

Recettes d'été

La Recette de saison !

Sirop médicinal de sureau

Préparons l'hiver avec un remède contre ses maux: grippe, mal de gorge, angine ...

INGREDIENTS :

- 1 kg de baies de sureau noir
- 1 litre d'eau bouillante
- 1 kg de sucre
- 30 gr d'acide citrique (en vente en pharmacie)
- (2 citrons)

PREPARATION :

- Faire bouillir 10 minutes 1 l d'eau avec 1 kg de sucre et l'acide citrique
- Ajouter 1 kg de baies de sureau (avec les tiges) et éventuellement les citrons, laisser bouillir 4 minutes
- Retirer du feu, couvrir, attendre au moins 2 heures avant de passer au tamis.
- Recuire et mettre en bouteilles



Beignets aux courgettes

Recette d'Edith, préparée et dégustée au Jardin des Arts- Kunsttuin, avec des courgettes du jardin....

Ingrédients:

- 1 courgette (moyenne) rapée
- 75 g feta
- 75 g farine blé, froment ou épeautre
- 2 oeufs
- 1 oignon
- 2 cs huile ou beurre
- 6 cs menthe fraîche hachée (ou aneth)
- huile de friture
- 250 g (ou plus) yaourt ferme (si trop liquide, égoutter dans un chinois)
- 1 gousse d'ail écrasée
- sel, poivre

Recette :

1. Ciseler les feuilles de sauge.
2. Couper le gingembre en petits dés.
3. Verser le vin blanc dans un saladier.
4. Y ajouter les feuilles de sauge, le clou de girofle, la feuille de laurier, le gingembre et le poivre long (à râper).
5. Ajouter le sucre, mélanger.
6. Laisser macérer 12 heures. Filtrer et mettre en bouteilles. Conserver ce vin dans un endroit frais à l'abri de la lumière. Laisser le vin reposer 8 jours.
7. Servir frais en apéritif. *(et c'est délicieux ! ndlr)*



Burgers végétariens aux légumes variés

Ingrédients :

Pour le pain :

- 360g de farine
- 200 ml lait
- 10g de levure de boulanger
- 15g de sucre impalpable
- 2g de sel
- 2c à c de jus de citron
- 20g de beurre ramolli
- graines au choix pour la garniture (sésame, pavot...)

Pour les burgers :

- 1000g de flocons (avoine, riz...)
- 100g de fromage à pâte dure
- 1000g de légumes, herbes, fruits secs etc.
- 2 ou 3 oeufs

Recette :

Fraser (mélanger) le tout et faire des pâtons de 100g environ.
Laisser lever à 40°C. Décorer les petits pains avec les graines.
Cuire ensuite à 210°C.

Mélanger les flocons, avec le fromage râpé, et les légumes râpés. Epicer à souhait.
Faire des petites galettes et les cuire à la poêle.

Il ne vous reste plus qu'à assembler vos burgers et les accomoder avec de la salade, tomates ou encore une petite sauce maison à base de yaourt relevé aux herbes ...
