

NICOLE MASSON & YANN CAUDAL



ABÉCÉDAIRE DES LÉGUMES

INFOS ET RECETTES POUR LES CUISINER
TOUTE L'ANNÉE

100 RECETTES AU QUOTIDIEN

MANGO



NICOLE MASSON & YANN CAUDAL

ABÉCÉDAIRE DES LÉGUMES

INFOS ET RECETTES POUR LES CUISINER
TOUTE L'ANNÉE

100 RECETTES AU QUOTIDIEN

Recettes de Vincent Amiel, Audrey Cosson, Louis Girod,
Mélanie Martin, Nadia Paprikas, Céline Rivier, Amélie Roman

MANGO

TABLE DES MATIÈRES

Introduction

A à C

Ail
Artichaut
Asperge
Aubergine
Avocat
Betterave
Blette
Carotte
Céleri-branche
Céleri-rave
Champignons
Choux
Concombre
Courges
Courgette
Cresson
Crosne

E à O

Échalote
Endive
Épinard
Fenouil
Fève
Haricot en grain (frais)
Haricot mange-tout
Haricot vert, beurre, violet
Igname
Maïs
Navet
Oignon

P à Z

Panais
Patate douce
Petit pois
Poireau
Poivron
Pomme de terre
Radis
Rutabaga
Salade
Salsifis
Tomate
Topinambour

Légumes secs

Légumes secs
Tableau de légumes

Page de copyright

INTRODUCTION

Des légumes pour toute l'année et pour tous les goûts !

Pour consommer des produits de saison, pour manger moins de viande, pour profiter de leurs bienfaits variés, pour cuisiner plus léger... Il existe beaucoup de raisons d'avoir envie de manger plus de légumes, et surtout des variétés différentes pour des plats colorés et gourmands.

Mais face à l'étal du maraîcher, au supermarché ou devant son panier AMAP, on peut parfois se poser des questions : comment éplucher un poivron facilement ? Comment cuisiner le rutabaga ? Que faire avec cette mâche ? Quelle variété de pommes de terre faut-il choisir pour faire une purée ou bien des frites ? Comment cuire les blettes ? Et bien d'autres interrogations !

Grâce aux 50 fiches de ce livre, apprenez pour chacun d'entre eux : leur origine, leurs qualités nutritionnelles, comment les choisir, les conserver, les préparer et les cuire, ainsi que des astuces très pratiques.

Chaque fiche est accompagnée de recettes qui vous permettront de cuisiner ces légumes facilement, qu'ils soient parmi les plus communs (carottes, tomates, poireaux...) ou plus originaux (crosnes, salsifis, igname...).

Retrouvez également à la fin de l'ouvrage un index par légume pour retrouver toutes les recettes où ils apparaissent et un tableau pour connaître les saisons de chaque légume.



Blette

Aubergine

Champignon

Concombre

Artichaut

Céleri-branche

Chou-fleur

Carotte

Céleri-rave

Betterave

Courge

Crosnes

Avocat

Ail

Cresson

Courgette

Asperge

A
à
C

AIL

L'ail, originaire d'Asie et dont le nom latin est *allium*, est l'une des plus anciennes plantes cultivées. Son pluriel est « aulx », une des difficultés de l'orthographe française !

On a toujours considéré que l'ail éloignait les maladies. Utilisé dans le monde entier, il se présente sous la forme d'un bulbe composé de plus petites bulbilles qu'on appelle en botanique des « caïeux ». Toutefois on parle plus communément d'une « tête d'ail » composée de « gousses ». Son goût fort reste longtemps en bouche et donne une haleine pas toujours appréciée.

QUAND L'ACHETER ?

On peut récolter l'ail frais d'avril à juin.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Outre l'ail blanc, le plus commun, on distingue d'autres variétés comme l'ail rose dont la capitale est Lautrec (Tarn) et qui bénéficie d'un Label rouge et d'une IGP : il est moins agressif et plus subtil. On connaît aussi l'ail violet de Cadours (Haute-Garonne) qui dispose d'une AOP, avec de grosses têtes et plus piquant.

L'ail rocamboule est une plante de la même famille qui se consomme dans son ensemble : gousses, tiges et même feuilles.

Quant à l'ail des ours, c'est un ail sauvage, mais attention car il ressemble à plusieurs plantes toxiques telles que le muguet : il faut rester vigilant si on ne sait pas bien le reconnaître. On en mange les feuilles, en pesto par exemple.

Conservé au sec, l'ail peut se garder plusieurs mois. Dans certaines régions, on vend les têtes d'ail avec leurs tiges tressées en guirlande qu'on accroche dans la cuisine ou bien en gerbe ou en bouquet. À Arleux et dans sa région (IGP du Nord et du Pas-de-Calais), on propose de l'ail « fumé » : c'est un ail rose traité par fumaison à la tourbe. Il peut se conserver un an, sans altération.

Si vous le faites pousser dans votre jardin, sachez que vous pouvez utiliser l'aillet, ou ail vert, qui est une jeune pousse d'ail de printemps dont les gousses ne sont pas encore formées : coupé en fines rondelles, il parfume les salades et les omelettes.

COMMENT LE PRÉPARER ?

En général, l'ail est employé comme simple condiment, mais il constitue aussi l'ingrédient principal de quelques recettes comme l'aïoli, le tourin blanchi, le beurre d'escargot ou le pain à l'ail.

Il faut d'abord l'éplucher puis le hacher très finement ou bien l'écraser pour en faire une sorte de purée (à l'aide d'un presse-ail). Il est aussi possible de l'utiliser entier pour parfumer un plat, en veillant à le retirer avant de déguster pour ne pas croquer dedans !

Pour limiter les intolérances digestives, il est préconisé d'enlever le germe de la gousse, d'écraser l'ail et de laisser la purée d'ail s'oxyder à l'air un petit quart d'heure avant de le consommer cru.

LE PETIT +

Pour rafraîchir l'haleine après avoir mangé de l'ail, mâchez quelques grains de café ou une tige de persil !

PÂTES AU PESTO D'HIVER

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

- 40 g de chou kale (seulement les feuilles)
 - 10 cl d'huile d'olive
 - 40 g de poudre d'amande
 - 40 g de parmesan fraîchement râpé
 - 1 pincée de sel
 - 2 gousses d'ail
 - 400 g de pâtes complètes
-

Rincez les feuilles de chou et retirez les côtes. Faites blanchir 2 minutes dans de l'eau bouillante. Rincez sous l'eau froide pour stopper la cuisson.

Mettez les ingrédients dans cet ordre dans le bol du blender : huile d'olive, chou, poudre d'amande, parmesan, sel, ail. Faites tourner à vitesse moyenne jusqu'à obtenir la consistance d'un pesto. C'est prêt, et ça se mange à la cuillère pendant que les pâtes cuisent...

ASTUCES

N'hésitez pas à doubler ou tripler les proportions et à le conserver dans des pots en verre type pots à confiture au congélateur. Pour qu'ils n'éclatent pas, remplissez les pots à 90 % seulement.

Si vous ne trouvez pas de chou kale, vous pouvez le remplacer par de la roquette.

LÉGUMES MARINÉS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Marinade : 24 h

- 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - 2 courgettes
 - 2 gousses d'ail
 - 1 c. à soupe de graines de coriandre
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez et essuyez les poivrons puis coupez-les en lamelles.

