

Recette. Câpres de capucines

La capucine est un antibiotique naturel qui va renforcer votre système immunitaire avant l'hiver. Délicieusement poivrée, vous pouvez déguster la fleur en salade.

Nous vous proposons également de récolter les câpres vertes et croquantes sur des sites non pollués et d'en préparer quelques petits bocaux.

Efficace et savoureux, ce condiment « plein de piquant » va désormais accompagner toutes vos salades!

Ingrédients

- câpres de capucines
- gros sel
- vinaigre blanc
- eau filtrée
- estragon ou autres plantes aromatiques

Préparation

Nettoyer les câpres et les essuyer. Les déposer dans une jatte en terre avec du gros sel et couvrir environ 24 heures.

Recueillir les câpres en veillant à isoler les grains de sel. Essuyer les graines si nécessaire, puis remplir aux 3/4 un ou plusieurs bocaux en verre stérilisés. Pour cela, il suffit de plonger les bocaux en verre type « Le Parfait » dans l'eau bouillante.

Dans une casserole, porter à ébullition le vinaigre et l'eau (50-50), avec des plantes aromatiques et quelques graines de coriandre. Couper le feu,

puis verser directement le liquide sur les câpres. Refermer les bocaux qui pourront être conservés plusieurs mois à l'abri de la lumière.

Pour que le goût soit bien développé, il est conseillé d'attendre quelques semaines avant de les déguster !

Ne pas utiliser de cuillère ou autre ustensile en métal pour prélever les câpres.

Recette. Crumble aux légumes du soleil

C'est l'été, et on ne va pas se priver !

Le potager regorge de cadeaux de la nature, les étalages du marché foisonnent... tous ces légumes chatoyants sont absolument irrésistibles !

Priorité au croquant des crudités; cependant, Éco-Bretons partage avec vous une recette de gratin pour gourmands avertis... le savoureux crumble aux légumes du soleil !

Ingrédients

Base de ratatouille

- 2 oignons
- 2 courgettes
- 1 aubergine
- 1 poivron
- 3 tomates

- 2 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- Herbes de Provence
- Sel, poivre, piment

Base de crumble

- 400g de farine semi-complète bio
- 150g de beurre fondu ou margarine
- 50g de parmesan râpé
- 1 poignée de graines de tournesol, sésame, lin ou pavot...
- Sel

Préparation

Pour la ratatouille, choisir les légumes les plus mûrs. Dans une sauteuse, verser l'huile d'olive, les oignons et le poivron découpés en lamelles. Laisser dorer, puis ajouter progressivement, tout en mélangeant, les courgettes, l'aubergine et enfin les tomates en dés.

Laisser mijoter environ 20 min à feu doux. Ajouter en fin de cuisson l'ail, les herbes de Provence, le sel, le poivre et le piment.

Préchauffer le four : 180°C (Th 6).

Préparer la base de crumble avec les doigts. Dans un saladier, verser la farine et faire un puits. Ajouter le corps gras, le parmesan, les graines, le sel et éventuellement un soupçon d'eau. La pâte doit s'émietter et avoir un aspect granuleux.

Dans un plat à gratin, déposer les légumes et couvrir avec la pâte bien sableuse. Passer au four environ 30 min.

Servir tiède et prévoir en accompagnement une belle salade verte et quelques feuilles de basilic frais.

Remarques

Avec les légumes, on pourra ajouter une poignée de raisins secs, ou encore quelques olives noires ou vertes dénoyautées. Quelques flocons d'avoine seront également les bienvenus pour aérer la pâte.

Cette recette saura évoluer au fil des saisons. On pourra par exemple choisir d'associer oignons, carottes et fenouil...



De A à Z. Soins cutanés à l'Aloe Vera

Plante miracle ?

Appelé « plante de l'immortalité » par les Égyptiens, qualifié de fontaine de jouvence par les Mayas, l'aloë vera produit une multitude de composants actifs qu'ont su ensuite exploiter Aristote ou Hippocrate.

En effet, à partir de ses feuilles réputées antiseptiques, on peut réduire -voire éliminer- les moisissures, bactéries, mycoses, virus...

