

## Les assiettes-santé de Mamina

Les blés se sont parés des couleurs chatoyantes de l'astre qui les réchauffe.  
Et les coquelicots ne sont pas en reste pour donner un air de fête à nos campagnes.

Ne ressentez-vous pas comme une envie de légèreté?

Quelle belle invitation, dès lors, pour les épicuriens que nous sommes tous un peu, de nous régaler de mets colorés, juteux, goûteux à souhait.

Pas de soucis pour les fervents de jardins potagers et fruitiers, ni pour les rêveurs de "Marchés de Provence", ils trouvent à portée de main un plein panier (bio) de ces légumes multicolores et de ces fruits parfumés.

L'été nous régale et il est aisé d'imaginer des repas variés, en combinant diverses crudités ou salades de fruits.

Je vous propose aujourd'hui de nous intéresser à la mise en œuvre d'"herbes" parfois en surabondance au potager pour en préparer un délicieux Pâté aux herbes, ensuite d'une variante des cornichons au vinaigre pour créer un savoureux confit dont nous nous régalerons en accompagnement de plats d'hiver et en ce qui concerne les prunes, nous les marierons quant à elles, avec un joli cru rouge pour en faire des "Altesses au vin".

### **Pâté aux herbes**

Ingrédients: 1kg d'herbes ( verdures diverses: salades, épinards, bettes, fanes de navets ou de radis,...), une poignée de persil, quelques tiges de basilic ou 2 cuillerées à café de basilic séché, 3 à 4 gros oignons blancs, 5 à 6 éclats d'ail, 2 tranches de pain, 50gr de beurre, 2 cuillerées à soupe d'huile, 300g de chair à saucisse de campagne (facultatif), sel, poivre, 4 épices : thym, laurier, noix muscade.

**Laver les légumes, les faire blanchir 10 minutes à l'eau bouillante salée.**

**Egoutter et faire cuire doucement au beurre et à l'huile.**

**Ajouter les oignons émincés et l'ail concassé, le thym, le laurier en poudre, les 4 épices, saler et poivrer et laisser mijoter 10 minutes.**

**Mélanger la chair à saucisse, le pain trempé dans un peu de lait, le persil et le basilic hachés.**

**Vérifier l'assaisonnement qui doit être bien relevé.**

**Battre les œufs et les incorporer à la préparation refroidie.**

**Beurrer un moule et y verser le mélange.**

**Faire cuire 3/4 d'heure environ au four assez chaud.**

**Laisser refroidir et démouler.**

Servir en tranches, accompagnées de cornichons et oignons au vinaigre, mayonnaise ou vinaigrette balsamique, sur un lit de salade et pain gris.

### **Confit de cornichons**

Ingrédients : 1kg et demi de cornichons parés et coupés en dés, 1/2 litre de vin rouge, 1kg de sucre, 5 clous de girofle, 3 baies de genévrier et, selon les goûts, un peu de cumin, de poivre et de laurier.

**Mélanger tous les ingrédients et laisser cuire à feu doux pendant 2 bonnes heures.**

**Verser dans de petits récipients hermétiques, laisser refroidir et placer au surgélateur.**

Ce confit constitue une belle variante du confit d'oignon et se sert en accompagnement du pâté aux herbes par exemple ou de mets d'hiver.

### **Altesses au vin rouge**

Ingrédients: 2kg de prunes (altesses ou autres variétés, bien fermes), 1 litre de vin rouge, 3/4 de kg de sucre, 2 bâtons de cannelle, 2gr d'acide salicylique.

**Bien essuyer les prunes et les piquer à l'aide d'une fourchette.**

**Porter à ébullition le vin, le sucre et la cannelle.**

**Ajouter une partie des prunes et les y laisser le temps de quelques bouillons, les enlever à l'aide d'une écumoire et les placer dans un bocal. Procéder de la sorte progressivement.**

**Quand toutes les prunes ont été traitées, verser le jus de cuisson par dessus.**

**Le lendemain, verser le jus dans une casserole et le faire recuire. Procéder de même le troisième jour et verser sur les prunes après adjonction de l'acide salicylique.**

**Fermer hermétiquement et conserver dans un endroit frais.**

Quelle joie de retrouver l'hiver, les fruits et les légumes souvent abondants l'été et qui agrémenteront nos assiettes pour le plaisir de nos yeux et de nos papilles.

Ces trois recettes vous ont donné l'envie de créer vous-mêmes vos propres recettes ou de remettre à l'honneur quelques "secrets" transmis par nos mamans

ou grands-mères? Eh bien, nous serions intéressés de les découvrir et de les partager avec tous les fervents d'une cuisine saine bien sûr, mais aussi d'une cuisine qui met à profit les ressources offertes par chacune des saisons.

Bonne fin d'été et vive la vie en santé!

**Antoinette (Mamina)**