

Présents au Festival 6 Pieds sur Terre de Kingersheim, les 27 et 28 Juin 2009, Le Schnackala SLOW FOOD a proposé aux enfants une animation olfactive sur **les herbes aromatiques**.

Vous trouverez ci-dessous quelques recettes à réaliser avec vos enfants, et à déguster en famille.

*Pour respecter notre philosophie, nous vous encourageons à utiliser des produits issus de l'agriculture biologique de proximité et à les réaliser à la bonne saison, celle où ces produits arrivent en direct du marché local.*

## **BOISSONS**

### **Jus à la Menthe fraîche**

Préparation 15 minutes (pour 6 verres)

40 grammes de feuilles de menthe fraîche

80 cl d'eau

220 gr de sucre semoule

1-Ciselez finement la menthe

2- Dans une casserole faire chauffer l'eau avec le sucre

3- Retirez du feu, ajouter la moitié de la menthe et laissez infuser pendant 15 à 20 minutes à découvert pour qu'elle ne prenne pas un goût de foin

4- Filtrez

5- Ajoutez le reste de menthe et passez au mixeur jusqu'à ce que la préparation soit parfaitement lisse

A déguster froid ou chaud

### **Tisane de Thym**

Préparation 10 minutes

2 cuillères à café de thym séché

20 cl d'eau

1-Chauffez l'eau à ébullition puis ajouter cette eau au thym

2-Laissez infuser 10 minutes

A boire également lorsqu'on est refroidi ou enrhumé.

## **SOUPES**

### **Velouté de Persil**

Préparation 5 minutes, cuisson 20 minutes (pour 4 personnes)

1 litre de bouillon de volaille ou de légumes

1 botte de persil plat  
10 grammes de beurre  
20 cl de crème fraîche  
3 gousses d'ail

1-Lavez et séchez le persil  
2-Faire chauffer le beurre, puis faire revenir le persil quelques minutes à feu vif  
3-Préparez le bouillon, puis l'ajoutez au persil  
4-Faire bouillir pendant 15 minutes  
5-Epluchez l'ail et le hacher  
6-Mixez le tout en ajoutant la crème et l'ail, puis salez et poivrez  
Ce velouté se consomme chaud au froid

## **Velouté de navets jaune à la crème battue à la Sauge**

Préparation 15 minutes, cuisson 35 minutes (pour 4 personnes)

10 navets jaunes « boule d'or » de taille moyenne  
75 cl de bouillon de légumes (ou de volaille)  
1 carotte  
1oignon  
6 cl d'huile d'olive extra vierge  
15 feuilles de sauge  
Sel et poivre

1-Epluchez, nettoyez et coupez en julienne les navets et la carotte  
2-Epluchez et hachez grossièrement l'oignon  
3-Faire chauffer l'huile d'olive dans une casserole à feu moyen  
4-Versez les légumes et laissez revenir 5 minutes sans les laisser colorer  
5-Versez le bouillon et portez le tout à ébullition  
6-Réduire le feu et laisser cuire 30 minutes  
7-Mixez le tout et saler et poivrer  
8-Versez la crème et la sauge dans un bol et mixez très finement  
9-Fouettez le mélange jusqu'à former une crème battue (chantilly)  
10-Nappez une assiette à potage avec le velouté de navet et disposez une quenelle (crème roulée entre 2 cuillères à soupe) de crème battue à la sauge au milieu

## **Velouté à la Livèche (appelée Maggi en Alsace)**

Préparation 15 minutes, cuisson 1 heure, temps de repos 1h (pour 4 personnes)

250 gr de pommes de terre  
1 oignon  
30 grammes de beurre  
1 litre de bouillon de poulet  
20 cl de crème fraîche épaisse  
4 cuillères à soupe de livèche  
Sel et poivre

1) Lavez et épluchez les pommes de terre et coupez-les en dés

- 2) Epluchez l'oignon et les couper en petit morceau
- 3) Dans une casserole à fond épais, faites fondre le beurre, puis faites-y revenir légèrement l'oignon. Avant qu'il ne blondisse, ajoutez la livèche. Remuez jusqu'à temps qu'elle soit ramolli.
- 4) Ajoutez alors les pommes de terre, puis versez le bouillon de poulet. Salez et poivrez. Faites cuire pendant 25 min, passez au mixer et remettez dans la casserole
- 5) Ajoutez la crème fraîche et mélangez le tout. Rectifiez l'assaisonnement, puis chauffez jusqu'à ce que le velouté frémisses.