Éco-Bretons vous propose quelques astuces pour un usage exclusivement externe ; cette plante étant très puissante, il est fortement déconseillé de l'ingérer sans avis médical préalable.

Ingrédient

Une grande feuille d'aloé vera, en vente dans une boutique ou épicerie bio.

Préparation

L'aloé vera s'utilise sous forme de gel. Il faut donc détacher la chair de la peau verte avec une lame, puis la rincer pour éliminer la pellicule jaune. Ensuite, passer la chair translucide au mixeur et appliquer le gel.

Utilisation

- Active la cicatrisation des plaies, brûlures superficielles et ampoules,
- Soulage les hématomes et coups de soleil,
- Atténue les rides, hydrate et adoucit la peau (masque)
- S'utilise comme démaquillant naturel,
- Réduit l'acné, l'eczéma, le psoriasis,
- Atténue la rosacée (ou couperose),
- Atténue les boutons de fièvre (herpès),
- Soulage les piqûres d'insectes,

- Protège des vergetures,
- Traite les verrues,
- Combat les mycoses,
- Réduit les irritations vaginales légères,
- Nourrit les cheveux secs et accélère leur croissance (masque capillaire),
- Réduit les pellicules et irritations du cuir chevelu

Conservation

On évitera le gaspillage en prélevant la juste quantité de chair et en réservant la feuille à l'abri de la chaleur. Le gel préparé peut être conservé quelques jours au frigo dans un récipient hermétique en ajoutant le jus d'un citron.

Barbecue végétarien : Les poivrons farcis au yaourt !

Le soleil revient, voici revenu le temps des barbecues. Les invitations pleuvent mais vous êtes végétarien. La vue des viandes saignantes qui dorent sur les grilles des barbecues ne vous dit rien. Le bol de chips posé sur la table se noie dans votre estomac. Que faire ? Eco-bretons vous propose des échappatoires !

Les poivrons farcis au yaourt

Ingrédients

- poivrons

La garniture :

- 3 yaourts
- ciboulettes
- 2 gousses d'ail
- 2 pincées de sel et de poivre
- De l'huile d'olive

Coupez et videz les poivrons de leurs graines et des parties blanchâtres. Badigeonnez les poivrons d'huile d'olive avec un pinceau de cuisine. Grillez les poivrons pour environ 10 bonnes minutes de cuisson.

Préparez le garnissage. Hachez finement les herbes et l'ail, y associer le sel et le poivre puis rajouter les yaourt et mélanger le tout. Vous pouvez également verser une cuillerée d'huile d'olive pour une saveur méditerranéenne.

-> Pour enrichir la garniture vous pouvez aussi rajouter du quinoa ou à défaut de la semoule avec des tomates confites finement découpées.

Voici venu le moment du garnissage. Tartinez !

Astuces

-> Ce type de recette s'adapte à plusieurs types de légumes comme les courgettes, les aubergines, les tomates.

-> Ce type de préparation sera idéalement accompagnée de salades, riz ou semoule.

-> La garniture peut varier avec des oignons, du fromage pour certains. Amusez vous avec les restes de votre frigo !

-> Pour le dessert on vous conseille des bananes grillées au miel et aux noix ! savoureux !

Recette. Brochettes de falafels

Le temps des barbecues revient avec son lot de merguez et de charbon...

C'est devenu une tradition en famille et entre amis. Végé, comment troquer les chipos sans jouer les rabat-joie? Il existe de nombreuses recettes alternatives: la pomme de terre en robe des champs, les légumes farcis, les saucisses végétales... et les brochettes !

Les falafels, réalisés avec des pois chiches ou des fèves, servent de base pour confectionner de délicieuses brochettes épicées. On alterne une boulette avec un quartier d'échalote ou d'oignon rouge, une rondelle de radis noir, des champignons... et la saison avançant, on pourra ajouter des tomates, courgettes, poivrons...

Une fois les brochettes prêtes, quelques précautions s'imposent pour ne pas les avaler carbonisées. Les spécialistes de la braise vont pouvoir méticuleusement opérer en les laissant quelques minutes sur la grille !

