

CALENDRIER des fruits & légumes de SAISON

Atelier
Santé
Ville



Pot au feu

Ingrédients (6 personnes) :

- Bœuf à braiser : 1.2 kg
- 1 oignon
- 6 pommes de terre
- Gros sel
- 3 grosses carottes
- Poivre
- 3 gros navets
- 1 bouquet garni
- 3 poireaux
- 2 clous de girofle

Laver les légumes. Peler les pommes de terre, carottes (si non bio sinon les laver uniquement).

Tailler les carottes en gros tronçons, pommes de terre et navets en 2 et les poireaux en gros morceaux.

Dans une grande cocotte, mettre la viande, la couvrir d'eau à hauteur et porter à ébullition rapidement.

Écumer régulièrement pendant 5 min, puis baisser le feu pour conserver un léger frémissement.

Ajouter le gros sel, les grains de poivre, l'oignon et le bouquet garni.

Ajouter ensuite les légumes (à l'exception des pommes de terre) et poursuivre la cuisson durant 1 h.

Finir en ajoutant les pommes de terre et terminer la cuisson (30 min).

Vous pouvez servir accompagné de cornichons et moutarde.

Janvier



Clémentine



Grenade



Kaki



Kiwi



Mandarine



Orange



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Carotte



Céleri
rave



Choux de
Bruxelles



Chou-fleur



Chou
vert



Courge
butternut



Endive



Epinard



Mâche



Navet



Panais



Poireau



Potiron



Radis
noir



Rutabaga



Salsifi



Topinambour



Pad Thai et légumes d'hiver

Ingrédients (6 personnes) :

- 500 g de tagliatelles de riz
- 200 g de tofu fumé ou nature
- 200 g de brocoli
- 150 g de chou blanc
- 3 carottes
- 1 oignon, 2 gousses d'ail
- Huile
- Sel et poivre
- Gingembre en poudre
- Coriandre ou persil
- Sauce soja
- 100 g de noix de cajou

Laver les légumes et éplucher l'oignon. Couper le chou et l'oignon en fines lamelles.

Râper les carottes et ciseler le persil puis mélanger.

Détacher et couper les fleurs du brocoli, émincer l'ail.

Râper les carottes et concasser les noix de cajou.

Verser 2 c.à.s d'huile puis faire dorer le tofu coupé en cubes et réserver.

Préparer les tagliatelles de riz tel qu'indiqué sur l'emballage et réserver.

Dans le wok, faire suer l'oignon émincé avec 1 c.à.s d'huile. Lorsqu'il devient translucide, rajouter l'ail puis les légumes. Et faire cuire à feu vif entre 5 et 10 min (les légumes doivent rester croquants).

Baisser le feu, ajouter les tagliatelles, le tofu et remuer.

Ajouter la sauce soja et mélanger.

Février



Clémentine



Grenade



Kiwi



Mandarine



Orange



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Carotte



Céleri
rave



Choux de
Bruxelles



Chou-fleur



Chou
vert



Endive



Epinard



Mâche



Navet



Panais



Poireau



Radis
noir



Rutabaga



Salsifi



Topinambour



Bolognaise de lentilles

Ingrédients (6 personnes) :

- 300 g de lentilles vertes
- 1 gros oignon
- 2 gousses d'ail
- 1 l coulis de tomates
- 3 carottes
- Huile
- Sel et poivre
- Herbes de Provence

Laver les carottes (si bio sinon les éplucher) et éplucher l'ail et l'oignon.

Couper les en petits morceaux.

Dans un peu d'huile faire revenir l'oignon, l'ail et les carottes.

Ajouter les herbes de Provence et laisser colorer légèrement.

Ajouter les lentilles puis l'eau (2 volumes d'eau pour un volume de lentilles). Saler et poivrer.

Couvrir et laisser cuire 20 min.

Rajouter le coulis de tomate puis laisser cuire encore 10 min.

Une fois éteint, donner quelques coups de mixer pour obtenir la consistance souhaitée.

Servir avec des tagliatelles ou autres pâtes selon vos goûts.

