



Autres

Une intendance au top



CROÛTONS MAISON

INGRÉDIENTS (POUR 1 PETIT BOL)

- 3 tranches de pain (pas du pain du jour)
- 1 gousse d'ail
- huile d'olive

Préparation

- 1 Découpe les tranches en petits cubes de +/- 1 cm de côté.
- 2 Epluche la gousse d'ail et hache-la finement.
- 3 Dans une poêle, fais revenir ton ail dans l'huile d'olive.
- 4 Ajoute tes cubes de pain.
- 5 Mélange jusqu'au moment où ils sont tous dorés et croustillants.

Variantes, astuces

- Tu peux aromatiser tes croûtons avec des herbes comme du thym ou du romarin.
- Tu peux également varier les types de pain utilisés à la base, cela te permettra de faire des croûtons variés pour tes salades.
- Tu peux cuire tes lardons au four ; à cette fin, mélange tes cubes de pain dans l'huile (aromatisée ou non). Puis dispose-les sur une feuille de cuisson avant de les passer au four.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.


A large area of horizontal dotted lines for writing comments, with a faint background watermark of the Les Scouts logo.



GLAÇONS FLEURIS

INGRÉDIENTS


- de l'eau
- un bac à glaçons
- des fleurs sans les queues (voir liste des fleurs comestibles)



Prépare bien à l'avance tes glaçons pour qu'ils soient prêts à temps.

Préparation

- 1 Dépose une fleur dans chaque compartiment du bac à glaçons.
- 2 Remplis d'eau et place au congélateur.



Assure-toi que la variété de fleurs, ou autre plante que tu as choisie soit comestible.

Sur une même plante, certains parties peuvent être comestibles alors que d'autres seront toxiques : les cas est bien connu avec les pommes de terre ou les tomates qui sont comestibles alors que leur feuillage est toxique.

Un guide botanique sérieux, avec photos et/ou croquis, pourra t'aider dans l'identification des végétaux, mais au moindre doute, consulte un pharmacien, et abstiens-toi de consommer une plante qui ne sera pas identifiée avec certitude. Les fleurs sont porteuses de pollen et certaines personnes y sont allergiques : la plus grande prudence est nécessaire.

Les fleurs comestibles

Toutes les fleurs des plantes aromatiques, condimentaires et certaines médicinales sont comestibles, avec parfois, un goût légèrement différent des feuilles, souvent plus marqué.

Agastache, aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, ciboule chinoise, fenouil, hysope, menthe, romarin, roquette, sauge, thym...



GLAÇONS FLEURIS

Les fleurs comestibles

- acacia : fleurs.
- achillée : fleurs et feuilles.
- anchuse : fleurs, feuilles.
- angelique : feuilles et tiges, fleurs.
- amarante : jeunes feuilles et tiges, graines.
- arbre de Judée : fleurs.
- asperule : fleurs.
- aubépine : fleurs, jeunes feuilles, fruits.
- bégonia : fleurs, feuilles.
- bourrache : fleurs, feuilles.
- camomille : fleurs.
- capucine : boutons, fleurs, graines, feuilles.
- courgette : fleurs et fruits.
- coquelicot : pétales, graines.
- chrysanthème comestible : fleurs et jeunes feuilles.
- chèvrefeuille : fleurs uniquement.
- dahlia : tubercules, fleurs.
- fuchsias : fleurs, fruits.
- hémérocailles : fleurs et boutons, jeunes pousses.
- hibiscus : fleurs.
- hosta : fleurs ou feuilles.
- gardénia : fleurs.
- géranium odorant : fleurs ou feuilles.
- géranium rosat : fleurs ou feuilles.
- glycine : fleurs.
- jacinthe : fleurs.
- julienne des jardins : fleurs, jeunes feuilles.
- lavande : fleurs.
- lavatère : feuilles ou fleurs.
- lilas : fleurs.
- lys : fleurs ou boutons, bulbes.
- magnolia : fleurs, boutons au vinaigre, jeunes feuilles.
- mahonia : jeunes feuilles, fruits, fleurs.
- marguerite : fleurs ou boutons.
- mauve : feuille ou fleurs.
- mimosa : fleurs.
- monarde didyma : fleurs et feuilles.
- monnaie du papa : boutons floraux et jeunes feuilles, fleurs.
- nigelle : graines.
- œillet : fleurs.
- œillet d'Inde : fleurs et feuilles.
- onagre : fleurs, feuilles et racines également comestibles.
- passiflore : fleurs, fruits.
- pâquerette : fleurs et feuilles.
- pavot : pétales, graines.
- pensée : fleurs.
- phlox : fleurs.
- pissenlit : tout est comestible, fleurs, feuilles et racines.
- primevères : fleurs et feuilles.
- rose : pétales, boutons, feuilles de certains rosiers, fruits.
- rose trémière : fleurs et boutons.
- sédum : fleurs et jeunes feuilles.
- sauge sclarée : fleurs et feuilles.
- souci : fleurs et boutons floraux.
- sumac de Virginie : fleurs.
- sureau : fleurs et baies mures.
- tagètes : fleurs et feuilles.
- tilleul : fleurs.
- tournesol : pétales, boutons floraux, graines grillées.
- tradescantia : fleurs.
- trèfle : fleurs et feuilles.
- tulipe : pétales.
- violette : fleurs et feuilles.
- valériane : fleurs et feuilles.
- yucca : fleurs, fruits.
- zinnia elegans : fleurs.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



