# LE COMPTOIR AFRICAIN

Un autre commerce, un autre monde ...

# The News-Pepper(*)

(*) celle-là, on la doit à Gene ...

Année 5
Volume 8
Août 2018

## Que faire avec les légumes du potager ?

Plein de bonnes choses à faire.

Les courgettes sont arrivées, en masse, ainsi que concombres, cornichons, potimarrons, tomates , basilic, aneth et autres.

Pizzas, confitures, veloutés, houmous, tartes, soupes, gratins, conserves, on a le choix des bonnes choses !

Et voici les liens vers quelques recettes, qui utilisent des légumes du potager.

- Houmous de courgettes
- Cornichons aigres-doux
- Chutney de tomates et poivrons
- Gaspacho de tomate et tartare de concombre
- Taboulé frais aux tomates, poivrons et citron
- Gratin d'aubergine, courgettes, tomates et parmesan

Epicement vôtres,

**Geneviève et Bernard**

## Des recettes pour les légumes du potager

### Potimarron farci

Prendre un beau potimarron, pas trop gros, dans le potager. Lui tailler un couvercle, vider les graines. Dans le potimarron, une couche de pommes de terres en fines tranches, une couche d'oignons émincés, une couche de lardons fumés, une couche d'emmental, poivre noir de Tellichery, crème culinaire (2%, faut pas déconner ...), on recommence, une couche de pommes de terres en fines tranches, une couche d'oignons émincés, une couche de lardons fumés, une couche d'emmental, poivre noir de Tellichery, crème culinaire.

On referme et au four 90 minutes à 200°.

### Confiture de courgettes aux épices

- 1 kg de courgette
- 600 g de sucre de canne
- 1 orange (zeste et jus)
- 1 cuillère à café de cannelle en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café de cardamome verte en poudre
- 1 cuillère à café de vanille en poudre
- 1/2 cuillère de poivre noir (du genre Malabar, Kampot, ...)
- 5 cl de rhum

**Préparation**:

- Eplucher partiellement les courgettes, les couper en 4 dans le sens de la longueur et ôter la partie fibreuse avec les pépins.
- Couper en "chips" fines.
- Mettre dans la bassine à confitures avec le sucre, les épices, le zeste des oranges et le jus d'orange.
- Laisser macérer 24 heures, avec un linge dessus.
- Mettre à cuire doucement, lorsque les courgettes sont bien ramollies donner un coup de mixeur. En fin de cuisson ajouter le rhum.
- Mettre en pots.

### velouté de courgettes:

- 1 kg de courgettes
- 200 g de pois chiches cuits
- 200 g de fromage frais (faisselle ou Phila ou ...)
- 50 ml d'huile d'olive
- 2 gousse d'ail en morceaux
- 100 ml d'eau de cuisson des courgettes
- une quarantaine de feuilles de menthe fraîche
- Poivre sauvage de Voatsyperifery (un peu)
- Du sel si vous le souhaitez

**Préparation**:

- Laver les courgettes, sans les extrémités, les couper en gros morceaux et les cuire 15 minutes.
- Garder l'eau de cuisson. Laisser refroidir
- Mixer les courgettes, la menthe, l'ail, les pois chiches égouttés, le fromage frais, les 100 ml jus de cuisson, l'huile d'olive, le sel et le poivre.

Moi, je me suis dit que ça devait être délicieux froid, ce truc. Et donc, hop, au frigo et en sortie, j'y ai ajouté de la glace pillée. Terrible, une tuerie !

## Le 25 et 26 août: A la ferme « Nos Pilifs »

**VENEZ !!!**

## Vous souhaitez proposer nos produits ?

Chaque mois, de nouveaux magasins décident de proposer nos produits à leurs clients. Voir la carte
Vous souhaitez rejoindre notre réseau de revendeurs ? Vous connaissez une épicerie dans laquelle vous verriez bien nos produits ? Suggérez leur de nous contacter !

## Vous désinscrire :-(

Ce serait dommage mais c'est possible ...
en cliquant ici.

http://www.comptoirafricain.be
Em@il: info@comptoirafricain.be

Find us on Facebook