Mars



Kiwi



Orange



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Carotte



Céleri
rave



Chou-fleur



Chou
vert



Endive



Epinard



Mâche



Navet



Panais



Poireau



Radis
noir



Salsifi



Mousse d'asperges

Ingrédients (6 personnes) :

- 2 œufs durs
- 300 g de petites asperges en conserve
- 250 g de mascarpone
- Épices pour décorer
- Sel et poivre

Faire cuire les œufs (10 min à l'eau bouillante).

Mixer les asperges, puis mixer avec le mascarpone et assaisonner.

Incorporer le tout et mettre au frigo 2 heures.

Avril



Kiwi



Pomelo



Pomme



Rhubarbe



Asperge



Blette



Carotte



Céleri
rave



Chou
vert



Endive



Epinard



Fèves



Laitue



Navet



Poireau



Radis



Tajine de jarret de veau, pommes de terre et artichaut (Recette de Naïma)

Ingrédients :

- 1 kg de jarret de veau
- 1 gros oignon
- 1 kg de pommes de terre
- 1 kg d'artichauts
- 1 boîte de petits pois
- Huile
- Sel et poivre
- Gingembre en poudre
- Racine
- 1 bouquet de persil
- 1 de coriandre

Dans une marmite ou un tajine, faire revenir les oignons dans l'huile, ajouter les morceaux de viande, faire revenir puis mouiller avec l'eau.

Ajouter le bouquet de persil ciselé, l'ail haché et les épices.

Laissez cuire la viande tout en surveillant l'eau.

Ajoutez-en si nécessaire.

Quand elle est cuite, disposer les pommes de terre et les artichauts et laisser cuire encore jusqu'à ce que les légumes soient tendres et la sauce réduite.

Rajouter alors les petits pois 10 min plus tard, éteindre le feu, Arroser avec l'huile d'olive et saupoudrer de la coriandre hachée.

Attendre 5 min avant de servi.

Mai



Cerise



Fraise



Framboise



Pomelo



Rhubarbe



Artichaut



Asperge



Betterave



Blette



Concombre



Courgette



Epinard



Fenouil



Fèves



Laitue



Navet



Petits pois



Radis



Gâteau à la noix de coco et aux framboises

Ingrédients (24 gâteaux) :

- 3 œufs
- 225 g de farine
- 100 g de beurre coupé en morceaux
- 2 c.à.s d'eau environs
- 160 g de confiture de framboises
- 180 g de noix de coco séchée
- 110 g de sucre roux

Verser la farine dans un saladier. Ajouter le beurre et travailler-le du bout des doigts.

Incorporer l'œuf et suffisamment d'eau pour obtenir une pâte ferme lorsque vous écrasez les ingrédients avec la paume de la main.

Transvaser la pâte sur une surface légèrement farinée, pétrir la pâte jusqu'à ce qu'elle soit lisse.

Étaler la pâte sur une plaque à gâteau rectangulaire (si vous avez) puis l'aplatir.

Mettre au four-chaud 20 minutes environ jusqu'à ce qu'elle soit légèrement dorée à Th 7 - 180°C. Laisser reposer 10 minutes.

Étaler la confiture de manière uniforme sur la pâte.

A l'aide d'une fourchette, mélanger la noix de coco, les œufs et le sucre dans un saladier jusqu'à ce que la noix de coco ramollisse.

Étaler uniformément le mélange à la noix de coco sur la confiture sans chercher à aplanir.

Faire cuire à four Th 7, 20 minutes environ jusqu'à ce que le dessus soit doré.

Laisser refroidir dans le moule.

Juin



Cerise



Fraise



Framboise



Melon



Pomelo



Rhubarbe



Tomate



Artichaut



Asperge



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Concombre



Courgette



Fenouil



Fèves



Haricots
verts



Laitue



Petits pois



Poivron



Radis



Crumble de courgettes et chèvre frais

Ingrédients (4 personnes) :

- 60 g de beurre
- 80 g de farine
- 3 courgettes
- 50 g de noisettes décortiquées
- 100 g de chèvre frais
- 60 g de parmesan râpé
- 2 gousses d'ail
- Huile
- Sel et poivre
- 1 bouquet de persil

Préchauffer le four à 180 °C.

Concasser les noisettes en les plaçant dans un sac et en tapant dessus avec un marteau.

Peler les gousses d'ail et couper-les en petits dés.

