



Le livre de recettes

**de la Ferme du
Céou à Concorès**

Les soupes

- 4 Soupe de radis rose et son pesto de
- 6 Velouté glacé à la courgette et au lait de coco

Les galettes

- 8 Galettes de courgettes et de carottes à la sauce au yaourt

Soupe de radis rose et son pesto de fanes

Recette proposée par la Ferme du Céou

temps de préparation

10 min

temps de cuisson

20 à 30 min

pour

4 personnes

Ingrédients pour la soupe

150 g de vermicelle

200g de carottes

1 dizaine de radis roses

1 branche de céleri
facultatif

1 échalotte ou 1 oignon

huile d'olive vierge extra

Ingrédients pour le pesto

Les fanes d'une botte de radis

1 fromage de chèvre frais

Ou 1 pot de crème soja

Fonctionne aussi avec des petits suisses natures, du fromage blanc, de la crème fraîche épaisse

1 dizaine de brins de persil



Recette

- 1 Après avoir coupé finement tous les légumes pour la soupe, faites-les cuire dans de l'eau salée.
Ajoutez en fin de cuisson le vermicelle.



- 2 Les fanes de radis sont à faire revenir dans une poêle avant d'être mixées avec le fromage et le persil.
Assaisonnez à votre goût !



- 3 La soupe se déguste avec une cuillère de pesto ...



Velouté glacé à la courgette et au lait de coco

Recette proposée par Gaëlle B.

temps de préparation

10 min

temps de cuisson

20 à 30 min

pour

4 personnes

Ingrédients

2 à 3 courgettes (environ 500g)

1 oignon

1 gousse d'ail

150 ml de lait de coco

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 poignée de feuilles de basilic, de menthe ou de coriandre

Sel

Poivre



Recette

- 1 Eplucher l'oignon, l'émincer et le faire revenir dans une casserole avec l'huile d'olive pendant 5 à 10 minutes.
- 2 Ecraser l'ail avec la plat d'un couteau et l'ajouter à l'oignon
- 3 Laver les courgettes et ôter les extrémités. Les couper en gros tronçons puis couper chaque tronçons en 4
- 4 Ajouter les morceaux de courgettes dans la casserole. Faire bouillir de l'eau à la bouilloire (on peut verser directement de l'eau froide dans la préparation mais le temps de cuisson sera plus long). Recouvrir les courgettes avec l'eau. Saler. Laisser cuire à feu moyen et à couvert pendant 10 à 12 minutes.
- 5 Vérifier la cuisson des courgettes. Si elles sont bien tendres, les retirer du feu. Retirer de la casserole 2 à 3 louches de bouillon et les réserver (le bouillon servira à ajuster l'épaisseur de la soupe).
- 6 Ajouter la lait de coco et mixer jusqu'à obtenir un velouté bien fin. On peut ajuster la consistance avec le jus retiré à l'étape précédente. La soupe a tendance à épaissir en refroidissant, elle doit donc être un peu plus liquide au moment où elle est mixée pour avoir la bonne consistance au moment de la dégustation.
- 7 Ajouter les feuilles de basilic, menthe ou coriandre et mixer à nouveau. On peut garder quelques feuilles à ajouter au moment de servir la soupe.
- 8 Laisser refroidir au moins 1 heure au réfrigérateur et garder au frais jusqu'au moment de la dégustation.

Galettes de courgettes et de carottes à la sauce au yaourt

Recette proposée par Caroline J.

temps de préparation	temps de cuisson	pour
		4 personnes

Ingrédients

200 g de yaourt nature (3,5 % M.G.)	400 g de courgettes
1 cuillère à soupe de jus de citron	300 g de carottes
5 cuillère à soupe de fines herbes hachées	2 œufs
Sel	60 g de farine
Poivre	Huile pour faire revenir

Recette

- 1 Mélanger le yaourt, le jus de citron et les fines herbes, puis saler
- 2 Laver les courgettes, les sécher et les parer, puis les couper en deux. Les épépiner puis les hacher. Mettre les courgettes hachées dans une passoire avec 2 pincées de sel et les laisser dégorger.
- 3 Entre-temps, éplucher les carottes et les couper en tronçons de 3 cm, puis les hacher.
- 4 Presser les morceaux de courgette dans la passoire pour exprimer le plus de jus possible. Les ajouter aux carottes avec les œufs et la farine. Mélanger. Ajouter ½ cuillère à café de sel et 1 pincée de poivre.
- 5 Façonner des galettes avec le mélange et les faire dorer des deux côtés à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile chaude. Ajouter de l'huile si besoin. Servir avec la sauce.