

Les recettes des étudiants

Cuisiner, c'est facile! Voici quelques recettes que vous pouvez faire avec les aliments plantés dans Carrot City. Ces recettes ont été recueillies par Cynthia Bonzon, étudiante en science de l'environnement à l'UNIL.

Vous pouvez imprimer ces recettes sur le site de Carrot City:

<http://www3.unil.ch/wpmu/geoblog/agriculture-urbaine/projet-equiterre/>

Pommes de terre au four (4 personnes)

Préparation : 15mn

Cuisson : 45mn

Ingrédients :

8 pommes de terre fermes

16 brins de romarin

16 brins de thym

Huile d'olive

Fleur de sel

Préchauffer le four à 200°

Laver, sécher et couper en deux les pommes de terre.

Poser sur chaque demi pomme de terre un brin de thym et un brin de romarin

Déposer les pommes de terre sur un plat allant au four puis arroser d'un filet d'huile d'olive. Enfourner pour 45 mn environ. Saupoudrer de sel avant de servir.

<http://www.lesfoodies.com/nuagedelait/recette/pommes-terre-au-four-thym-et-romarin>

Courgettes aux tomates

Préparation : 10mn

Cuisson : 20mn

Ingrédients :

300 ml de sauce tomate

3 courgettes

sel et poivre

Cuire la sauce tomate dans une petite casserole. Pendant ce temps, peler les courgettes, couper les en deux et enlever les graines. Couper les encore en lamelles de 4mm. Quand la sauce tomate est bien chaude, ajouter les courgettes et laisser cuire à feu moyen pendant 15-20mn.

Suggestion : servir avec du riz

Flan d'amarante aux légumes (4 personnes)

Préparation 30mn

Cuisson 35mn

Ingrédients :

100g de graines d'amarante

50cl de lait

3 œufs

100g de champignons de Paris

100g de carottes

100g d'oignons

1 cuillère à café de persil haché

huile d'olive

Préparation :

Préchauffer le four à 210°

Cuire l'amarante dans deux fois son volume d'eau froide. Peler et laver les légumes, puis les couper en petits dés.

Cuire les légumes à l'étuvée (dans une grande casserole avec un fond d'eau et un filet d'huile) pendant 15mn. Battre les œufs dans un saladier, y ajouter le lait, saler et poivrer. Ajouter l'amarante et les légumes cuits. Graisser 4 petits moules à gratin et y répartir la préparation. Mettre au bain marie au four pendant 20 mn. Démouler dans des assiettes.

Remarque : La graine d'amarante a une grande valeur nutritive. Elle est riche en protéines et en lysine qui est un élément essentiel pour le corps humain. Elle a aussi une forte teneur en minéraux et en fibres. Plein de bonnes raisons pour la consommer !

http://www.marmiton.org/recettes/recette_flan-d-amarante-aux-legumes_64382.aspx

Mousse aux fraises

Préparation : 20mn

Ingrédients :

600g de fraises

300g de crème liquide

3 feuilles de gélatine

150g de sucre glace

jus de un demi citron

Préparation :

Laver, égoutter et équeuter les fraises puis les mixer dans un grand bol. Ajouter le sucre glace, et le jus de citron. Faire fondre la gélatine dans une casserole à feu doux avec un peu d'eau. Ajouter la gélatine aux fraises en fouettant. Battre la crème liquide bien froide en chantilly. Ajouter délicatement la crème fouettée à la préparation aux fraises et brasser très doucement. Réserver au frigo au moins 6 heures avant de servir.

http://www.marmiton.org/recettes/recette_mousse-de-fraises_57701.aspx

Soupe à la courge : (4 personnes)

Préparation : 20 mn

Cuisson : 30mn

Ingrédients :

700g de courge

1 poireau

2-3 pommes de terre

1l de bouillon

1,5 dl de crème

Préparation :

Peler et couper la courge en morceaux. Emincer le poireau. Peler et couper les pommes de terre. Cuire le tout dans le bouillon pendant 30 mn. Mixer. Ajouter la crème, saler et poivrer si besoin.

http://www.agriculture.ch/fr/alimentation/recettes/aperçu-detaille/?tx_recipes_pi1%5Brecipe%5D=1953