



# Le livre de recettes

**de la Ferme du  
Céou à Concorès**

# Les soupes

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

# Les galettes

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

# Les légumes fermentés

13 Courgettes fermentées

# Les pâtés végét-

# gétaux

15 Caviar de tournesol au curry

# Les chips de légumes

11 Chou kale au four à la coco

# 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 et poivrer. Réserver au frais jusqu'à l'emploi.
- 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
- 3 Entre-temps, éplucher les carottes et les couper en tronçons de 3 cm, puis
- 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  $\frac{1}{2}$  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.

# Courgettes fermentées

Recette proposée par La ferme du Céou

Fermentation

7 jours à température  
ambiante puis entre  
15 et 25°C

Consommation

Après 3 semaines

Conservation

Plus d'un an

## Ingrédients pour un bocal de 1 litre

1 kg de courgettes

1 gousse d'ail

1 feuille de laurier

1 bâton de cannelle

1 cuillère à soupe de graines  
de coriandre

1 cuillère à soupe de graines  
de cumin

30cl d'eau

10g de sel de mer

# Recette

- 1 Eplucher les courgettes et les tailler en bâtonnets de 5mm d'épaisseur et 4cm de longueur environ
- 2 Remplir un bocal en alternant les courgettes et les aromates
- 3 Faire dissoudre le sel dans l'eau froide. Verser la saumure jusqu'à recouvrir les courgettes
- 4 Fermer hermétiquement et laisser fermenter.

# Caviar de tournesol au curry

Recette proposée par La ferme du Céou

Temps de préparation

15 minutes

## Ingrédients

1 gousse d'ail

1 poignée de persil

6 cuillère à soupe de graines de tournesol

3 cuillères à soupe de noix de cajou

1/2 bocal de courgettes fermentées

1 cuillère à soupe de crème d'amande ou crème de noix de cajou ou crème soja

1 cuillère à soupe de curry

3 cuillères à soupe de jus de citron

2 cuillères à soupe d'huile d'olive

sel

# Recette

- 1 Faire tremper pendant 1 heure les graines de tournesol.
- 2 Rincer les courgettes fermentées sous l'eau froide et les faire égoutter.
- 3 Idéalement à l'extracteur de jus (broyeur) ou dans un blender, broyer/mixer les graines de tournesol avec la gousse d'ail, le persil, les noix de cajou, les légumes fermentés.
- 4 Ajouter la crème d'amande (ou de noix de cajou ou de soja), le curry, le jus de citron et l'huile d'olive et mélanger avec les ingrédients précédemment broyés/mixés.
- 5 Assaisonnez avec du sel à votre goût.
- 6 Déguster sur des tranches de pain ou des galettes de riz.

# Chou kale au four à la coco

Recette proposée par La ferme du Céou

Temps de préparation 5 minutes  
Cuisson 40 minutes

## Ingrédients

1 dizaine de feuilles de chou kale	3 pincées de sucre de canne complet
3 cuillères à soupe de noix de coco râpée	2 cuillères à café de paprika
4 cuillères à café d'huile de coco	2 pointes de couteau de piment fort en poudre
4 pincées de sel	

# Recette

- 1 Préchauffer le four à 120°C.
- 2 Ôter la nervure centrale des feuilles de chou kale et les déchirer grossièrement.
- 3 Placer le chou kale dans un saladier avec les autres ingrédients et malaxer le tout à la main pour que les feuilles s'en imprègnent bien.
- 4 Répartir la préparation sur du papier sulfurisé posé sur la plaque du four. Enfournier pour environ 4 minutes en plaçant un ustensile en bois dans l'ouverture de la porte du four pour la garder entrouverte. Les feuilles doivent être bien séchées et croquantes.
- 5 A déguster à l'apéritif ou à proposer aux enfants récalcitrants au chou !