

### Quelques recettes pour l'été !

#### À déguster en été !

**Les fruits** : abricot, cassis, cerise, citron, figue, fraise des bois, framboise, groseille, melon, mirabelle, myrtille, mûre, pêche, pomme, prune.

**Les herbes aromatiques** : basilic, cerfeuil, ciboulette, menthe, origan, persil, sarriette, sauge.

**Les légumes** : artichaut, aubergine, asperge, betterave, blette, carotte, chou brocoli, chou-fleur, chou pommé, chou romanesco, concombre, courgette, cresson, échalotte, épinard, estragon, fenouil, fève, haricot vert, laitue, navet, oseille, poireau, petit pois, pomme de terre, pourpier d'été, radis rouge, roquette, tomates.

N'oubliez pas qu'il est possible de congeler les fruits rouges : groseilles, fraises, cassis, myrtilles et framboises. Après les avoir lavés et mis dans une boîte de congélation, vous ajoutez jus de citron et un peu de sucre en poudre pour les utiliser plus tard pour faire confitures, gelées, crumbles ou charlottes. Après décongélation ces fruits n'ont pas très bonne mine, mais cela n'a pas d'importance pour ces préparations.

#### Feuilles de vigne farcies !

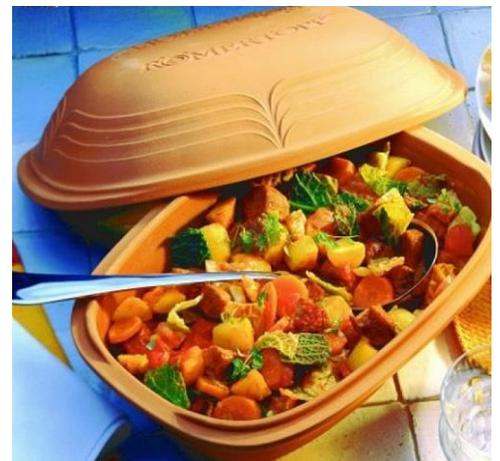
Voici une recette d'origine bulgare de feuille de vigne farcies qui se mangent chaudes, comme plat principal. Facile à faire ! Et original.

#### Il vous faut :

- Des feuilles de vigne, bien saines, pas trop petites ni trop découpées, tendres<sup>1</sup> de préférence. Combien ? Il faut 2 belles feuilles par « paquet » et 3 ou 4 paquets par personne, suivant l'appétit des convives.
- Une farce faite, de préférence, avec 2 ou 3 viandes ; moi, je mets de la chair à saucisses et de la viande de lapin hachée. Combien ? De 100 à 120g par personne.
- Des oignons ou des échalotes, un peu d'ail, du persil, un œuf ou deux suivant la quantité (surtout si vous avez des viandes « sèches » comme du lapin, du blanc de poulet ou du bœuf (joue, bourguignon). Quelques tomates crues (ou en conserve selon la saison) et du coulis. Du riz cru.

#### Pour la cuisson :

Le plus simple à mon avis est de faire cuire au four, dans un plat muni d'un couvercle (cocottes en fonte ou römertopf - c'est le mieux car on est sûr d'avoir un plat bien moelleux). Sinon, dans n'importe quelle cocotte, y compris un autocuiseur.



<sup>1</sup>Si on utilise des feuilles tendres, on peut les manger (c'est bon!) ; si on utilise des feuilles plus dures (plus tard en saison), on peut faire le plat mais on ne mangera pas les feuilles qui serviront seulement à parfumer la farce. Heureusement, on peut cueillir les feuilles au printemps, les congeler et les utiliser quand on veut (voir plus loin).

L'idéal est d'utiliser un plat qu'on peut apporter à table.

### **Méthode :**

- Lavez les feuilles de vigne ; faites-le blanchir quelques minutes, étalez-les sur un torchon propre ou du papier-torchon et épongez-les ; coupez le pétiole au ras de la feuille.
- Faites votre farce en mélangeant les viandes hachées, les oignons ou échalotes hachées, le persil ciselé, les tomates grossièrement hachées, le ou les œufs. Ajoutez une poignée ou deux de riz cru.
- Sur une planche à découper, disposez deux feuilles de vigne, se recouvrant légèrement au niveau du pétiole. Déposez au centre une cuillerée de farce et repliez les bords pour faire un petit paquet assez serré. Rangez les paquets au fur et à mesure dans le plat de cuisson (si c'est un römertopf, n'oubliez pas de le tremper préalablement un certain temps dans l'eau chaude), en les serrant bien - on peut faire plusieurs couches. Versez dessus le coulis.

**Si on fait cuire au four**, il suffit alors de mettre le couvercle et de faire cuire environ 1 heure à four moyen ;

**Si on fait cuire à la cocotte**, comme la cuisson est moins douce, le jus a tendance à bouillonner et à soulever les petits paquets qui risquent alors de se défaire : il est donc préférable de poser dessus une assiette chargée de poids (par exemple ... des pommes de terre qui cuiront en même temps) ou le panier de l'autocuiseur, soit chargé de poids, soit coincé par le couvercle, suivant la hauteur des paquets. Cela cuit un peu plus vite en cocotte, surtout en cocotte minute.

**Avec quoi servir ?** C'est en soi un plat complet, surtout si vous avez compté 4 paquets par personne ; si les convives ne sont pas trop carnivores ou si voulez que ça soit léger, comptez 3 paquets et servez du riz (ou les pommes de terre qui ont servi de lest) et/ou des tomates cuites au four ou à la provençale.

**Si vous voulez conserver les feuilles pour un usage ultérieur**, rangez bien à plat, dans une boîte à congélation plate, les feuilles blanchies en séparant les douzaines par du film étirable ; fermez la boîte, étiquetez-la et mettez au congélateur. Quand vous voudrez vous en servir, sortez délicatement la quantité souhaitée, laissez décongeler (ça va vite), vous pouvez alors les utiliser comme si elles étaient fraîches.

**Michèle Lelarge**

***Velouté de petits pois à la menthe à déguster froid ou à mettre en conserve.***

**Ingrédients :** 1 kg de petits pois, 2 oignons, 1 cas d'huile d'olive, 4 feuilles de menthe, 1 litre de bouillon de légumes, sel et poivre.

**Préparation :** Ecossez les petits pois et réservez,

Emincez les oignons et faites-les revenir dans l'huile, ajoutez les petits pois, les feuilles de menthe et remuez.

Mouillez avec le bouillon, salez, poivrez et laissez cuire à petits bouillons pendant 20 minutes.

Mixez comme pour une soupe et passez au chinois.

Versez dans les bocaux et stérilisez pendant 1 heure.

**Bon appétit**