Coupez les courgettes en rondelles.

Mettez les légumes dans un plat et assaisonnez-les avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre. Mélangez.

Faites cuire les légumes sur une plancha chaude en les retournant régulièrement jusqu'à leur cuisson complète (vous pouvez aussi les faire cuire pendant 25 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (th. 6).

Laissez refroidir.

Épluchez et coupez les gousses d'ail en deux. Répartissez tous les légumes dans 4 petits bocaux. Ajoutez pour chacun des graines de coriandre et ½ gousse d'ail. Recouvrez d'huile d'olive.

Laissez-les mariner pendant au moins 24 heures dans un endroit frais avant de déguster. Servez avec du pain grillé et aillé ou avec des tortillas.

ARTICHAUT

Ce légume originaire de Méditerranée est arrivé en France dans les bagages de Catherine de Médicis. Cette reine, épouse d'Henri II, lui attribuait des vertus aphrodisiaques.

Dans l'artichaut, qui est une variété de chardon, nous consommons le bouton de la fleur. Il ouvre l'appétit et possède des propriétés détoxifiantes. Il stimule la production de bile et est riche en glucides.

QUAND L'ACHETER ?

Il existe une quinzaine de variétés sur les marchés. Les artichauts de Bretagne se récoltent de mai à novembre. En Provence, on les trouve sur les étals de mars à mai, puis de septembre à décembre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

La Bretagne fournit les variétés les plus grosses, avec en particulier le « Camus de Bretagne » qui peut atteindre 300 à 500 g par tête. Le « Violet de Provence », lui, est petit et d'une forme plus conique. Lorsqu'il est jeune, on l'appelle « poivrade » ; il se déguste cru.

Choisissez un spécimen bien lourd, bien fermé, pas forcément très gros.

L'artichaut se conserve quelques jours au réfrigérateur sans le laver. Rincez-le à l'eau vinaigrée pour enlever tous les petits insectes qui auraient pu s'immiscer entre les feuilles.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Jeune et bien frais, il peut se consommer cru. Mais on le déguste le plus souvent cuit et tiède en trempant le bas des feuilles dans une vinaigrette ou une autre sauce. Attention : une fois cuit, il faut le consommer dans les 24 heures car il peut devenir toxique.

Les cœurs d'artichaut sont très appréciés : veillez toutefois à bien enlever tout le foin ! Si vous ne servez que les cœurs, ne jetez pas les feuilles qui restent, évidemment ! Il suffira de recueillir patiemment ce qui se mange puis de le mixer par exemple avec quelques cuillerées de

fromage blanc et un filet de citron pour obtenir la base d'un dip à servir avec des toasts à l'apéritif, en assaisonnant au besoin de paprika, de moutarde ou de curry, selon les goûts.

MODES DE CUISSON

L'artichaut peut se cuire au four, à la vapeur ou à l'eau suivant les recettes. La durée dépend aussi de sa taille : pour des artichauts de taille moyenne, comptez 15 à 20 minutes à partir de l'ébullition, en démarrant la cuisson à l'eau froide salée et en les plaçant tête en bas.

Pour vérifier qu'un artichaut est cuit, il suffit de tirer sur une feuille : si elle vient facilement, inutile de poursuivre la cuisson.

LE PETIT +

Ajoutez une feuille de laurier dans l'eau de cuisson pour accentuer le parfum de l'artichaut.

POÊLÉE DE LÉGUMES PRIMEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

- 4 artichauts poivrade
 - 1 citron vert
 - 500 g de fèves
 - 1 botte d'asperges vertes
 - 1 botte d'oignons nouveaux
 - 2 citrons confits
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - Fleur de sel et poivre du moulin
-

Cassez la queue des artichauts, retirez les feuilles dures pour ne garder que le cœur tendre, raccourcissez la pointe des deux tiers et émincez-les en fines lamelles dans la hauteur. Plongez-les aussitôt dans de l'eau glacée additionnée du jus du citron vert.

Faites cuire les fèves pendant 5 minutes dans un grand volume d'eau bouillante salée. Égouttez-les puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Retirez la peau des fèves et mettez de côté.

Lavez et séchez les asperges. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Émincez les oignons nouveaux. Coupez en huit les citrons confits.

Dans une poêle, faites chauffer l'huile d'olive, ajoutez les oignons nouveaux et faites-les dorer pendant 5 min.

Ajoutez les asperges, les citrons, les fèves et les artichauts, poursuivez la cuisson 10 min. Assaisonnez et dégustez chaud.

POÊLÉE D'ARTICHAUTS POIVRADE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 15-20 min

- 4 artichauts poivrade
 - ½ jus de citron
 - 2 échalotes
 - 1 gousse d'ail
 - 1 bouquet de persil
 - Huile d'olive
-

Préparez les artichauts : commencez par couper la tige à 5 cm de l'artichaut, puis retirez les feuilles les plus dures. Coupez ensuite les pointes des feuilles et épluchez délicatement à l'économe la tige restante. Enfin, à l'aide d'un couteau bien aiguisé, coupez les feuilles du bas vers le haut en faisant tourner l'artichaut pour le tailler en pointe et enlever les dernières parties dures. Coupez les artichauts en 4 et mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau avec un peu de jus de citron.

Coupez les échalotes et la gousse d'ail en lamelles fines. Hachez le persil.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle et faites revenir l'ail et les échalotes quelques minutes. Ajoutez les artichauts et laissez sur feu fort quelques minutes. Baissez ensuite le feu et ajoutez un fond d'eau. Couvrez et laissez cuire 10 minutes. Ajoutez le persil juste avant de servir.

ASTUCE

Pour cette recette il faut choisir de petits artichauts violets, qui n'auront pas encore de foin.

ASPERGE

Cultivée par les Égyptiens, appréciée des Grecs et des Romains qui la considéraient comme un aphrodisiaque, l'asperge fut un peu oubliée durant le Moyen Âge mais elle réapparut dans les cours d'Europe. Depuis, ce mets délicat n'a plus quitté les tables.

Les parties de l'asperge que l'on consomme sont la pointe et la tige, même si la plante elle-même est beaucoup plus complexe, comprenant une griffe et un rhizome.

Avec environ 20 kcal pour 100 g, à condition de ne pas la noyer sous une sauce trop grasse, l'asperge est un véritable légume minceur.

QUAND L'ACHETER ?

Si Louis XIV s'en faisait servir dès le mois de décembre, c'est normalement entre avril et juin que se situe la saison des asperges.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Il existe plus de 400 espèces d'asperge, cependant seule une vingtaine d'entre elles est comestible. On distingue trois types principaux : les blanches, les vertes et les violettes. Les blanches sont cultivées à l'abri de la lumière en les recouvrant de terre pour qu'elles ne verdissent pas. Ce sont les plus tendres, mais les plus savoureuses sont sans doute les vertes. Il faut choisir des asperges bien fermes, avec des bourgeons fermés.

C'est un légume très fragile qui ne se conserve pas plus de trois jours dans le réfrigérateur, enveloppé dans du papier journal ou dans un linge humide.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Pour bien éplucher les asperges, il faut se munir d'un économe. Enlevez les parties trop dures de la tige, en cassant d'abord celle-ci à la base pour vous rendre compte de son état et en partant de la pointe vers la base. Mais il ne faut pas non plus trop éplucher, sinon il ne vous restera

rien !

