



PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE



ÉTÉ



LE CONCOMBRE & LE PÂTISSON

Astuces
Recettes

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

CONCOMBRE FAÇON TZATZIKI

6 | PRÉPARATION 30 MIN.

INGRÉDIENTS :

■ **300 g de yaourts**

Yaourts très fermes ou fromages en faisselles

■ **1 concombre**

■ **1 gousse d'ail**

■ **1 c. à soupe d'huile d'olive**

■ **4 bouquets de menthe fraîche**

■ Sel et poivre

Epluchez le concombre. Coupez-le en deux dans le sens de la longueur pour enlever les pépins. Râpez le concombre. Déposez les morceaux dans une passoire, salez et laissez dégorger 15 minutes pour éliminer l'eau. Préparez l'ail et écrasez-le. Lavez et hachez la menthe. Rincez le concombre et pressez-le pour bien l'égoutter. Dans un saladier, mélangez ensemble l'ail, la menthe, l'huile, les yaourts, salez, poivrez. Ajoutez le concombre. Mélangez et laissez reposer au réfrigérateur. Si vous utilisez du fromage faisselle, fouettez-le à la fourchette ou au fouet pour le rendre lisse.

Cette préparation est servie à l'apéritif avec des biscuits apéritif, des bâtonnets croustillants, des bâtonnets de légumes crus ou tout simplement dans des verrines. On peut la présenter en entrée sur un toast grillé.

TABOULÉ

4 | PRÉPARATION 30 MIN.
TEMPS D'ATTENTE 3 H.

INGRÉDIENTS :

■ **100 g de semoule à couscous moyenne**

■ **4 grosses tomates**

■ **1 concombre**

■ **10 petits oignons blancs**

■ **2 citrons**

■ **5 c. à soupe de persil frais**

■ **3 c. à soupe de menthe fraîche**

■ **3 c. d'huile d'olive** ■ Sel et poivre

Epluchez le concombre, enlevez les pépins, coupez-le en cubes. Lavez les tomates et coupez-les en dés. Préparez les oignons et les herbes, hachez-les. Dans un saladier, versez la graine de semoule, ajoutez $\frac{1}{2}$ verre d'eau bouillante, laissez gonfler. Egrainez à la fourchette la semoule, ajoutez tout en remuant à la fourchette le jus de citron, l'huile, les herbes, les oignons, les tomates, le concombre. Salez et poivrez. Mélangez et laissez reposer 3 h au réfrigérateur.



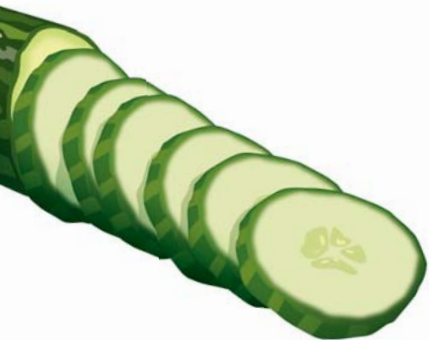
SOUPE AU PÂTISSON

4 PRÉPARATION 10 MIN.
CUISSON 35 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 pâtisson
- 1 litre de bouillon de légumes ou de volaille
- ¼ de litre de lait
- Muscade
- Persil, basilic frais
- Sel et poivre

Lavez et coupez le pâtisson en tranches. Enlevez la peau et les graines. Coupez-le en cubes. Faites-le cuire dans le bouillon, salez, poivrez. Ajoutez le lait chaud, la muscade. Mixez. Présentez dans une soupière avec les herbes ciselées finement.



SAUTÉ DE CONCOMBRES AUX TOMATES

4 PRÉPARATION 30 MIN.
CUISSON 25 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 1 kg de concombres
- 400 g de tomates
- 50 g de lard fumé
- 150 g d'oignons
- 15 cl de bouillon de viande
- 1 c. à café de paprika
- 3 c. à soupe de crème
- 2 feuilles de bourrache ciselées
- 1 c. à soupe d'aneth ciselée
- Sel et poivre

Epluchez les concombres, puis coupez-les dans le sens de la longueur, enlevez les graines. Recoupez chaque moitié en lamelles transversales de 1 cm d'épaisseur. Taillez le lard en dés après en avoir ôté la couenne. Epluchez les oignons et coupez-les en 4 ou 8 selon la grosseur. Faites rissoler le lard dans une cocotte 2 minutes, puis ajoutez-y les oignons et faites-les revenir 2 à 3 minutes. Versez le bouillon, ajoutez les concombres, sel, poivre et le paprika. Mélangez, laissez cuire 15 minutes. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates 30 secondes, pelez-les et coupez-les en 4 ou 8 selon la grosseur ; enlevez les graines. Incorporez les tomates à la préparation, poursuivez la cuisson 5 minutes. Ajoutez la crème, la bourrache, l'aneth, puis mélangez et servez immédiatement.



FICHE D'IDENTITÉ : LE CONCOMBRE

PÉRIODE DE PRODUCTION :

De mai à octobre.



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Betterave, tomate, huile d'olive, yaourt, crème, menthe, coriandre, citron, curry, poisson, crustacé, volaille, fromage de chèvre, sauce soja, ail, ciboulette, oignon, gingembre, paprika.

JE LE PRÉPARE : Epluchez le concombre, coupez-le en deux pour extraire les pépins, taillez en morceaux et faites-le dégorger 15 minutes à l'eau salée, rincez à l'eau, égouttez et séchez avec du papier absorbant. Préparez-le en soupe rafraîchissante : mixez un concombre, un fromage blanc, de la ciboulette, de l'aneth, des feuilles de menthe, salez, poivrez, versez le mélange en verrines et faites refroidir au réfrigérateur.

CONCOMBRE ASTUCIEUX :

Le concombre associé au fromage blanc et aux crevettes convient très bien pour fourrer un pain pita. Pour l'apéritif, préparez des billes de concombre avec une cuillère à boule. Dans un bol, mélangez le jus d'un citron, 1 c. à café de gingembre, 4 c. à soupe d'huile d'olive, sel et poivre. Faites mariner les billes de concombre 1 heure au frais. Egouttez. Alternez sur des brochettes à apéritif une tomate cerise, un cube de fromage, et une bille de concombre.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

INVITEZ LES LÉGUMES À VOS APERITIFS

Pour présenter des petites brochettes, vous pouvez utiliser un chou lisse sur lequel vous allez piquer des cures dents garnis de billes de légumes ou de fruits. Préparez des verrines avec une base de légumes (mousse de betteraves rouges, velouté de petits pois, légumes poêlés ajoutés au yaourt (concombres, courgettes, tomates). Pensez à mettre les légumes coupés en bâtonnets (poivrons, carottes, courgettes, concombres, céleris) ou en petite unité (choux fleur, radis, tomates cerise, coques d'endive) que l'on trempe dans une préparation à base de concombres (tzatziki, raita), d'avocats (guacamole), d'aubergines (baba ghanouj), d'olives (tapenade). Les toasts avec différents pains, les pizzas et quiches permettent de présenter des préparations à base de légumes.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