LEGUMINEUSES AU FROMAGE COTTAGE ET AUX FRUITS SECS

INGRÉDIENTS (POUR 4 PERSONNES)

- 540 ml lentilles, égouttées et rincées
- 540 ml haricots blancs, égouttés et rincés
- 250 ml (1 tasse) raisins secs
- 125 ml (1/2 tasse) abricots secs
- 125 ml (1/2 tasse) noix de pécan ou de cajou, en morceaux
- 250 ml (1/2 tasse) mayonnaise
- 250 ml (1/2 tasse) yogourt nature
- 250 ml (1 tasse) fromage cottage
- le jus d'un citron
- sel
- poivre

Régime végétarien

Préparation

- 1 Rince et égoutte les lentilles et les haricots blancs.
- 2 Fais de même avec les raisins secs.
- 3 Coupe les abricots secs en morceaux.
- 4 Dans un saladier, verse tous les ingrédients.

Variantes, astuces

- Sers dans des petits pains pitas.
- Accompagne de légumes de saison.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



SAUCE BECHAMEL

INGRÉDIENTS (POUR 500 ml)

- 500 ml de lait
- 3 à 4 càs de beurre
- 3 càs de farine
- sel
- poivre
- noix de muscade

Préparation

- 1** Fais fondre le beurre à feu doux.
- 2** Ajoute la farine et mélange à la cuillère, laisse cuire 2 à 3 minutes toujours à feu doux et en remuant.
- 3** Ajoute lentement le lait froid en mélangeant au fouet.
- 4** Une fois tout le lait ajouté, continue à mélanger jusqu'à ébullition et laisse cuire 2 minutes en mélangeant.
- 5** Assaisonne de sel, poivre et muscade moulue.

Variantes, astuces

SAUCE MORNAY

Idéal pour accompagner des légumes comme les choux-fleurs, brocolis...

INGRÉDIENTS EN PLUS

- 60 g de gruyère râpé
- parmesan râpé

Préparation

- 1** Avant d'assaisonner, ajoute 60 g de gruyère râpé et 3 càs de parmesan.
- 2** Fouette jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 3** Goûte et rectifie l'assaisonnement.



Variantes, astuces

SAUCE AU GRUYÈRE

Idéal pour des légumes cuits à la vapeur, des pommes de terre rôties ou des pâtes.

INGRÉDIENTS EN PLUS

- 250 g de gruyère râpé

Préparation

- 1 Avant d'assaisonner, ajoute le gruyère râpé.
- 2 Fouette jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 3 Goûte et rectifie l'assaisonnement.

Variantes, astuces

SAUCE AU GORGONZOLA

Idéal avec un morceau de viande

INGRÉDIENTS EN PLUS

- 125 g de gorgonzola

Préparation

- 1 Avant d'assaisonner, ajoute le Gorgonzola émietté.
- 2 Fouette jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
- 3 Goûte et rectifie l'assaisonnement.



TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing comments, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo in the background.