Laver les courgettes et couper-les en fines rondelles.

Préparer maintenant, la pâte à crumble salé en mélangeant le beurre, la farine et le parmesan râpé.

Dans un plat pouvant aller au four, alterner des couches : courgettes et ail puis fromage de chèvre frais puis le persil ciselé.

Salier, poivrer puis recommencer une fois (toujours dans le même ordre).

Arroser d'huile d'olive.

Saupoudrer de pâte à crumble salé et de noisettes concassées.

Enfourner 30 minutes.

Juillet



Abricot



Cerise



Figue



Fraise



Framboise



Grosseille



Melon



Myrtilles



Nectarine



Pastèque



Pêche



Prune



Tomate



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Céleri
branche



Concombre



Courgette



Fenouil



Haricots
verts



Mais



Petits pois



Poivron



Radis



Cachapas de Venezuela

Ingrédients (6 personnes) :

- 400 g de maïs en boîte
- 2 c.à.s de farine
- 1 œuf
- 6 c.à.s de beurre
- 1 pincée de sel
- Queso (fromage)

Dans un mixeur, mettre le maïs avec le jus, l'œuf le sel, la farine. Mixer jusqu'à obtenir une pâte semi-épaisse, il faut qu'il reste quelques petits bouts de maïs apparents.

Rajouter l'eau chaude petit à petit jusqu'à avoir formé une boule de pâte.

Mettre à chauffer la poêle, quand elle est chaude badigeonner le fond avec de l'huile. Maintenir sur feu moyen.

Verser une louche (quantité 1/2 tasse) de la préparation, l'étendre à l'aide de la louche. Il faut que la cachapa fasse 10-15 cm de diamètre, avec environ 0.5 cm d'épaisseur.

Laisser cuire 1-2 min, puis la retourner à l'aide d'une spatule, laisser dorer l'autre côté 1-2 min. Huiler à nouveau la poêle, puis lancer la cuisson de la seconde cachapa, et ainsi de suite...

Mettre une cuillerée de beurre sur le dessus de la cachapa, l'étaler. Déposer le fromage, replier la cachapa en 2. Déguster !

On peut aussi remplacer le fromage par du jambon blanc, viande, selon votre imagination et envies...

Août



Abricot



Figue



Fraise



Framboise



Groseille



Melon



Mûre



Myrtilles



Nectarine



Pastèque



Pêche



Poire d'été
(Williams Guyot)



Prune



Tomate



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Céleri
branche



Concombre



Courgette



Fenouil



Haricots
verts



Laitue



Maïs



Poivron



Radis



Salade exotique

Ingrédients (20 personnes) :

- 2 choux blancs
- 2 kg de carottes
- 3 poivrons de couleur différente
- 1 ananas
- 500g haricots verts
- 1kg de tomates bien mûres ou des tomates concassées en boîtes

SAUCE

- 100g gingembre
- Sel
- 3 c.à.s de vinaigre de cidre
- 5 c.à.s d'huile
- 1 c.à.s de curry de Madras ou de curcuma

Mixer le tout et le mettre dans le saladier.

Râper à l'économe les carottes, découper en petits morceaux les autres légumes.

Les légumes doivent être mélangés au fur et à mesure dans la sauce afin de macérer. Ils doivent rester croquants.

Couper en dernier l'ananas en petits morceaux. Le mélanger avec les légumes avant de servir.

Septembre



Figue



Framboise



Melon



Mûre



Myrtilles



Pêche



Poire d'automne hiver



Pomme



Prune



Raisin



Tomate



Artichaut



Aubergine



Betterave



Blette



Brocoli



Céleri branche



Chou-fleur



Concombre



Courgette



Fenouil



Haricots verts



Laitue



Mais



Poivron



Soupe de Butternut

Ingrédients (6 personnes) :

- 1 courge Butternut
- 1 oignon
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 pincée de muscade
- 1 pincée de cumin
- 1 pincée de sel

Couper en 2 la courge et diviser-la en lamelles de 1 cm d'épaisseur. Puis dénoyauter les lamelles et trancher-les en dés de 4 cm. Peler et ciseler finement l'oignon. Réserver.