Comptez 300 g par personne pour une entrée simple : on trempe les asperges cuites dans une vinaigrette ou une autre sauce.

Si vous n'employez que les pointes dans un plat, un risotto par exemple, vous pouvez utiliser tout le reste dans une soupe, cuit avec quelques courgettes ou pommes de terre et, d'un coup de mixeur, vous obtiendrez un velouté d'asperges très goûteux.

MODES DE CUISSON

Il est possible de cuire les asperges à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Veillez à ne pas trop prolonger la cuisson sous peine de les voir ramollir. Comptez 15 minutes de cuisson. Placez les pointes en haut : même si elles dépassent un peu hors de l'eau, elles cuiront dans la vapeur.

LE PETIT +

Il ne faut pas s'inquiéter de l'odeur forte de l'urine après avoir consommé des asperges. Cela n'a aucune incidence sur la santé.

RISOTTO DE COQUILLETES COMPLÈTES AUX ASPERGES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 1 botte d'asperges vertes
 - 1 oignon
 - 400 g de coquillettes complètes
 - 50 cl d'eau
 - 50 g de parmesan
 - Herbes de Provence
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre
-

Rincez les asperges et séchez-les. Réservez les pointes et coupez les tiges en rondelles. Faites revenir les tiges quelques minutes dans une sauteuse avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, en les gardant croquantes. Plongez les pointes d'asperges 2 minutes dans de l'eau bouillante puis réservez-les. Hachez l'oignon.

Dans une grande casserole à fond épais (la cocotte en fonte est idéale pour ce plat), faites revenir l'oignon haché avec un peu d'huile. Ajoutez les coquillettes crues et mélangez pendant 1 minute.

Ajoutez l'eau, du sel et du poivre et faites cuire 12 minutes en remuant souvent. N'hésitez pas à ajouter de l'eau en milieu de cuisson si les pâtes l'absorbent trop vite.

Quand les coquillettes sont cuites et enrobées d'une sauce bien crémeuse, ajoutez les asperges et le parmesan fraîchement râpé. Parsemez d'herbes de Provence et servez immédiatement.

ASPERGES GRILLÉES, SAUCE PERSIL

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 2 bottes d'asperges
 - 4 piments marinés à la grecque
 - 2 tiges de citronnelle
 - 1 petit oignon rouge
 - ½ botte de persil
 - Le jus d'1 citron jaune
 - 1 poignée de noisette
 - Huile d'olive
 - Sel
-

Épluchez les asperges. Videz et émincez les piments. Épluchez la citronnelle et l'oignon rouge.

Hachez la citronnelle et émincez l'oignon rouge. Ciselez le persil et concassez les noisettes.

Faites cuire les asperges dans une poêle 4 minutes à feu vif avec 1 filet d'huile d'olive et du sel.

Mélangez les piments, la citronnelle, l'oignon rouge, le persil, le jus de citron et 2 cl d'huile d'olive.

Arrosez les asperges de sauce et parsemez de noisettes.

ASTUCES

Si vous ne trouvez pas de piments marinés à la grecque, vous pouvez utiliser des piments jalapeños marinés.

Les asperges fines ne nécessitent pas d'être épluchées.

AUBERGINE

Consommée depuis la préhistoire, l'aubergine est originaire d'Inde et de Chine. Elle a parfois suscité la méfiance à cause de la ressemblance de ses fleurs avec celles de la mandragore. Ce n'est qu'au XIX^e siècle que l'aubergine fut considérée comme un légume.

Sous sa peau brillante, noire aux reflets violets, l'aubergine cache une chair blanche plutôt moelleuse. Ses fibres à base de pectine se digèrent bien et facilitent le transit en douceur. Elle se mange entièrement, même la peau, mais nécessite une cuisson.

QUAND L'ACHETER ?

La saison de l'aubergine se situe de juin à septembre et se prolonge jusqu'en octobre.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Les étals des marchés proposent de plus en plus de variétés, depuis l'aubergine classique qui pèse environ 250 g voire davantage jusqu'aux mini-légumes. Quant aux couleurs, là aussi, elles vont du blanc au noir en passant par le vert ou l'orange.

Choisissez des légumes bien fermes à la peau lisse et brillante, avec le pédoncule bien adhérent.

Inutile de mettre au réfrigérateur : l'aubergine n'apprécie pas le froid. Il ne faut cependant pas tarder à la cuisiner.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Sauf si la recette le préconise, en général on n'épluche pas les aubergines.

Si les tranches doivent être passées dans l'huile, il est préférable de faire dégorger le légume en le saupoudrant de gros sel et en le laissant reposer un quart d'heure : l'aubergine, ainsi, absorbera moins de matière grasse. Essuyez les rondelles avec un torchon avant de les cuisiner.

L'aubergine entre dans la composition de la ratatouille et constitue la base de la moussaka grecque, mais elle peut aussi être servie en tranches – panées ou non – frites dans la poêle. En dehors de cet usage, elle est rarement servie seule en accompagnement sans préparation particulière.

Pour obtenir une purée d'aubergines que vous parfumerez ensuite à votre convenance, deux méthodes sont possibles. L'une consiste à mettre au four à 180 °C le légume coupé en deux dans la longueur pendant environ une demi-heure, avec un filet d'huile. Laissez dorer et même un peu griller le dessus, puis recueillez la chair cuite à la cuillère.

Une autre technique plus diététique et plus rapide : épluchez le légume et détaillez-le en petits dés. Placez-les au micro-ondes dans un récipient couvert (et adapté) pendant une dizaine de minutes. Vérifiez que la chair s'écrase bien. Il vous reste à la mixer avec un peu de fromage blanc pour obtenir une purée. Vous y ajouterez au choix du citron, de l'ail, du concentré de tomates, du cumin, etc.

MODES DE CUISSON

Si vous cuisinez l'aubergine comme un accompagnement ou que vous voulez la cuire à part, coupez-la en tranches et comptez 15 à 20 minutes dans une poêle huilée ou 30 minutes au four.

LE PETIT +

L'aubergine était appelée mala sana (fruit malsain) par les botanistes de la Renaissance qui l'accusaient de rendre fous ceux qui la consommaient, d'où son nom italien, melanzana.

AUBERGINES GRILLÉES AU CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 28 min

- 2 grosses aubergines
 - 350 g de sauce tomate cuisinée
 - 1 bûche de chèvre
 - 1 bouquet de basilic
 - Huile d'olive
-

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Coupez les aubergines en deux dans le sens de la longueur. Quadrillez la chair à l'aide de la pointe d'un couteau. Versez un peu d'huile sur les demi-aubergines. Enfouez et faites cuire 20 minutes en les retournant à mi-cuisson.

Lorsque les aubergines sont cuites, badigeonnez-les de sauce tomate. Répartissez le chèvre coupé en lamelles sur le dessus et enfouez à nouveau pour 8 minutes pour faire fondre le fromage. Servez tiède en parsemant le tout de basilic ciselé.

ASTUCE

Passez les aubergines quelques minutes sous le gril du four pour un effet gratiné.

