



LIVRET

recettes
PAYSANNES



Table des recettes paysannes

Vin de pêche blanc.....	3
Le Taboulé végétal.....	3
Le pain de thon à la catalane.....	4
Tarte aux betteraves et au fromage de chèvre.....	4
Blanquette de La Bastide.....	5
Bœuf au thym.....	6
Les galettes de millet.....	7
Stroganov d'Haricot vert et de Tofu servis avec du quinoa...7	
Gratin de blettes.....	8
Beignets d'aubergines et purée de légumes rôtis.....	9
Pommes poêlées au miel et crottin de chèvre	9
Soufflé pommes-poires et biscuits.....	10
Le galeizounnet du Curé Bousso.....	11
Crumble de potimarron au confit d'oignons.....	12
La bière de pissenlits.....	12
Le Reboussie.....	13

Légende :



Recette
sans gluten



Recette
sans lait



Recette
végétarienne

Vin de pêche blanc

Ingrédients :

- 200gr de feuilles de pêcher,
- 2l de vin blanc sec,
- 0,5l d'eau-de-vie de fruits,
- 350gr de sucre.

Préparation :

Lavez les feuilles de pêcher puis essuyez-les dans un linge ou du papier absorbant,

Mettez-les dans un grand bocal et recouvrez-les d'eau-de-vie,

Fermez le bocal et laissez macérer pendant 40 jours,

Passé ce délai, filtrez le liquide et enlevez les feuilles de pêcher,

Préparez un sirop en faisant fondre à feu doux le sucre dans 75 cl de vin blanc et en remuant,

Hors du feu, ajoutez la bouteille de vin restant et le liquide dans lequel ont macéré les feuilles,

Mélangez bien le tout et faites refroidir le vin avant de le mettre en bouteille.

Marie-Claire Dubois

Le Taboulé végétal

Ingrédients :

Préparez le mélange habituel pour un taboulé.

Couper en petits cubes :

- 6 tomates,
- 1 poivron rouge,
- 1 concombre.

Ajouter :

- 1 oignon émincé,
- 2 poignées de raisins secs,
- Un bouquet de persil,
- Les feuilles d'un bouquet de menthe hâchée finement,
- Sel, poivre, jus de citron, huile d'olive.

Puis à la place de la semoule, râpez ou mixez un chou fleur cru entier, ajoutez-le au mélange ci-dessus.



Le pain de thon à la catalane

Ingrédients :

- Patates cuites à la vapeur,
- Thon en boîte ou poisson blanc,
- Aioli pas trop corsé,
- Sel, poivre, jus de citron bien dosé.

Préparation :

Le tout écrasé et tassé dans un moule à cake.

Un bon passage au frigo. C'est le genre de plat qui est meilleur le lendemain et vraiment succulent le surlendemain, tout en étant délicieux le jour même.

De plus on peut le servir avec de fastes décorations composées d'olives noires, de poivrons rouges cuits, de citron, de persil, de tomates.

C'est de la couleur, du parfum et du goût.

Pour les groupes c'est une entrée qui met tout le monde le nez dans son assiette et permet de servir la suite sur des roulettes.

La Cavale

Tarte aux betteraves et au fromage de chèvre

Ingrédients :

- 500gr de Betteraves,
- 2 c.à s. d'huile d'olive,
- 2 oignons (rouge de préférence) émincés,
- 60ml de vinaigre balsamique,
- 2 c. à c. de thym
- 1 c. à s. de sucre
- 150gr de fromage de chèvre,
- 2 oeufs battus,
- 200ml de crème fraîche ou liquide ou un mélange avec du yaourt,
- 1/2c. à c. de muscade,
- Pâte Brisée :
 - 200gr de farine,
 - 100gr de beurre,
 - 1c.à c de thym,
 - 60gr d'eau froide.

Préparation :

Cuire les betteraves. Pelez-les et rapez-les.

Préchauffez le four à 180c pendant 10min

Dans un robot, mélanger le beurre et la farine et une pincée de sel, jusqu'au stade granuleux. Ajouter l'eau et faites tourner le robot jusqu'à l'obtention d'une boule.

