

MODES & TRAVAUX

+ NOS FICHES

LES PLUS BEAUX MARCHÉS DE FRANCE

118 IDÉES à réaliser!

BRICO
JE CONSTRUIS MA CABANE AU JARDIN

BRODERIE
DES P'TITS LAMPIONS

RECUP'
JE DÉTOURNE MES PORTE-REVUES

CRÉEZ VOTRE AMBIANCE

BLUFFANT!
DRESSEZ VOS PLATS COMME AU RESTO

CÔTÉ DÉCO
Avant/Après patio



Bouquet bonbon



Table ludique



Tartines, tapas, salades...

APÉRO PARTY

ENTRE AMIS

18 RECETTES PLEIN SOLEIL!

M 01054 - 1351 - F: 2,20 €



2,20€ juin 2013 - n°1351

Je plante quoi?

1 COURGETTE Pour garnir un coin de pergola, lancez une courgette de Nice à l'assaut! À cueillir dès que les fruits font 20 cm de long.

Astuce BBQ Coupez-la en tranches de 7 mm d'épaisseur et faites macérer une heure dans de l'huile d'olive parfumée au basilic ou à la menthe.



2 BROCOLI Sur le gril, il prend une saveur originale de noisette grillée. Un plant occupe déjà un bel espace. Une fois la première tête coupée, d'autres, plus petites, surgissent au bout de quelques semaines.

Astuce BBQ Extra avec du poisson. Badigeonnez-le avec un peu d'huile de sésame.



3 BETTERAVE ROUGE

Elle est vendue en plants, à repiquer entre d'autres légumes plus imposants.

Le feuillage est très décoratif. Les variétés à croissance rapide sont bonnes à consommer au bout de deux mois.

Astuce BBQ Cuisez les racines en papillotes, lavées mais non pelées.



5 POIVRON Trois plants peuvent garnir un pot. Plantez dans les vides des fleurs basses: capucine naine, bacopa, œillet d'Inde, scaevola...

Astuce BBQ Enlevez les parties blanches et les graines et faites-le mariner dans de l'huile d'olive parfumée au thym et à l'ail avant de le faire griller.

4 POIREAU Repiquez quelques plants dans le potager en carré ou dans les pots entre d'autres légumes. Le meilleur est sans conteste le 'Jaune du Poitou', hypersucré et tendre comme le bonheur.

Astuce BBQ Extra pour accompagner un poisson gras dans sa papillote (sardine, thon, saumon).



6 AUBERGINE Une seule suffit pour planter le décor, car elle prend de la place. On peut disposer tout autour des plants de basilic pourpre.

Astuce BBQ Découpez l'aubergine en tranches épaisses, faites mariner dans du vinaigre de xères parfumé au thym, puis passez au grill.

7 TOMATE Dans un fût, les tomates cerises sont parfaites ('Pepe', 'Licobello', 'Trilly', 'Sweet Million'). Ne les taillez surtout pas, mais entortillez les tiges sur un tipi en bambous. Dans un potager en carré, hébergez un plant de tomates à gros fruits charnus ('Cœur de bœuf', 'Beefsteak', 'Maestria'...).

Astuce BBQ Coupez les tomates en tranches épaisses, à griller avec un peu de gros sel.

8 MAÏS DOUX Dans le potager carré, semez 3 graines dans des petits trous écartés de 30 cm en tous sens. On ne conserve ensuite que le plus beau plant dans chaque trou. Le maïs culmine à 1,5 m. Les épis sont bons à récolter quand ils ne grossissent plus.

Astuce BBQ Gardez deux épaisseurs d'enveloppe et faites-le tremper un quart d'heure dans l'eau avant de le faire griller. Badigeonnez de beurre et dégustez!

Et côté cuisine?

VIVE L'ALU... ÉCOLO!

- **Poirée verte**: elle est belle, et ses feuilles charnues ajoutent une note acidulée autour de petites brochettes à la japonaise (yakitori).
- **Vigne en pot**: à faire grimper sur la pergola. Ses feuilles sont épatantes pour protéger des poissons qui cuisent rapidement (sardine, rouget, truite) mais aussi des pêches pelées, coupées en deux et passées dans du sucre avec un peu de cannelle.

DES ASTUCES DE PRO

- Pour que les brochettes en bois ne brûlent pas avant que les légumes soient cuits, faites-les tremper pendant une heure dans l'eau avant de vous en servir.
- Les papillotes de légumes mis à macérer dans l'huile et les plantes aromatiques peuvent être préparées la veille et entreposées au réfrigérateur.
- Ajoutez le sel en fin de cuisson pour éviter que les légumes perdent toute leur eau.
- Saisissez les légumes à feu assez vif, puis continuez à chaleur plus douce, en les disposant un peu à l'écart de la viande, par exemple.



UNE RECETTE SYMPA

Tchoutchouka maison

- **Faites griller des poivrons** en les retournant régulièrement. Quand ils sont noirs, mettez-les dans un sac plastique, pour qu'ils y tiédissent. La peau s'enlève ensuite en un tournemain, ainsi que les graines. **Faites de même avec des tomates bien charnues.**
- **Disposez le tout sur une planche et découpez en dés**, à l'aide de deux couteaux que vous croisez dans tous les sens. Pressez gentiment pour éliminer l'excès d'eau et ajoutez de l'ail haché, de l'huile d'olive et du jus de citron.
- **Servez sur du pain pita** ou dans un cornet de chapati.



Cultivez le goût!

Découvrez les tomates de La sélection du Chef®



- ✓ Variétés aux saveurs exceptionnelles
- ✓ Grande facilité de culture au jardin

Et régalez vous avec des recettes originales de Grands Chefs Cuisiniers!



Liste des points de vente et recettes sur www.la-selection-du-chef.com