TATIN D'AUBERGINES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- 2 grosses aubergines
 - ½ oignon rouge
 - 3 gousses d'ail confites
 - 3 branches de thym citron
 - 1 pâte brisée
 - 1 c. à soupe de parmesan
 - 1 c. à soupe d'origan séché
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez les aubergines en tranches. Épluchez l'oignon et hachez-le avec l'ail confit.

Faites revenir les aubergines en deux fois à la poêle pendant 5 minutes à feu vif avec 1 bon filet d'huile d'olive, du sel et du poivre. Ajoutez en fin de cuisson le thym citron, l'oignon et l'ail confit.

Parsemez la pâte brisée de parmesan et d'origan. Incorporez-les à la pâte en passant quelques coups de rouleau à pâtisserie.

Disposez les aubergines dans le fond d'un plat rond allant au four. Recouvrez de la pâte brisée aromatisée en chemisant bien les contours du moule. Enfourez et faites cuire 30 minutes. Servez aussitôt.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer le thym citron par du thym classique.

AVOCAT



Avant les années 1950, rares étaient les Européens qui connaissaient l'avocat. Originaire du Mexique où il était cultivé depuis près de 7 000 ans en altitude, produit de luxe exotique pendant quelques décennies, il s'est démocratisé avant de devenir un incontournable de nos tables.

Son nom en langue nahuatl est ahuactl, qui signifie « testicule ». En espagnol, il est devenu aguacate et en français « avocat ». Il s'agit du fruit d'un arbre, l'avocatier. Il est bien protégé par une peau assez dure qui ne se consomme pas. Selon les variétés, celle-ci est verte et lisse ou au contraire noire et granuleuse. L'avocat possède en son centre un énorme noyau qu'on peut s'amuser à faire germer au-dessus d'un verre d'eau. Sa chair contient des lipides comparables à l'huile d'olive.

QUAND L'ACHETER ?

C'est surtout en novembre et en décembre que l'avocat est le plus savoureux, même si les commerçants en proposent toute l'année.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

On trouve en France deux variétés principales :

- l'avocat « Hass », à la peau granuleuse, presque noire quand il est mûr ;
- l'avocat « Fuerte », avec une peau lisse vert sombre, assez gros (de 250 à 400 g) : c'est le plus répandu.

La France continentale s'approvisionne surtout en Espagne, en Israël et en Afrique du Sud, sans oublier les Antilles et la Réunion.

Un seul critère pour bien choisir un avocat : sa fermeté ! Trop mou, il n'est plus mangeable ; trop dur, il faudra attendre pour le déguster. Pour accélérer le processus, emballez individuellement vos avocats dans du papier journal ou bien entreposez-les avec une pomme ou une banane qui, en libérant de l'éthylène, accélèrent la maturation.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Une fois l'avocat ouvert, la chair s'oxyde vite et noircit. Pour éviter ce phénomène, collez aussitôt un film plastique sur les morceaux pour empêcher le contact de l'air ou bien déposez du jus de citron sur leur surface.

L'avocat ne se cuit pas ; on peut éventuellement réchauffer rapidement à la poêle sa chair détaillée en petites billes comme du melon pour le servir autour d'une viande.

L'avocat se marie très bien avec les crustacés – tel le fameux avocat aux crevettes. Il se prête à des préparations très variées, et même à des desserts ! Le plat le plus connu est le guacamole, sorte de pâte d'avocat, qu'il faut éviter de mixer mais plutôt écraser à la fourchette pour en conserver tous les arômes. Prenez 2 avocats, coupez-les en deux, enlevez la chair à la fourchette et déposez-la dans un bol. Écrasez à l'aide de la fourchette, puis ajoutez du jus de citron, des épices (piment en poudre, paprika selon vos goûts), du sel et du poivre. Écrasez à nouveau la chair pour obtenir une sorte de purée où il reste encore de petits morceaux. Dégustez tout de suite et remettez les noyaux dans le guacamole pour éviter qu'il ne s'oxyde.

LE PETIT +

Si vous avez un avocat trop mûr et immangeable, vous pouvez le mixer pour obtenir un masque nourrissant que vous laisserez poser sur vos cheveux pendant 5 minutes avant votre shampoing !

AVOCADO TOAST

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 2 min

- 1 citron vert
 - 2 c. à soupe de graines de courge
 - 4 tranches de pain de campagne épaisses
 - 2 avocats
 - Huile d'olive
 - Fleur de sel, poivre du moulin
-

Prélevez les zestes de citron vert. Torréfiez les graines de courge dans une poêle sans matière grasse.

Grillez le pain légèrement sous le gril du four. Arrosez-le d'huile d'olive.

Épluchez et dénoyautez les avocats, puis coupez-les en tranches fines. Posez un demi-avocat sur chaque tranche de pain.

Assaisonnez d'un filet de jus de citron, de fleur de sel, de poivre, des zestes de citron et terminez par les graines de courge. Dégustez sans attendre.

ASTUCES

Pour varier les saveurs, testez avec différentes variétés de pain (seigle, ciabatta...).

Si vos avocats ne sont pas très beaux, écrasez-les à l'aide d'une fourchette, ajoutez une pointe de jus de citron et procédez comme dans la recette en remplaçant les tranches d'avocat par cette tartinaade.

BROWNIE ET MOUSSE D'AVOCAT

Pour 8 personnes

Préparation : 35 min

Cuisson : 28 min

Repos : 30 min

Pour le brownie :

- 200 g de chocolat noir
- 200 g de beurre
- 4 œufs
- 150 g de sucre en poudre
- 100 g de farine
- 1 c. à café de levure chimique

Pour la mousse :

- 4 citrons verts
 - 200 g d'avocats mûrs
 - 2 g d'agar-agar
 - 50 g de sucre en poudre
 - 200 g de crème fleurette
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez le chocolat en morceaux. Faites fondre le chocolat et le beurre dans une casserole à feu très doux en remuant très fréquemment. Une fois le chocolat fondu, retirez du feu. Ajoutez les œufs 1 par 1 en remuant sans discontinuer. Ajoutez le sucre, la farine, la levure et mélangez de nouveau. Versez la pâte dans un moule à gâteau recouvert de papier sulfurisé. Enfournez et faites cuire 25 minutes, le gâteau doit être juste cuit. Laissez refroidir.

Râpez les zestes de 2 citrons verts. Videz la chair des avocats et fouettez-la vivement avec les zestes pour obtenir un mélange homogène.

Placez l'agar-agar, le jus des 4 citrons et le sucre dans une petite casserole. Faites cuire à feu doux pendant 3 minutes. Ajoutez le sirop obtenu à la chair d'avocat tout en fouettant.

Montez la crème en chantilly à l'aide d'un batteur électrique et

incorporez-la délicatement au mélange. Laissez reposer au frais pendant au minimum 30 minutes.

Servez le gâteau tiède avec la mousse à l'avocat.

SAUMON CRU EN SALADE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

- 300 g de filet de saumon cru
 - 2 avocats bien mûrs
 - 1 citron jaune
 - 125 g de jeunes pousses d'épinards
 - Sésame doré ou noir
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Rincez et épongez le saumon, coupez-le en cubes d'un centimètre de côté.

