



# Le livre de recettes

**de la Ferme du  
Céou à Concorès**

# Les soupes

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

# Les galettes

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

# Les légumes fermentés

14 Courgettes fermentées

# Les pâtés végét-

# gétaux

16 Caviar de tournesol au curry

# Les chips de légumes

18 Chou kale au four à la coco

# Les tourtes de légumes

20 La tourte de courgettes

# 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 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.

# 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 grossière-
- 3 Placer le chou kale dans un saladier avec les autres ingrédients et malaxer le
- 4 Répartir la préparation sur du papier sulfurisé posé sur la plaque du four. Enfourner 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 !

# La tourte de courgettes

Recette proposée par Marie-Josée

Temps de préparation 35 minutes  
Cuisson 40 minutes

## Ingrédients

500g de courgettes

1 oignon

1 œuf

15g de riz cru

70g de parmesan râpé

Huile d'olive

Sel

Poivre

Pour la pâte :

150g de farine (blé ou petit épeautre)

1/2 verre d'eau

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

1 pincée de sel

# Recette

- 1 Dans un premier temps, lavez et essuyez les courgettes. Les courgettes seront ensuite coupées en petits dés de 1 cm de côté.
- 2 Les courgettes ainsi coupées sont ensuite déposées dans une terrine avec du sel pour les faire dégorger. 1h plus tard, il vous suffira de les égoutter puis de les rincer vivement à l'eau froide.
- 3 Dans un saladier, mélangez les morceaux de courgettes avec l'ail cru, 1 oignon haché, 1 œuf entier, le parmesan râpé. Poivrez et ajoutez du sel à votre goût. Laissez ensuite reposer le mélange.
- 4 Il est maintenant temps de préparer la pâte : mélangez puis pétrissez la farine, le sel, l'huile d'olive et l'eau. Formez une boule que vous partagerez en deux. Laissez reposer la pâte 1h.
- 5 Abaissez une des deux boules de pâte à 2mm d'épaisseur. Huilez la tourtière, foncez et garnissez avec la farce préparée (pas plus de 1.5cm d'épaisseur).
- 6 Abaissez l'autre boule de pâte et en couvrez la tourte. Collez les deux épaisseurs de pâte sur les bords puis piquez le dessus de la tourte avec une fourchette.
- 7 Au pinceau de cuisine, appliquez une légère couche d'huile d'olive sur le dessus de la pâte.
- 8 Faire cuire à 200°C dans un four préalablement réchauffé pendant 40 minutes. Rajoutez 5 minutes de cuisson sur la position « grill ». Lorsque vous sortez la tourtière du four, couvrez-la avec un chiffon et laissez-la reposer 15 minutes à température ambiante, ainsi la pâte s'assouplira et ne se brisera pas au moment du démoulage.