Servez de suite ou froid

*A SAVOIR : La Livèche est une excellente plante condimentaire à employer parcimonieusement pour aromatiser façon « bouillon cube » les soupes, le pot au feu ou la blanquette de veau.*

*On peut utiliser la tige qui est creuse comme une paille pour boire un jus de tomate.*

## **PLATS**

### **Pommes de terre au Romarin**

Préparation 20 minutes, cuisson 25 minutes (pour 4 personnes)

- 1 cuillère à soupe de beurre
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 6 grosses pommes de terre
- 1 cuillère à soupe de romarin
- Sel et poivre

- 1-Laver les pommes de terre (les éplucher si elles ne sont pas bio), les couper en petits cubes
  - 2-Laver ces cubes et les sécher
  - 3-Faire fondre le beurre dans une poêle et ajouter l'huile et les pommes de terre
  - 4-Faire saisir à feu vif en remuant, saler et poivrer
  - 5-Baisser le feu, ajouter le romarin et laisser cuire en remuant souvent pendant 20 minutes
  - 6-Rectifier l'assaisonnement si besoin
- Se déguste en accompagnement ou en plat avec une salade verte

## **SAUCES**

### **Sauce Saloriglio (Origan et Persil)**

Préparation 10 minutes, cuisson 5 minutes (pour 4 personnes)

- 25 cl d'huile d'olive extra vierge
- Le jus de deux citrons
- 1 cuillère à soupe de persil plat ciselé
- 2 gousses d'ail épluchées et émincées
- 6 feuilles d'origan ciselées
- Sel marin
- Poivre noir au moulin

- 1- Dans une casserole mélangez 8cl d'eau tiède avec la moitié de l'huile d'olive
- 2- Ajoutez ensuite le jus des citrons, le persil, l'ail et l'origan
- 3- Salez et poivrez puis fouettez vigoureusement la préparation
- 4- Retirez du feu puis ajoutez le restant de l'huile
- 5- Bien mélanger à nouveau

Cette sauce est idéale pour accompagner le poisson, les asperges, les artichauts, et également les blancs de poulet.

## **DESSERTS**

### **Confiture de fraises au Basilic**

Préparation 30 minutes, cuisson 8 minutes, attente 10 heures

- 2 kilos de fraises
- 1,9 kilo de sucre blanc
- 4 à 6 feuilles de basilic
- 2 cuillères à café de jus de citron

- 1-Lavez les fraises (avant de les équeuter) puis les couper en 2
- 2-Ciselez le basilic
- 3-Mettre tous les ingrédients dans un saladier
- 4-Laissez macérer (8 à 10 heures) au frais
- 5-Faire cuire la confiture puis la mettre dans des pots

### **Crème brûlée à la Sauge Ananas**

La recette

pour 7/8 crèmes brûlées environ :

- 1 c à soupe bien remplie de fleurs fraîches de sauge ananas.
- 4 petites feuilles fraîches de sauge ananas
- 125 ml de lait demi-écrémé
- 350 ml de crème liquide entière
- 60 gr de sucre
- 3 jaunes d'œuf du sucre en poudre rose (ou de la cassonade)

- 1-Chauffez le lait et la crème dans une casserole.
- 2-A ébullition, éteignez le feu et faire infuser les fleurs et les feuilles de la sauge ananas pendant une dizaine de minutes.
- 3-Filtrer pour enlever les fleurs et feuilles et laisser refroidir. Pendant ce temps, préchauffez le four à 120° environ et mettez de l'eau dans le lèche frite ou un plat pour la cuisson des crèmes brûlées au bain-marie.
- 4-Blanchissez les jaunes d'œufs et le sucre au fouet. C'est à dire fouettez pour incorporer de l'air et que l'appareil blanchisse et augmente un peu de volume.
- 5- Incorporez tout d'abord un tiers du mélange lait+crème aux œufs puis ensuite vraiment tout le reste du mélange lait+crème.
- 6-Mélangez bien.

7-Remplissez des ramequins et enfournez pour une bonne heure. Ensuite, réservez au frigo. Les crèmes brûlées doivent être bien froides avant dégustation.

8-Au dernier moment, saupoudrez les crèmes brûlées de sucre et caramélisez au chalumeau ou au grill du four mais de manière rapide afin que seule la croûte de sucre soit chaude pour que la crème, elle, reste bien froide.

## **Semoule à la Mélisse**

Préparation 10 minutes (pour 4 personnes)

2 verres de semoule de riz

6 verres de lait

8 à 10 feuilles de mélisse

4 cuillères à soupe rases de sucre

1- Faites chauffer le lait avec la mélisse

2-Faites cuire la semoule de riz dans le lait, une fois cuite ajouter le sucre (si la semoule devient trop compacte, ajouter un peu de lait)

3- Se déguste tiède ou froid

**BON APPETIT !**