Étaler la pâte et garnir un moule beurré de 28cm. Couvrir avec le papier sulfurisé et remplir avec les haricots/ riz etc.

Enfourner pour 15min.

Dans un poêle, chauffer l'huile d'olive et ajouter les oignons avec 1 c.à c. de sel pour 8 min à feu moyen.

Ajouter la betterave râpée, le vinaigre, le thym et le sucre. Cuire jusqu'au stade sirupeux.

Garnir le moule (après avoir enlevé le papier sulfurisé) avec la betterave et garnir avec le fromage de chèvre préalablement émietté.

Fouetter les œufs, la crème et la muscade ensemble et verser sur la betterave. Parsemer avec un peu de thym et enfourner pour 35min jusqu'à ce que ça soit doré.

Patricia Cooper

Blanquette de La Bastide

Ingrédients pour 5-6 personnes :

Préparation :

Faire cuire dans le bouillon les épices, l'oignon, le demi citron et le sel pendant 20 minutes. Passer au tamis, et remettre le liquide à bouillir. Y jeter un à un les morceaux de viande. Ajouter de l'eau si nécessaire : la viande doit être couverte. Faire cuire à petit feu une bonne heure. Quand la viande est cuite, faire chauffer l'huile dans une casserole, y délayer la farine sans laisser roussir et ajouter petit à petit le jus de cuisson. Remettre la viande dans la sauce, ajouter le beurre et, au dernier moment, la crème liquide, et saupoudrer avec un peu de muscade. Servir avec du riz.

Gaëc de La Bastide

Bœuf au thym

Recette à faire rapidement le matin pour déguster le soir

- 1 kg de blanquette de veau,
- 1 cuillerée à café de graines de poivre noir,
- 1 cuillerée à café de baies de genévrier,
- 1 cuillerée à café d'herbes de Provence,
- 3 feuilles de laurier, sel, 1/2 citron non traité,
- 1 oignon piqué de trois clous de girofle,
- 1 litre de bouillon de légumes,
- 1 noix de beurre,
- 3 cuillerées à soupe d'huile,
- 3 cuillerées à soupe de crème liquide,
- 3 cuillerées à soupe de farine.

Ingrédients pour 5 à 6 personnes :

- 1kg de daube de bœuf,
- 2 gros oignons,
- Huile,
- Bouillon de légumes,
- Cumin moulu,
- Quatre épices (mélange), sel, poivre gris, 1 gros bouquet de thym.

Préparation :

Dans un faitout de fonte faire bien dorer les morceaux de viande par petites portions, les retirer, puis faire revenir les oignons hachés. Ajouter la viande, le bouillon, les épices, le sel, le poivre et la moitié du bouquet de thym. Faire mijoter à feu doux en rajoutant de l'eau si nécessaire. Quand la viande est cuite (3-4 h), retirer le thym et le remplacer par le thym frais restant. Couper le feu et attendre cinq minutes avant de servir : le thym donne toute sa saveur à ce plat. Servir avec des pommes de terre, des pâtes ou du riz.

Gaec de La Bastide



Les galettes de millet



Ingrédients pour 2 personnes :

100gr de millet,

1 cuillère à soupe de farine,

4 olives noires hachées,

1 oignon,

Herbes : persil, estragon, ciboulette au choix selon goût et saison. Eau, sel, poivre, coriandre en poudre. Huile d'olive pour la cuisson des galettes.

Préparation :

La veille : mettre tremper le millet dans 2,5 volumes d'eau

Le lendemain : le cuire environ 20 minutes.

Hacher les olives dénoyautées, les oignons et les herbes

Ajouter au millet la farine et le hachis. Mélanger.

Faire chauffer l'huile dans une poêle, y déposer des petits tas du mélange avec une cuillère à soupe.

Les aplatir et leur donner une jolie forme à l'aide d'une fourchette.

Les retourner quand elles sont dorées d'un côté.

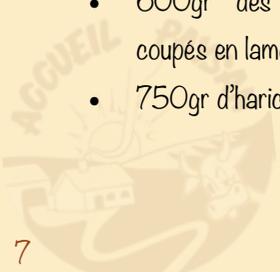
Les déposer dans un plat sur du papier absorbant.

