Menu de septembre 2017

Concombre lacto-fermenté à l'ail et tomate
Ratatouille d'aubergine et galettes de flocons et carotte accompagnées de sa sauce au poivron
Panna cotta et ses mirabelles (voir dans "recettes" n° 5)

Quantités pour 4 personnes

Ordre de préparation

Préparer la veille le concombre lacto-fermenté et le dessert .
Le jour J, commencer par préparer le mélange pour les galettes, puis mettre la ratatouille d'aubergine à cuire, commencer l'entrée (1), faire cuire les galettes, préparer la sauce au poivron, finir le concombre (2).

Concombre lacto-fermenté à l'ail et tomate

- un concombre découpé en grosse julienne lacto-fermenté avec son jus (voir rubrique "recettes" n° 1)
- 4 gousses d'ail hachées (on peut en mettre plus)
- 2 càs d'huile d'olive
- jus d'un demi-citron (facultatif)
- 2 tomates coupées en fins quartiers

1. Dans un plat, mélanger le concombre et son jus, l'ail et le citron. (Si le concombre n'est pas lacto-fermenté, il suffit de rajouter du sel avec l'ail et le citron, puis procéder de la même façon). Déposer dessus les quartiers de tomates.
2. Au moment de servir, ajouter l'huile et mélanger le tout

Sauce au poivron

- un beau poivron rouge épépiné
- une demi-carotte
- une petite tomate

Dans une petite cocotte à fond épais, faire cuire doucement les légumes coupés en morceaux, puis mixer le tout, assaisonner avec du sel aux herbes et du paprika. Garder au chaud.

Ratatouille d'aubergine

- *3 aubergines moyennes découpées en tranches minces (inutile de les éplucher si elles sont de culture bio)
- *3 oignons émincés finement
- *8 gousses d'ail écrasées (avec la lame d'un couteau)
- *5 tomates découpées en petits cubes
- *persil haché
- 4 càc de farine de châtaigne
- sel

Mettre dans une cocotte à fond épais les ingrédients* , avec un petit verre d'eau. Cuire doucement à couvert pendant une heure. Délayer la farine dans un peu d'eau, l'ajouter aux légumes, saler, mélanger et finir la cuisson 10 minutes

Galettes de flocons et carotte

- *100 g de flocons de 5 céréales , ou un mélange de flocons d'avoine, d'orge, de sarrasin
- *40 g de flocons de pois cassés
- *2 càs de farine de petit épeautre
- *40 g de noix de cajou rincées, si possible trempées une heure, puis hachées grossièrement
- *1 petite càc de cumin ou de 5 épices, du sel de Guérande, du poivre
- °170 g de carotte rapée
- °2 gousses d'ail et un oignon hachés
- °2 oeufs battus en omelette
- °2 càs d'huile d'olive

Préchauffer le four à 180°. Dans un saladier, mélanger les ingrédients *, puis ajouter ° et amalgamer le tout. Répartir le mélange dans des moules à tartelette huilés de 12 cm de diamètre ou le tout dans un moule à tarte de 22 cm huilé. Bien tasser (répartir éventuellement des amandes effilées, c'est joli, sur les petits moules…). Enfourner pour 20 minutes.