VINAIGRETTE POUR SALADE VERTE

INGRÉDIENTS (POUR 250 ml)

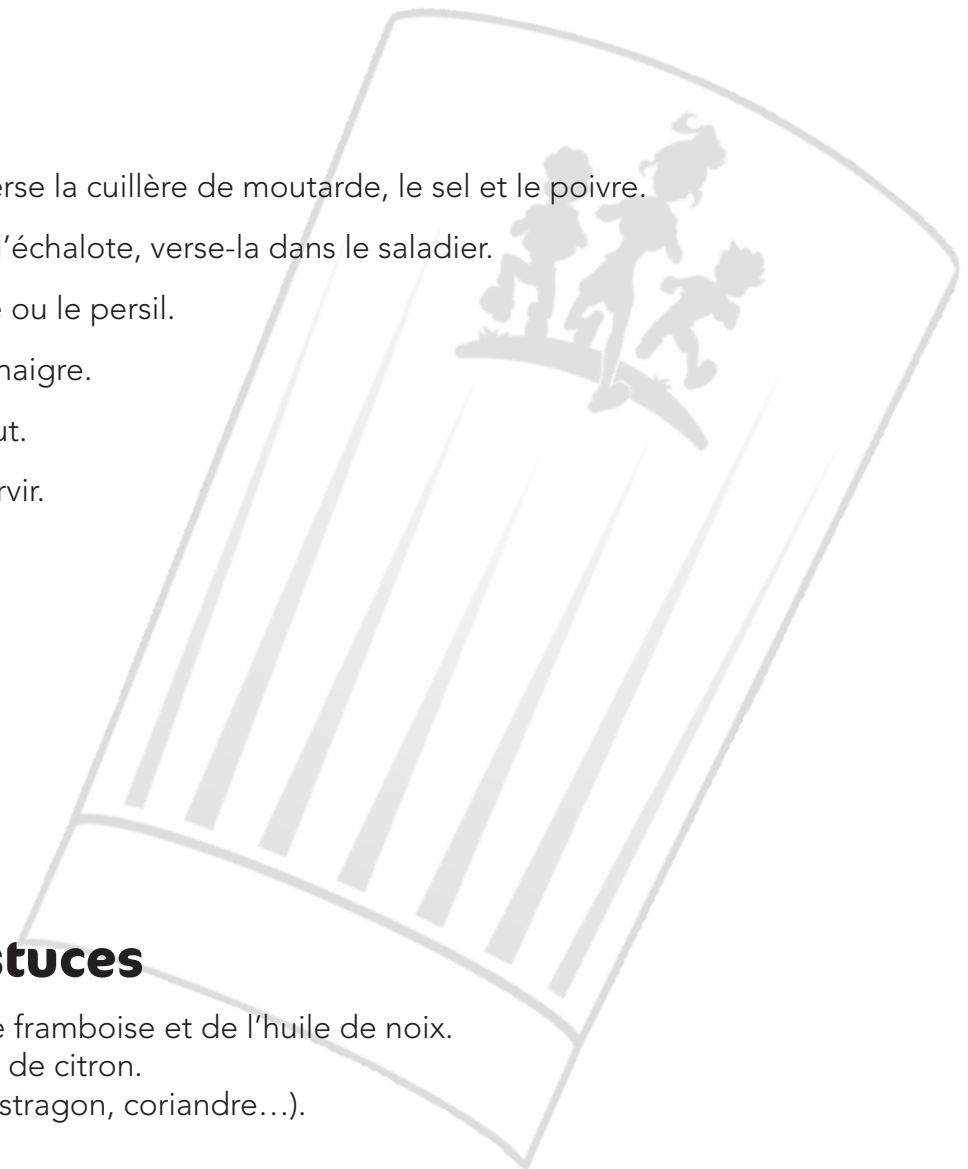
- 180 ml d'huile d'olive, de tournesol ou de maïs
- 3 càs de vinaigre
- ciboulette ou persil
- 1 échalote
- 1 càc de moutarde
- sel
- poivre

Préparation

- 1** Dans un saladier, verse la cuillère de moutarde, le sel et le poivre.
- 2** Epluche et émince l'échalote, verse-la dans le saladier.
- 3** Ajoute la ciboulette ou le persil.
- 4** Verse l'huile et le vinaigre.
- 5** Mélange bien le tout.
- 6** Secoue avant de servir.

Variantes, astuces

- Utilise du vinaigre de framboise et de l'huile de noix.
- Ajoute un filet de jus de citron.
- Varie les aromates (estragon, coriandre...).





TES COMMENTAIRES

Tu peux noter ici tes commentaires, tes annotations, tes variantes ou tes améliorations de la recette afin de les conserver.

A series of horizontal dotted lines for writing, with a large, faint watermark of the Les Scouts logo and characters in the background.