Stroganov d'Haricot vert et de Tofu servis avec du quinoa



Ingrédients pour 8 personnes :

- 2 oignons coupés en lamelles,
- 2 aubergines coupées en dés,
- 600gr des champignons de paris coupés en lamelles,
- 750gr d'haricots verts cassés en trois,
- 400gr de tofu coupé en des et mariner en shoyu pendant 1 heure,
- 40cl crème de soja ; sel et poivre ; huile de tournesol.



Préparation :

Faire fondre les oignons dans l'huile,

Ajouter les aubergines et après les champignons,

Faire cuire les haricots dans l'eau bouillante ou à la vapeur,

Faire cuire les dés de tofu dans l'huile chaude jusqu'au doré,

Ajouter les haricots cuits aux aubergines et champignons et après le crème de soja,

Attendre. Ne pas faire trop bouillir et ajouter au dernier moment le tofu doré, assaisonner et servir avec le quinoa,

Ajouter un peu d'eau si c'est trop épais.

Patricia COOPER

Gratin de blettes

Ingrédients pour 4 personnes :

1 botte de blettes,

Quelques lardons,

1 oignons,

2 gousses d'ail,

1 pot de ricotta,

Sel, poivre, muscade, un filet d'huile

d'olive, un peu de parmesan et un peu de

coriandre en option.

Préparation :

On commence par nettoyer les feuilles des blettes puis on sépare le blanc du vert. On fait ensuite chauffer les feuilles vertes comme des épinards. Pour supprimer le petit goût amer du blanc, on les fait blanchir une dizaine de minutes. Dans une poêle à part, on fait revenir les oignons que l'on aura préalablement émincés. On fait de même avec les lardons pour les vider un peu de leur graisse.

Pendant que ça dore, on peut commencer à ailler le plat à gratin. On attaque ensuite le garnissage : en alternant le blanc et le vert, la ricotta et les lardons, en couches successive. On ajoute pour finir un filet d'huile d'olive puis on saupoudre de parmesan

30 minutes au four, et hop !



Beignets d'aubergines et purée de légumes rôtis

Ingrédients pour 4 personnes :

Préparation : environ 15mn - cuisson 40mn

- 350gr de tomates,
- 1 oignon rouge (à couper en 4),
- 1 petit poivrons rouge (à couper en 4),
- 1 petit poivron vert (à couper en 4),
- Poivre (1/4 de cuillère à café),
- Curry en poudre (1,5 cuillère à café),
- 75gr de farine,
- 2 blanc d'œuf,
- 2 cuillères à soupe de sauce soja,
- 170gr de polenta,
- 2 cuillères à soupe de parmesan râpé,
- 1 aubergine (à découper en tranche),
- Huile d'olive (friture).

Commencez par préchauffer votre four à 180°. Mélangez les tomates dans un plat avec l'oignon, les poivrons, le poivre, la moitié du curry. Faites rôtir les légumes pendant 30mn sans les couvrir, une fois fait, laissez les tiédir 5mn puis passez les au mixer.

Versez la farine dans un saladier puis battez les blanc d'œuf avec la sauce soja dans un autre saladier. Mélangez la polenta, le fromage et le reste du curry dans un troisième saladier. Passez les tranches d'aubergines une par une dans les 3 mélanges avant de les passer pour friture dans un bain d'huile d'olive chaud.

Servez le tout avec la purée de légumes chaude ou froide selon vos goûts

Pommes poêlées au miel et crottin de chèvre

Ingrédients pour 3 à 4 personnes :

- 3 pommes,
- Noisettes de beurre,
- 250gr de fromage de chèvre frais,
- 1 cuillère à soupe de miel liquide,
- 1 cuillère à café de vinaigre balsamique,
- Sel & poivre.

