

Youpi, des légumes !

La cuisine des légumes se résume souvent à une culture assez minimaliste : sorties de la vapeur ou du réchauffage/décongélation, les idées sont bien souvent absentes. Voici quelques pistes de recettes à décliner à l'envie pour avoir une autre idée des légumes, de leur préparation et surtout de leur capacité à vous apporter du plaisir à les manger !

Crumble de légumes

Pâte à crumble salée : 500g de farine
100g de beurre
75g de fromage (sec ou pâte cuite)

Légumes variés : 1kg

Eplucher et/ou laver les légumes. Les couper en morceaux petits à moyens (en fonction de la consistance que vous souhaitez, vous pouvez couper des légumes de tailles différentes et ainsi obtenir des textures variées dans le même plat !) et les disposer dans le plat.

La pâte : mélanger la farine et le beurre et ajouter le fromage râpé ou en morceau. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte un peu sablonneuse.

Répartir la pâte sur les légumes.

Mettre à cuire au four pendant 30 à 40 minutes, therm. 6-7 (180-200°C).

PS : il y a des légumes qu'il vaut mieux précuire au préalable (brocolis, chou-fleur, courgettes, aubergines par exemple) car soit longs à cuire, soit rendent de l'eau

Pour varier :

- vous pouvez bien entendu ajouter ce que vous voulez : protéines animales, épices, aromates...

Galettes de légumes

Pour 250g de légumes
1 œuf
1 cuillère à soupe de farine
aromates, épices

Laver et/ou éplucher les légumes.

Les râper ou les émincer finement (pour que cela donne de fines lamelles).

Dans un saladier, mélanger les légumes avec les épices et/ou aromates choisis, l'œuf battu en omelette et les 2 cuillères de farine. Saler et poivrer.

Mettre un peu d'huile dans une poêle sur feu moyen. Former des galettes moyennes à la main ou avec 2 cuillères à soupe et les déposer dans la poêle en les aplatissant légèrement. Les laisser dorer avant de les retourner avec une spatule ou une fourchette et les faire cuire de l'autre côté.

Des idées pour varier :

- vous pouvez ajouter du fromage ou des lamelles de viande ou de poisson si vous voulez, ça marche même avec de la viande hachée
- très chouette à faire si vous faites des hamburgers, à la place du steak haché tout simple...
- vous pouvez varier les farines

Légumes rôtis au four

Légumes de saison
Épices, herbes, aromates

Eplucher et/ou laver les légumes. Les couper en bâtonnets (de la forme des frites environ). Les mettre dans un plat à gratin. Arroser avec une cuillère à soupe d'huile de votre choix. Ajouter les épices, aromates, herbes qui vous font envie. Mélanger afin que les légumes soient bien assaisonnés. Mettre à cuire au four à 210°C (th 7-8) le plat couvert avec un papier d'aluminium pendant 25 à 35 minutes (vérifier la cuisson). Enlever ensuite le papier d'aluminium puis remettre à griller (mode grill) pendant 15 minutes en surveillant et remuant régulièrement les légumes.

Pour aller plus loin :

- choisissez les légumes que vous allez utiliser en fonction de leur couleur (plat monochrome ou plein de couleur), de leur textures (mélanger du fondant et du croquant), de leurs saveurs, ...
- en faire une salade originale une fois qu'ils sont froids

Tian de légumes

La recette traditionnelle se compose de courgettes, aubergines et tomates que l'on coupe en rondelles et que l'on dispose dans un plat à la verticale, c'est-à-dire que l'on dispose la première couche sur le bord du plat, les rondelles à la verticale, puis on continue jusqu'à atteindre le bord opposé. C'est compréhensible ? On ajoute un filet d'huile de votre choix, un peu de sel, de poivre et de poudre de perlimpinpin (épices/aromates/herbes) puis on enfourne pendant 20-25 minutes à therm.7. À essayer avec d'autres légumes...

Poêlée de légumes

Légumes variés (frais ou surgelés)
Épices / herbes / aromates

Le principe de la poêlée est de faire cuire des légumes à la poêle ou au wok, coupés en petits morceaux (en cubes ou en lamelles) de façon à avoir une cuisson courte sur feu vif.

C'est un peu sportif car il faut remuer les légumes régulièrement en les faisant sauter.

Variable à l'infini selon la saison et les goûts.