Ouvrez les avocats en deux et dénoyautez-les. Passez une cuillerée à soupe entre la chair et la peau et découpez la chair en cubes de la même taille que le poisson. Arrosez avec le jus de citron, un peu d'huile d'olive, du sel et du poivre. Rincez les pousses d'épinards.

Dans un saladier, mettez les pousses d'épinards, les dés d'avocat et le poisson. Saupoudrez de sésame doré ou noir. Servez aussitôt ou gardez au frais.

ASTUCE

Vous pouvez remplacer le sel par de la sauce soja.

BETTERAVE

Si les Britanniques apprécient la betterave depuis le Moyen Âge, le reste de l'Europe ne s'est vraiment intéressé à elle comme aliment courant que depuis le milieu du XIX^e siècle.

Comme tous les légumes de la catégorie des raves, la betterave dite « potagère » est cultivée pour sa racine. Elle s'apparente aux bettes ou blettes dont on déguste les côtes cuites. La betterave a en général une forme ronde, sa peau est fine et sa chair juteuse et sucrée.

Notez que la variété dite « sucrière » ne se consomme pas comme légume et sert uniquement à la production de sucre.

QUAND L'ACHETER ?

On la trouve crue sur les marchés de mai à octobre. Même si son goût et sa texture sont moins intéressants, on peut aussi l'acheter cuite toute l'année en conditionnement sous vide.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Il existe bien entendu plusieurs variétés. Les plus répandues sont la « Noire Ronde Hâtive » et la « Noire d'Égypte », toutes deux rondes et lisses. On trouve parfois la variété « Crapaudine », allongée.

L'idéal, c'est d'acheter la betterave crue et de la préparer dans les 4 à 5 jours après l'achat. Elle se conserve dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LA PRÉPARER ?

On peut râper la betterave crue pour l'incorporer à des salades composées. Mais en général on consomme la racine de la betterave cuite. Lorsqu'elle est refroidie, accommodez-la à la vinaigrette, avec des œufs durs, par exemple, ou en houmous. En Australie, les restaurants en servent de grandes tranches pour accompagner les steaks. Dans les pays de l'Est, la betterave est utilisée en soupe dans le fameux bortsch.

Les feuilles de la betterave ne se jettent pas ! Elles se dégustent comme les épinards : les plus jeunes en salade et les autres cuites.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante, salée et vinaigrée, comptez 2 h 30 de cuisson pour une grosse betterave, qui se réduisent à 30 minutes avec un autocuiseur.

Au four, à 180 °C, la cuisson prendra 1 heure environ en emballant les betteraves dans du papier d'aluminium. Il faut que la peau se détache facilement.

LE PETIT +

La betterave contient un colorant naturel puissant que l'on peut utiliser pour colorer les œufs durs, les cheveux ou même les tissus.

LINGUINE À LA CRÈME DE BETTERAVE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 à 10 min

- 320 g de linguine
 - 2 petites betteraves cuites
 - 2 c. à soupe de crème fraîche
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 1 petit crottin de fromage de chèvre
 - 1 poignée de cerneaux de noix
 - Quelques tiges d'aneth
 - Sel, poivre du moulin
-

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante salée selon les indications du paquet. Conservez une louche d'eau de cuisson et égouttez les pâtes.

Dans un robot, mixez les betteraves avec la crème, le vinaigre balsamique, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Dans une poêle, versez les linguine, la sauce et un peu d'eau de cuisson selon la texture souhaitée. Coupez le fromage de chèvre en morceaux et ajoutez-les dans la poêle avec les cerneaux de noix et une pointe d'aneth. Dégustez sans attendre.

TIAN DE BETTERAVES AU MIEL

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

- 3 betteraves crues
 - 1 oignon blanc
 - 2 c. à soupe de miel
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Pelez les betteraves et l'oignon. Coupez-les en fines tranches. Vous pouvez utiliser une mandoline afin d'obtenir une coupe nette et très fine.

Dans un plat à four préalablement huilé, disposez verticalement dans toute la largeur du plat les rondelles de betteraves intercalées de tranches d'oignon.

Versez un filet de miel par-dessus, salez et poivrez. Enfourez et faites cuire pour 15 minutes.

Dégustez chaud.

ASTUCE

Pour une présentation différente, vous pouvez superposer les rondelles de betteraves et d'oignon dans le sens de la hauteur, vous obtiendrez une sorte de mille-feuille de légumes.

BLETTE

La blette est une plante potagère connue autour du Bassin méditerranéen et en Europe sous des noms variés : bette, blette, poirée, côte de blette ou encore jotte ou joute en Suisse. Elle est apparentée à la betterave.

Ses grandes feuilles vertes ont au centre une côte ou carde très ferme. Tout se consomme après cuisson. Sa saveur rappelle celle de l'épinard avec parfois un arrière-goût terreux, un peu comme dans la betterave.

QUAND L'ACHETER ?

On la récolte de juin à novembre.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Plusieurs variétés sont disponibles, dont notamment la blette verte à carde blanche et, moins courante, la blette blanche à carde verte. On trouve aussi des variétés colorées aujourd'hui, du jaune au rose en passant par l'orange. Une tige pèse environ 200 g mais son volume réduit beaucoup à la cuisson. Pour choisir une botte, examinez les côtes, qui ne doivent pas être molles : c'est l'essentiel pour vérifier la fraîcheur.

Ce légume se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Même si les plus jeunes feuilles peuvent se déguster dans une salade composée, malgré leur petit goût parfois terreux, généralement on cuit la blette.

Elle se cuisine comme les épinards pour les feuilles, ou comme le céleri pour les côtes, avec une béchamel, de la crème ou en gratin, par exemple.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante salée avec du jus de citron : comptez un petit quart d'heure pour que les côtes soient tendres et 5 à 10 minutes pour les feuilles.

À la vapeur : prévoyez moitié moins de temps.

Au micro-ondes dans un fond d'eau citronnée : 7 minutes à puissance maximum dans un récipient couvert.

À la poêle, faites d'abord revenir dans de l'huile ou du beurre les côtes coupées en petit tronçons, pendant 10 minutes à couvert. Puis ajoutez les feuilles et poursuivez la cuisson à découvert en remuant pendant environ 5 minutes. Verser du jus de citron à la fin fait ressortir la saveur.

LE PETIT +

Dans tous les types de préparation, ajouter du jus de citron pendant ou juste après la cuisson permet d'atténuer l'éventuel goût terreux.

TOURTE NIÇOISE AUX BLETTES

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 50 min

Repos : 2 h

Pour la pâte :

- 2 œufs
- 500 g de farine + un peu pour chemiser et étaler
- 1 c. à soupe d'eau de fleur d'oranger
- 250 g de beurre mou
- 70 g de sucre en poudre
- Sel

Pour la farce :

- 600 g de blettes
 - 2 pommes reinette
 - 15 g de parmesan
 - 50 g de pignons de pin
 - 60 g de raisins trempés au rhum
 - 70 g de sucre en poudre
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Mélangez tous les ingrédients de la pâte jusqu'à former une boule. Travaillez la pâte pendant 5 minutes et filmez la boule. Laissez reposer au frais pendant 2 heures.