Préparation :

Préchauffer le four à 180°C en mode grill,

Peler et découper les pommes en quartiers,



Faire fondre le beurre dans une poêle puis faire dorer les quartiers,

Poivrer et arroser de miel,

Répartir les pommes dans 4 petits plats allant au four,

Placer des tranches de chèvre sur le dessus,

Passer 5 à 10 minutes sous le grill du four,

Verser un petit filet de vinaigre et servir bien chaud,

à déguster en entrée... Bon appétit !

Soufflé pommes-poires et biscuits

Ingrédients pour 2 à 4 personnes :

Préparation :

- 1 pomme,
- 1 poire,
- 60gr de sucre,
- 70gr de biscuits au beurre broyé,
- 3 œufs,
- Un peu de beurre pour graisser les moules.

Peler et épépiner la pomme et la poire, les couper en dés,

Dans une casserole faire revenir à feu doux les cubes de fruits, jusqu'à ce que ce soit une compote (environ 30 minutes),

Ajouter un peu d'eau si besoin,

Préchauffer le four à 175°C (thermostat 6),

Séparer les blancs et les jaunes d'œufs,

Ajouter le sucre aux jaunes et battre énergiquement pour que le mélange blanchisse et devienne mousseux, puis incorporer les biscuits broyés et la compote,

Battre les blancs en neige ferme, puis les incorporer délicatement à la préparation en soulevant la spatule de bas en haut pour ne pas les casser,

Beurrer les moules, verser la préparation, puis placer au four 30 minutes environ.



Le GALEIZOUNNET du CURÉ BOUSSO

Ingrédients pour 4 à 6 personnes

- 50gr de beurre ou margarine,
- 4 cuillères à soupe d'huile d'arachide ou pépins de raisin,
- 180gr à 200gr de sucre semoule,
- 200gr à 250gr de poudre de noisettes ou d'amandes,
- 100gr de farine de châtaignes,
- 4 blancs d'œufs,
- 1/2 sachet de levure chimique, une cuillère de bicarbonate de soude et une pincée de sel fin.

Préparation :

Monter les blancs en neige avec le sel et réserver au froid,

Chemiser un plat au four à bords hauts (5 cm) : enduire d'huile ou de beurre, enfariner le fond et les bords et secouer pour une répartition homogène,

Préchauffer le four à 210° (thermostat 7),

Dans un saladier, mettre la farine, la levure et la poudre de noisettes ou d'amandes et bien mélanger,

Faire fondre le beurre dans une casserole à feu doux en remuant,

Ajouter l'huile puis le sucre et incorporer le tout à la farine, bien mélanger,

Finir en ajoutant délicatement les blancs montés en neige,

Verser le tout dans le plat à four chemisé,

Mettre à cuire 20 à 25mn. Il doit être marron clair,

Démouler froid.

LE GALEIZOUNNET se conserve 3 à 4 jours.

Le Cure Bouusso

Confiture de sureau

Cueillir les baies noires. Mettre le même poids du sucre que de baies, attention faire cuire les baies (dans un peu d'eau) environ 20 ou 30 minutes avant de mettre le sucre puis cuire. Astuce (qui n'est pas de moi !) : mettre une soucoupe au froid pendant ce temps, au bout d'une heure de cuisson (environ) tester : le jus doit un peu se figer dans l'assiette : C'est prêt !

Thérèse WALRAVE

Crumble de potimarron au confit d'oignons

Ingrédients pour 4 à 6 personnes :

- 200gr de farine de blé bise
- 100gr de beurre
- 1 cuillère à café de sel aux herbes
- 1 gros potimarron
- 2 gousses d'ail
- 3 grosses cuillères à soupe de confit d'oignons (au calendula de Naturellement Simples).

Préparation :

Préchauffez le four à thermostat 6 (180°). Lavez puis coupez le potimarron en dés, puis faites-le revenir à la poêle avec l'ail écrasé jusqu'à ce qu'il soit tendre.

Pendant ce temps, préparez la pâte à crumble : mélangez la farine, le sel et le beurre coupé en morceaux jusqu'à obtenir un sable grossier.

Mélangez le confit d'oignons avec le potimarron, puis le mettre dans un plat allant au four. Répartissez la pâte à crumble sur le potimarron puis enfournez pour 30 minutes.

Servez bien chaud, accompagné d'une belle salade!