Dans une marmite, chauffer l'huile puis ajouter l'oignon ciselé. Laisser légèrement doré l'oignon puis ajouter les dés de courge.

Couvrir la marmite et laisser mijoter la soupe de courge butternut pendant 40 min sur feu normal.

Au bout de 10min, incorporer le sel, la muscade et le cumin.

Octobre



Châtaigne



Coing



Figue



Grenade



Kaki



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Raisin



Betterave



Blette



Brocoli



Carotte



Céleri
branche



Céleri
rave



Choux de
Bruxelles



Chou-fleur



Chou
vert



Courge
butternut



Fenouil



Mais



Navet



Poireau



Potiron



Salsifi



Tiramisu

Ingrédients (8 personnes) :

- 3 œufs
- 100 g sucre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 250 g de mascarpone
- 24 biscuits à la cuillère ou boudoir
- 1/2 litre de café noir non sucré
- 30 g de poudre de cacao

Préparer du café et le laisser refroidir.

Séparer les blancs des jaunes. Mélanger les jaunes + sucre + sucre vanillé. Ajouter le mascarpone, bien mélanger.

Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement au mélange précédent.

Mouiller les biscuits dans le café et tapisser avec le fond d'un moule à gâteau. Recouvrir d'une couche de crème.

Alterner biscuits et crème. Terminer par une couche de crème.

Saupoudrer de cacao.

Mettre au réfrigérateur 4 heures minimum.

Novembre



Châtaigne



Clémentine



Grenade



Kaki



Mandarine



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Brocoli



Carotte



Céleri
branche



Céleri
rave



Choux de
Bruxelles



Choux-fleur



Chou
vert



Courge
butternut



Endive



Fenouil



Mâche



Navet



Poireau



Potiron



Radis
noir



Rutabaga



Salsifi



Topinambour



Poulet créole

Ingrédients (8 personnes) :

- 8 pièces de poulets
- 2 têtes d'ail
- Sel, poivre
- 800 g d'oignons
- Huile
- Du thym
- 1 c. à soupe de curcuma

Faire dorer les morceaux de poulet puis rajouter les oignons hachés finement, l'ail écrasé avec le sel et le poivre.

Couvrir 2 minutes.

Rajouter les tomates, le thym et le curcuma, puis couvrir pendant 5 minutes.

Ajouter 1 verre d'eau et laisser mijoter jusqu'à cuisson.

Peut être servi avec du riz.

Décembre



Clémentine



Grenade



Kaki



Kiwi



Mandarine



Orange



Poire
d'automne
hiver



Pomme



Carotte



Céleri
rave



Choux de
Bruxelles



Choux-fleur



Chou
vert



Courge
butternut



Endive



Mâche



Navet



Poireau



Radis
noir



Rutabaga



Salsifi



Topinambour

CALENDRIER des fruits & légumes de SAISON



La Nature est bien faite car manger des fruits et des légumes de saison correspond à nos besoins nutritionnels.

Les fruits et légumes de saison sont mangés à la saison où ils sont mûrs. Ils ne poussent pas en serre chauffée et sont généralement cueillis proche de chez vous et permettent de consommer local. Ils sont moins polluants, ils ne sont pas importés de l'étranger, ils économisent donc l'énergie nécessaire à leur transport et à leur conservation durant ce transport. Ils ne sont pas non plus cultivés en serre chauffée, très coûteuse en énergie.

Ils sont plus nutritifs. Les vitamines contenues dans les fruits et légumes se dégradent dès qu'ils sont cueillis. Les bénéfiques pour la santé sont meilleurs s'ils sont consommés dans les jours qui suivent leur cueillette et s'ils ne sont pas cueillis avant maturité comme c'est le cas s'ils sont importés.

C'est d'ailleurs à ce moment qu'ils ont le plus de saveur !

Respecter le rythme naturel de maturation permet de récolter des fruits et légumes de saison plus riches en saveurs et en nutriments (vitamines, minéraux). C'est aussi profiter de la fraîcheur des produits et découvrir de nouvelles variétés et de nouvelles recettes.

Porteur du projet : Mont Marsan agglo

Coordinatrice : Sandra BERTRANNE Atelier Santé Ville
Sous la Direction de la Politique de la Ville

Élues référents : Éliane DARTEYRON