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Faites chauffer une casserole d'eau. Séparez les côtes et les feuilles des blettes au couteau. Taillez les côtes en morceaux et plongez-les dans l'eau bouillante pendant 5 minutes. Égouttez-les et réitérez l'opération avec les feuilles en les plongeant tout de suite après dans une bassine d'eau froide. Égouttez les feuilles de blettes, pressez-les pour retirer le surplus d'eau, puis hachez-les.

Taillez les pommes en morceaux. Mélangez les côtes et les feuilles de

blettes, le parmesan, les pignons de pin, les raisins, le sucre, l'huile d'olive et les pommes. Ajoutez 1 pincée de sel et du poivre.

Chemisez un moule avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et de farine.

Coupez la pâte en deux et étalez les deux pâtons à l'aide d'un peu de farine pour éviter que la pâte ne colle au plan de travail. Disposez un premier pâton dans le moule de manière à ce que la pâte dépasse légèrement du moule. Garnissez de farce. Humidifiez les bords de la pâte avec un peu d'eau puis recouvrez de l'autre pâte. Fermez hermétiquement en écrasant les bords au rouleau à pâtisserie. Taillez des petits trous pour laisser s'échapper l'humidité. Enfournez et faites cuire 50 minutes.

Servez tiède.

ASTUCE

Lavez les blettes avant cuisson comme une salade.

CRUMBLE DE BLETTES

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 30 min

- 1 kg de blettes
- 1 échalote
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème fraîche
- ½ bouquet de persil plat
- 25 cl de bouillon de légumes
- 1 c. à soupe de fécule de maïs
- Sel, poivre du moulin

Pour le crumble

- 80 g de graines de courge ou d'amandes
 - 80 g de farine T80 semi-complète
 - 30 g de parmesan fraîchement râpé
 - ½ c. à café de sel
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
-

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7)

Lavez les blettes et séparez les côtes des feuilles. Effilez les côtes et coupez-les en tronçons. Émincez les feuilles et réservez-les. Pelez et émincez l'échalote et l'ail.

Dans une poêle, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, puis faites revenir les côtes de blettes avec l'ail et l'échalote 10 minutes à feu moyen. Ajoutez les feuilles de blettes, la crème fraîche et du sel. Prolongez la cuisson 10 minutes. Poivrez la préparation.

Prélevez un quart de la poêlée de blettes et mixez avec le persil. Déposez le reste des blettes dans un plat à gratin huilé.

Dans une casserole, portez le bouillon de légumes à ébullition. Versez la fécule de maïs en pluie et faites cuire en fouettant jusqu'à ce que le bouillon épaississe. Rectifiez l'assaisonnement si besoin.

Hors du feu, incorporez les blettes mixées. Versez cette béchamel dans le plat de blettes.

Réalisez le crumble : mixez les graines de courge pour les réduire en poudre. Dans un bol, mélangez la farine, le parmesan, la poudre de graines de courge et le sel. Ajoutez l'huile d'olive et travaillez du bout des doigts pour obtenir une pâte sableuse.

Saupoudrez le dessus des blettes de pâte à crumble. Enfourez et faites cuire 30 minutes.



CAROTTE

Originnaire d'Afghanistan, la carotte nourrissait le bétail dans les temps anciens. Ce n'est qu'au XIX^e siècle qu'on en a vraiment développé la production.

La saveur des carottes est sucrée car elle contient du saccharose, du glucose et du fructose. Elles constituent une bonne source de potassium.

La carotte apporte des fibres, ce qui explique sa recommandation pour réguler le transit. Ses pigments orange, riches en vitamine A, s'appellent les caroténoïdes.

QUAND L'ACHETER ?

La carotte est disponible toute l'année, mais la pleine saison s'étend de mars à août. Les carottes primeur se dégustent de mai à juillet.

Les miniatures sont tendres mais elles manquent de maturité et de saveur. Ce légume peut adopter des couleurs qui vont de l'indigo presque noir au blanc crème, mais les saveurs restent assez proches.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Les meilleures carottes sont jeunes et fines, lourdes, et ne doivent pas plier du tout.

Enlevez les fanes le plus tôt possible sous peine de voir vos carottes ramollir. Vous pouvez faire de la soupe avec cette verdure si elle est bien fraîche.

Les carottes se conservent bien 4 à 10 jours à l'abri de la lumière et de l'humidité dans le bac du réfrigérateur, non lavées dans un sac en plastique, ou sur un morceau de papier absorbant à changer dès qu'il sera humide.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Pour les carottes primeur, il suffit de les laver et de les frotter (avec une petite brosse à ongles par exemple). Sur de gros spécimens d'hiver, il

faut avoir recours à l'épluchage.

La carotte se prête à toutes les tailles et découpes, en rondelles, en cubes, en bâtonnets, en julienne et même en tagliatelles obtenues avec l'économe. Crues, on les sert surtout râpées.

La carotte se décline en version sucrée ou en version salée, sous forme de soupes, veloutés, salades, purées, en garniture de viandes mais aussi en gâteaux et tartes.

MODES DE CUISSON

À l'autocuiseur : 8 à 10 minutes.

À l'étouffée ou braisée : entre 20 et 30 minutes.

À l'eau ou à la vapeur : 15 à 30 minutes selon si vous les aimez un peu croquantes ou fondantes.

Au micro-ondes : 10 minutes, coupées en rondelles, avec quelques cuillerées d'eau, dans un plat couvert.

LE PETIT +

Pour les réduire en jus à la centrifugeuse, comptez 5 carottes par verre. Vous pouvez ajouter du gingembre, de la pomme ou de l'orange.

SANDWICH BANH MI AU POULET

Pour 4 sandwiches

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

- 1 bouquet garni
 - 4 blancs de poulet
 - 1 jaune d'œuf
 - 1 c. à soupe de moutarde
 - 4 carottes
 - 1 concombre
 - 1 petit bouquet de coriandre
 - 2 baguettes
 - Huile au choix (par exemple de sésame pour donner un petit goût asiatique à la mayonnaise !)
 - Sel, poivre du moulin
-

Faites chauffer un grand volume d'eau dans une casserole avec le bouquet garni et 1 pincée de sel. Quand l'eau est chaude, plongez-y les blancs de poulet et laissez cuire 15 minutes. Égouttez la volaille et laissez refroidir.

Préparez la mayonnaise : mélangez le jaune d'œuf à la moutarde et ajoutez l'huile en filet sans cesser de battre jusqu'à obtenir environ 6 cuillerées à soupe de préparation. Salez et poivrez, puis mettez au frais.

Épluchez et râpez les carottes, coupez le concombre en bâtonnets et hachez la coriandre au couteau. Une fois le poulet froid, tranchez-le en fines lamelles dans le sens de la largeur.

Coupez les baguettes en deux puis dans le sens de la longueur pour obtenir 4 pains à sandwich. Tartinez le fond de mayonnaise. Déposez de la carotte râpée, des bâtonnets de concombre ainsi que le poulet et parsemez de coriandre.

CARROT CAKE SANTÉ

Pour un moule de 20 cm (6 parts)

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- 120 g de farine de petit épeautre
 - 1 pincée de bicarbonate alimentaire
 - 60 g de sucre complet
 - 2 œufs
 - 15 cl de boisson végétale
 - 3 cl d'huile d'olive + pour le moule
 - 200 g de carottes épluchées et râpées
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Dans un saladier, versez la farine, le bicarbonate et le sucre. Ajoutez les œufs et la boisson végétale puis mélangez. Versez l'huile et incorporez-la rapidement pour obtenir une pâte bien lisse.