Séverine Pioffet
de Naturellement Simples

La Bière de pissenlits

Ingrédients :

- 2,5 Kg de fleurs de pissenlits,
- 1,250 Kg de sucre,
- 25gr de levure de bière,
- 10 litres d'eau.

Préparation :

Cueillir les fleurs fraîches, bien épanouies, de pissenlits dans les lieux abrités des pollutions. Les laver soigneusement et laisser égoutter. Mettre les fleurs dans un baquet et verser dessus l'eau bouillante. Faire tremper pendant trois jours, en "brassant" deux fois par jour, c'est-à-dire en remuant longuement. Couvrir le baquet.

Après 3 jours, filtrer le jus dans une grande bassine et faire chauffer. Ajouter le sucre. Remuer jusqu'à ce que le sucre soit fondu, sans faire bouillir. Laisser refroidir. Lorsque le mélange est tiède, ajouter

la levure délayée dans un peu d'eau. Verser dans un petit fût et laisser fermenter pendant 15 jours. Lorsque la fermentation est terminée, soutirer la bière de pissenlit et mettre en bouteilles. Laisser les bouteilles ouvertes jusqu'à ce que la fermentation soit complètement terminée. Boucher alors et museler les goulots.

la confrérie des gousteurs
des produits du pissenlit

Le Reboussie (gâteau à la Châtaigne)



Ingrédients :

- 80gr de sucre en poudre,
- 4 petits œufs,
- 100gr de beurre fondu,
- 40gr d'huile d'olive peu fruitée,
- 100gr de confiture de châtaigne,
- 190gr de farine de châtaigne,
- 3gr de bicarbonate de soude,
- 40gr de châtaignes au naturel brisées (environ 12 fruits).

Préparation :

Chemiser le moule et préchauffer le four à 175° C (thermostat 6).

Faire fondre le beurre. Dans un saladier, battre le sucre et les œufs. Ajouter l'huile d'olive, le beurre, mélanger, puis ajouter la confiture ou la purée, mélanger. Tamiser ensemble au-dessus du saladier la farine de châtaigne et le bicarbonate de soude, mélanger. Ajouter les châtaignes brisées, mélanger délicatement. Poser le moule sur une feuille de papier sulfurisé ou sur une plaque de cuisson chemisée.

Verser le mélange dans le moule qui sera rempli aux 3/4.

Cuire 30 à 40 mn à 175°C.

Contrôler la cuisson après 30 mn avec la pointe d'un couteau. Démouler tiède et poser sur une grille.

Ce gâteau, encore meilleur le lendemain, peut se conserver 3 à 4 jours.

Claudette Mathieu
et d'autres castanéiculteurs des Cévennes



Accueil Paysan, sa charte éthique

- 1 -

Accueil Paysan est partie intégrante de l'activité agricole. Il réunit dans la solidarité et le respect de l'environnement, paysans, retraités, acteurs ruraux et paysans de la mer.

- 2 -

Accueil Paysan est acteur de vie. L'accueillant fait connaître son métier, son environnement et son lien à la terre.

- 3 -

Accueil Paysan est pensé, organisé et animé par ceux qui en vivent.

- 4 -

Accueil Paysan est pratiqué dans un souci d'échanges et de respect mutuel.

- 5 -

Accueil Paysan est facteur de développement local, il maintient la vie en milieu rural.

- 6 -

Accueil Paysan se veut ouvert et accessible à tous.

- 7 -

L'accueillant garantit l'origine et la qualité des produits paysans qu'il propose.

- 8 -

Accueil Paysan propose un confort adapté à l'habitat local.

- 9 -

Accueil Paysan, avec tous les paysans du monde, est international.

Accueil Paysan Occitanie

12, rue des Genêts - 11 300 Limoux

Tél. 04 30 07 39 15 - E-mail : occitanie.pm@accueil-paysan.com

www.accueil-paysan-occitanie.com

 www.facebook.com/Accueil.Paysan.Occitanie





LIVRET

Recettes
PAYSANNES

*Remerciements pour le soutien de notre partenaire,
sur l'ensemble de nos actions*