Ingrédients (env. 50 falafels)

- 500g de pois chiches
- 1 oignon

- 5 gousses d'ail
- 1 petit bouquet de persil
- 1 petit bouquet de coriandre
- 1 cuillère à café de bicarbonate de soude alimentaire
- 1 cuillère à soupe de graines de sésame
- 1 cuillère à café de cumin en poudre
- 1 cuillère à café de coriandre en poudre
- 1/2 cuillère à café de piment
- Sel, poivre
- Huile végétale pour la friture

Préparation

Faire tremper les pois chiches 24h, les rincer et les essuyer dans un linge (il ne doit pas rester d'eau). Ne pas utiliser de pois chiches déjà cuits (boîtes ou bocaux), car les falafels s'effriteraient.

Mixer le pois chiches, il faut obtenir une pâte lisse et compacte. Ajouter les épices, mixer à nouveau et verser dans un grand bol. Mixer l'oignon, l'ail, et les bouquets de coriandre et de persil (plat de préférence). Ajouter et mélanger à la préparation. Saupoudrer de bicarbonate et de sésame, puis mélanger. Couvrir et laisser la pâte reposer 30 minutes.

Former des boulettes dans le creux de la main ou à l'aide d'une cuillère à soupe. Elle doivent être

bien « tassées ».

Faire frire les boulettes jusqu'à ce qu'elle soient dorées (env. 3 à 4 minutes), les égoutter.

Utiliser des pics et former les brochettes en alternant légumes et falafels.

Remarques

Si vous n'utilisez qu'une partie des boulettes pour confectionner les brochettes, vous pouvez les réserver au frais et les réchauffer ultérieurement au four pour qu'elles retrouvent leur croquant.

Les falafels accompagnent idéalement les salades, les poêlées de légumes, sans oublier les wraps, en garniture avec des crudités et un nappage au fromage blanc et au curry.

On peut également réaliser des mini-falafels, des bâtonnets de légumes et des sauces épicées; c'est délicieux à grignoter à l'apéro!

Recette. Limonade à la fleur de sureau.

Joli mois de mai !

Une cueillette d'ombelles de sureau s'impose ! Attention, il faut choisir les bons arbres (sureau noir commun sauvage) et non les petits arbustes cousins réputés toxiques (herbes serrées atteignant 1 à 2m), et ne prélever que les sommités fleuries.

En rentrant, il faudra vérifier qu'il ne reste pas un peu de la tige et libérer les petits insectes restés accrochés. Ensuite, il faudra patienter quelques jours avant de déguster ce breuvage pétillant!

Ingrédients

- 150g de sucre de canne
- 1 gros citron bio
- 1,25 litre d'eau filtrée
- 10 ombelles de sureau
- 1 cuillère à café d'acide citrique
- 1 cuillère à café de bicarbonate alimentaire
- 1 cuillère à café de vinaigre blanc

Préparation

Faire un sirop avec l'eau et le sucre. Pour cela les porter ensemble à ébullition dans une casserole. Laisser refroidir et verser dans un bocal. Ajouter les fleurs et le citron découpé en quartiers. Diluer l'acide citrique et le bicarbonate avec le vinaigre et l'ajouter à la préparation. Couvrir avec un carré de gaze tissé doublé et fermer avec un élastique.

Laisser macérer 2 à 3 jours à la lumière et à température ambiante, puis filtrer la boisson qui sera conservée au frais dans une bouteille hermétique. On peut goûter immédiatement ou préférer attendre quelques jours. Plus on patiente, plus on a de bulles !

Remarque

Pour profiter pleinement de la période de floraison, on peut également confectionner des sablés ou des muffins avec les fleurs de sureau, et ajouter par gourmandise de la poudre d'amande, ou tout simplement préparer une bonne tisane.

Il est vivement conseillé de se procurer de l'acide citrique en pharmacie pour la bonne conservation de cette limonade. Attention, elle n'est pas neutre en alcool puisqu'il y a fermentation. Il faut donc être très prudent avec les enfants!