Ajoutez les carottes râpées.

Versez dans un moule préalablement huilé, enfournez et faites cuire 25 minutes.

ASTUCE

Une excellente recette pour faire manger des carottes aux enfants, ni vu ni connu !

CÉLERI-BRANCHE

Surnommé « plante de la Lune » dans l'Antiquité, le céleri-branche est apprécié en France depuis l'époque de Charlemagne. On l'appelle aussi « persil des marais » ou « ache des marais ».

Comme son nom l'indique, un pied se compose de grandes branches, avec essentiellement des côtes très aromatiques et croquantes et des feuilles vertes tirant sur le jaune quand elles sont toutes jeunes, dans le cœur. Le céleri- branche est très riche en vitamines et très peu calorique.

QUAND L'ACHETER ?

On en trouve toute l'année, mais plus spécifiquement de juillet à janvier.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Près de 120 variétés sont répertoriées mais il est rare qu'on fasse la différence sur les marchés.

Choisissez un pied de céleri dont les branches sont bien fermes et les feuilles très fraîches.

Attention, cette plante offre une odeur très forte : il faut l'enfermer dans un sac si vous la placez au réfrigérateur, où vous pourrez la conserver 4 à 5 jours.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Les grosses côtes de l'extérieur, parfois un peu dures, doivent être débarrassées de leurs fibres les plus dures : en cassant la tige, vous repérerez facilement les fibres qu'il faut enlever. Coupez des tronçons avant de les cuire ou de les consommer crus.

Quand vous préparez le pied, gardez le cœur pour les salades, dans lesquelles vous pourrez couper tout fin aussi bien les petites feuilles que les jeunes côtes sans avoir besoin de les éplucher.

Cru, les tiges se marient très bien avec des sauces au bleu ou au roquefort, en apéritif ou en entrée. Cuit, le céleri-branche est

indispensable parmi les légumes du couscous. Il peut aussi être braisé ou préparé en velouté. Dans les soupes, les grandes feuilles trouveront également leur place.

Pour parfumer des bouillons ou des préparations à la tomate en particulier, congelez des pousses bien fraîches, des tiges et des feuilles. Vous aurez toujours sous la main ce condiment dans votre cuisine.

MODES DE CUISSON

La cuisson à l'eau bouillante ou dans du bouillon nécessite environ 10 minutes. Si vous braisez le céleri-branche à la cocotte ou au four, il faut plutôt compter le double.

LE PETIT +

Le sel au céleri qui aromatise traditionnellement le jus de tomate et certains cocktails est composé de 80 à 90 % de sel additionné de graines ou de feuilles de céleri réduites en poudre.

WOK DE SPAGHETTIS DE CÉLERI-BRANCHE AUX ALGUES

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

Cuisson : 10 min

- 2 oignons botte
 - 1 morceau de gingembre
 - 6 branches de céleri
 - 3 c. à soupe de sauce soja sucrée
 - 1 c. à soupe rase de graines de sésame
 - 1 c. à soupe rase d'algues en pastille (salade du pêcheur, en magasin bio)
 - 1/3 de botte de cerfeuil
-

Épluchez et ciselez finement les oignons botte et le gingembre.

Épluchez le céleri s'il n'est pas bio et coupez les branches en 3 tronçons puis taillez les tronçons en fines lamelles.

Faites revenir dans une poêle à feu moyen le céleri et l'oignon pendant 10 minutes. Ajoutez un peu d'eau si le céleri colore trop.

Coupez le feu et ajoutez le gingembre, la sauce soja sucrée, les graines de sésame et les algues séchées.

Dressez dans des assiettes et ajoutez quelques brins de cerfeuil avant de servir.

ASTUCE

Servez cette recette avec un riz blanc ou un riz gluant.

JUS VERT

Pour 4 personnes

Préparation : 5 min

- 1 pomme reinette
 - 1 poivron vert
 - 4 oranges à jus
 - 5 branches de céleri
 - ¼ de botte de persil
-

Videz la pomme et le poivron. Pelez les oranges à vif et effeuillez le persil.

Coupez grossièrement tous les ingrédients en morceaux et passez-les à la centrifugeuse. Si vous n'avez pas de centrifugeuse, vous pouvez mixer 5 à 10 minutes au robot puis écraser le tout dans un chinois pour filtrer le résultat avec un minimum de perte.

Servez aussitôt.

ASTUCE

Épluchez le céleri, le poivron et la pomme s'ils ne sont pas bio.

CÉLERI-RAVE

Le céleri-rave a toujours été consommé en Europe. On l'appelle aussi « céleri pansu » ou « céleri-navet » pour le distinguer du céleri-branche. En effet, c'est un légume de la famille des raves, c'est-à-dire une plante potagère dont on consomme la racine.

Cette sphère d'environ 1 kg est de couleur beige, souvent encore un peu terreuse au moment où on l'achète. Une peau, qu'il faut enlever, protège la chair. Celle-ci est croquante et presque juteuse quand elle est crue. Une fois cuite, elle se transforme plutôt en purée. Son goût délicat s'apparente à celui de la noisette.

Très riche en fibres, le céleri-rave n'est pas calorique, mais si on prend l'habitude de le déguster râpé avec une sauce de type mayonnaise, il devient beaucoup moins diététique !

QUAND L'ACHETER ?

Vous en trouverez toute l'année sur les étals, mais la pleine saison se situe plutôt d'octobre à mars. Les variétés se succèdent dans l'année : le céleri-rave d'automne est un peu plus gros que la variété précoce qui présente une forme ronde très régulière.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

L'écueil à éviter à l'achat, c'est le céleri trop gros qui est creux au centre. Il doit apparaître bien ferme et dense. S'il présente des taches, choisissez-en plutôt un autre.

Tant qu'il n'est pas ouvert ni épluché, le céleri-rave se conserve assez bien au frais. Une fois pelé et râpé, il faut l'arroser de jus de citron, sinon il s'oxyde à l'air et noircit.

COMMENT LE PRÉPARER ?

À l'épluchage, enlevez bien les « yeux » avec la pointe de l'économe.

La sauce traditionnelle qui accompagne le céleri râpé n'est ni la mayonnaise ni la vinaigrette, mais la rémoulade. C'est une sauce à base

de moutarde émulsionnée avec des échalotes, des herbes aromatiques, des câpres et des cornichons, parfois même des anchois et de l'ail, tous assaisonnements qu'on écrasait à l'origine au mortier.

Le céleri-rave fait partie des incontournables des crudités, notamment râpé. Mais on sait moins qu'une fois cuit il est tout aussi délicieux et intéressant.

MODES DE CUISSON

On peut le poêler (environ 15 minutes) ou bien le cuire à l'eau bouillante salée (5 minutes). Vous pouvez aussi en faire des chips à la friteuse ou le passer 20 minutes au four.

Cuit dans du lait, à la manière des pommes de terre, il donne une excellente purée qui accompagne très bien les rôtis et le gibier.

LE PETIT +

Le nom « rémoulade » viendrait du fait que les ingrédients écrasés sont comme « remoulus », c'est-à-dire moulus deux fois.

