à soupe
* Piment d'Espelette : 1 pincée
* Sel
* Poivre

**Déroulé de la recette**

J'écosse les petits pois et les fais cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante.

Lorsqu'ils sont cuits, je les passe sous l'eau froide pour qu'ils conservent leur belle couleur verte.

Je les mixe avec les feuilles de menthe, la crème fraîche, l'huile d'olive et le piment d'Espelette. Je mixe jusqu'à obtenir une préparation bien lisse, ou un peu moins pour plus de texture.

J'assaisonne de sel et de poivre selon mes goûts.

**Pour accompagner : du pain grillé pour tartiner ou des gressins à tremper.**