

Velouté froid de courgette à la menthe

Il y a quelques années, je n'aurais jamais pensé que cela me plairait autant. Je n'aurais jamais pensé que semer, biner, arroser m'apporterait une telle satisfaction.

Depuis deux ans, à chaque printemps, je planifie mon joli potager. Et je me réjouis de redémarrer une nouvelle saison de plantations, d'entretien, de soins et de récoltes. Il y a quelque chose de magique dans le fait de semer une petite graine dans la terre et de la voir se transformer, au fil des semaines, pour devenir un légume aux saveurs fantastiques.

Qui finit, bien entendu, dans l'assiette et dont la qualité et le goût sont juste incomparables. Oui, il y a quelque chose de magique là-dedans.

Je cueille deux bonnes poignées de haricots, puis je les lave. Je les équeute, j'émince un peu d'ail, je hache du persil. Puis je cuits les haricots, assez, mais pas trop, pour qu'ils restent croquants. Je fais revenir brièvement l'ail dans de l'huile d'olive, j'ajoute les haricots égouttés. Je sale, je poivre et j'ajoute le persil. Il n'y a pas besoin de beaucoup d'ingrédients pour sublimer d'aussi bons produits. Et lorsque ma petite famille, à table, se régale et en redemande, je ne peux m'empêcher de me dire à quel point c'est une chance, tout cela. Notre terre est bien généreuse si on l'utilise à bon escient.

Bien sûr, une bonne dose d'amour et de passion est indispensable. Parce qu'il ne suffit pas de planter une graine et puis voi-



Lénart/Nadine Jacquet



là. Faire pousser des légumes, c'est un peu comme élever des enfants. Mettre la petite graine, c'est facile. Mais pour qu'ils grandissent bien et arrivent à maturité dans les meilleures conditions, un minimum de soins est nécessaire tout au long de leur croissance. Si je n'arrose pas mes enfants régulièrement, je le fais, bien entendu, avec mes légumes.

En fin de journée, lorsque le soleil se fatigue, je me rends dans ce petit coin de paradis. L'air est plus frais et l'ambiance est extraordinaire. J'ai l'impression d'être un peu hors du temps. Je vais plonger ma tête dans la serre à tomates pour y respirer cette odeur si particulière et enivrante. J'enlève les gourmands, je veille à ce que les plants suivent les tuteurs. Je compte les nouveaux fruits ronds et verts qui donneront bientôt de superbes tomates bien rouges et juteuses.

Je butte les choux-raves et les poireaux, afin qu'ils se déve-

loppent au maximum. J'éclaircis le carré des radis qui poussent à grande vitesse. Je désherbe par-ci par-là. Je bine la terre pour qu'elle reste fraîche et aérée le plus longtemps possible. J'ôte les feuilles extérieures abîmées des côtes de bettes. Je cueille quelques fraises et framboises. Je détache une belle courgette mûre à point. Et je saisis mon tuyau d'arrosage. L'eau fraîche vient, en pluie, combler l'appétit vorace de mes petits protégés. J'ai presque l'impression de les entendre chanter et me remercier. Ils se redressent fièrement, rassasiés et prêts à affronter une nouvelle journée chaude et ensoleillée.

Cela vous paraîtra peut-être étrange. Mais ce petit moment-là, ces quelques minutes, me ressourcent et m'apaisent. Peut-être parce que cultiver un potager, c'est aussi reprendre contact avec la nature et, donc, reprendre contact avec soi-même. Mettre ses mains dans la terre, c'est se rappeler d'où l'on vient. Et où l'on retournera.

Pour 6 personnes (en entrée)

Préparation: 20 minutes
Cuisson: 20 minutes
Réfrigération: minimum 4 heures

- 900 g de courgettes
- 15 feuilles de menthe + 6 pour le décor
- 500 g de ricotta
- sel et poivre

Alors si vous en avez l'occasion, je vous encourage vraiment à tenter l'expérience. Et pour cela, vous n'avez pas besoin de posséder un lopin de terre équivalent à un terrain de foot. Sur un balcon, dans des jardinières, le miracle peut aussi se produire.

Je vous offre, aujourd'hui, une recette rafraîchissante, simple, rapide et délicieuse. Qui tombera pile poil en entrée par exemple, en ces jours de canicules estivales. Moi je l'adore. D'ailleurs, je dois vous laisser. Une magnifique courgette m'appelle dans le potager.

VIRGINIE LÉNART ■

www.lesrecettesdevirginie.com

La marche à suivre

1 Passez les courgettes sous l'eau froide. Otez les extrémités. Coupez-les en deux puis en tronçons. Dans une casserole, versez 8 dl d'eau. Lorsque l'eau est à ébullition, ajoutez les courgettes et 2 c.à.c de sel. Couvrez et laissez cuire à feu moyen durant 20 minutes.

2 Pendant ce temps, dans un bol, détendez 300 g de ricotta avec un fouet. Ciselez finement 8 feuilles de menthe et ajoutez. Poivrez et salez. Mélangez bien. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement, puis réservez au frais. Vous ferez, avec ce mélange, de jolies quenelles sur le velouté.

3 Revenons à nos courgettes. Après 20 minutes de cuisson, mettez-les dans un récipient haut AVEC le jus de cuisson ou laissez-les dans la casserole. Ajoutez les 200 g de ricotta restants, ainsi que 7 feuilles de menthe. Poivrez. Mixez le tout finement avec un plongeur ou dans un blender. Goûtez et rectifiez l'assaisonne-

ment. Réfrigérez au moins 4 heures pour que le velouté soit bien froid.

4 Servez le velouté frais dans des assiettes creuses. Déposez une quenelle du mélange à la ricotta à l'aide de deux cuillères à soupes. Décorez d'une feuille de menthe. ■