CÉLERI ET FENOUIL AU SAFRAN

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 2 bulbes de fenouil
 - 1 boule de céleri-rave
 - 1 cube de bouillon de volaille bio
 - 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
 - 1 dose de safran en poudre
 - Beurre
 - Sel, poivre du moulin
-

Retirez le trognon et la première côte des bulbes de fenouil. Coupez-les ensuite en quatre.

Épluchez le céleri à l'aide d'un couteau aiguisé, puis coupez-le en 4 quartiers. Divisez ensuite chaque quartier en deux.

Dans une cocotte, portez à ébullition 15 cl d'eau avec une noisette de beurre et le bouillon. Ajoutez les légumes, couvrez et laissez cuire pendant 20 minutes à feu moyen. Les légumes sont cuits lorsque la pointe d'un couteau que vous enfoncerez à cœur ne rencontrera aucune résistance. Égouttez-les, ajoutez la crème fraîche et mélangez. Salez et poivrez. Saupoudrez alors de safran et servez aussitôt.

SALADE COLESLAW

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

- ¼ de céleri-rave
 - 1 oignon rouge
 - ½ chou rouge ou ¼ de chou rouge et ¼ de chou blanc
 - 2 carottes
 - 1 pomme type royal gala
 - 2 poignées de raisins secs
 - ½ botte de coriandre
 - ¼ de botte de menthe
 - 200 ml de fromage blanc
 - 10 cl de vinaigre de vin
 - 3 c. à soupe de mélange de graines pour salade (graines de tournesol, lin et sésame)
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez le céleri-rave et l'oignon. Émincez finement le chou et l'oignon rouge. Rincez à l'eau claire les lamelles de chou. Taillez les carottes, le céleri-rave et la pomme en fins bâtonnets (vous pouvez vous aider d'une mandoline). Mélangez dans un saladier le chou, les carottes, le céleri-rave, l'oignon rouge, la pomme et les raisins.

Équeutez et hachez la coriandre et la menthe. Réalisez la sauce en mélangeant le fromage blanc avec les herbes, le vinaigre, les graines pour salade, du sel et du poivre.

Incorporez la sauce au moment de servir pour garder les légumes bien croquants.

ASTUCE

Vous pouvez supprimer quelques millimètres d'épaisseur de chou et retirer une feuille si vous estimez qu'il n'est plus très frais.

CHAMPIGNONS



Le nom « champignon » dérive de l'ancien français champignuel, venu du bas latin campinolius, et qui signifie « petits produits des campagnes ».

Le terme générique de champignons regroupe des spécimens très différents, dont certains sont toxiques, voire mortels. Il faut donc commencer par une mise en garde : vous devez toujours vous assurer auprès d'un pharmacien de l'identité exacte des champignons que vous vous apprêtez à consommer si vous n'êtes pas sûr, par exemple si vous les ramassez vous-même en forêt.

Les champignons sont des végétaux très particuliers qui mériteraient à eux seuls une leçon de botanique. Mais ce n'est pas notre propos. Ils ajoutent aux préparations culinaires un goût bien spécifique de sous-bois mais peuvent aussi constituer un plat à eux seuls.

QUAND LES ACHETER OU LES CUEILLIR ?

Ils sont surtout associés à la saison automnale, même si certains apparaissent dès le printemps. Le moment le plus propice pour la cueillette se situe après quelques bonnes pluies.

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Une seule règle : il faut cuisiner les champignons sans attendre, à peine quelques jours en les tenant au frais.

La saison est un peu courte. Pour déguster des champignons toute l'année, le mieux est de les conserver, soit dans l'huile selon la méthode italienne, soit au vinaigre.

À l'huile : commencez par plonger les champignons dans un mélange bouillant à parts égales d'eau et de vinaigre blanc et laissez-les cuire 10 minutes. Après les avoir égouttés et séchés, disposez-les dans des bocaux en les recouvrant d'huile d'olive avec quelques aromates à votre goût (poivre, clous de girofle, laurier, cannelle, thym, ail...). Entreposez

les bocaux à l'abri de la lumière et attendez au moins 1 mois avant de les utiliser.

Au vinaigre : faites bouillir du vinaigre salé et faites-y cuire les champignons pendant 5 minutes. Ajoutez les aromates et laissez refroidir 1 heure. Égouttez les champignons, disposez-les dans des bocaux et recouvrez-les de vinaigre froid.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Chaque espèce nécessite des soins différents mais, en règle générale, il ne faut jamais mettre à tremper des champignons. L'idéal (sauf s'ils sont souillés) est de ne pas les laver mais de simplement les brosser ou de les frotter pour les nettoyer.

LE PETIT +

Pour réaliser une omelette aux truffes tout en économisant cette denrée précieuse, il suffit d'enfermer quelques jours vos œufs non cassés dans un bocal avec une truffe. La coquille poreuse laissera passer les arômes. Préparez ensuite l'omelette normalement : elle aura un goût étonnant. Quant à votre truffe, vous pourrez l'utiliser dans un autre plat !

CARBONARA AUX CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

- 400 g de linguine
 - 100 g de parmesan
 - 300 g de champignons forestiers ou sauvages
 - 6 jaunes d'œufs
 - Quelques herbes fraîches (estragon, persil, ciboulette ou cerfeuil)
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon les indications du paquet.

À l'aide d'un épluche-légumes, réalisez des copeaux de parmesan. Coupez les pieds des champignons et rincez-les rapidement à l'eau, puis épongez-les dans du papier absorbant ou un torchon.

Dans une grande poêle avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites revenir les champignons avec du sel et du poivre. Lorsque toute l'eau de cuisson a disparu, laissez-les griller pendant 3 à 4 minutes. Ajoutez alors 1 petite louche d'eau de cuisson des pâtes et coupez le feu. Ajoutez les jaunes d'œufs sans cesser de mélanger avec une fourchette.

Égouttez les pâtes et versez-les dans un plat chaud. Ajoutez la sauce et les copeaux de parmesan. Mélangez, ajoutez quelques herbes fraîches et servez aussitôt.

SAUTÉ DE PORC AUX CHAMPIGNONS ET PÂTES COMPLÈTES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

- 600 g de sauté de porc
 - 1 oignon
 - 400 g de champignons frais au choix
 - 400 g de pâtes complètes
 - Herbes de Provence
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Dans une cocotte, faites revenir les morceaux de viande avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Quand ils sont bien dorés, réservez-les. Nettoyez les champignons en les brossant ou en les rinçant rapidement.

Épluchez et émincez l'oignon, coupez les champignons en lamelles. Versez dans la sauteuse l'oignon émincé et les lamelles de champignons. Ajoutez 1 verre d'eau, des herbes de Provence, du sel et du poivre, puis laissez mijoter 15 minutes.

Ajoutez la viande et laissez cuire 30 minutes sur feu doux.

Pendant ce temps, faites cuire les pâtes dans un grand volume d'eau salée selon les indications du paquet.

Servez le sauté de porc avec une portion de pâtes.

VOICI LES PRINCIPALES VARIÉTÉS QUE VOUS TROUVEREZ DANS LE COMMERCE.

1• Champignon de Paris

Cru ou cuit, c'est le champignon le plus cultivé dans le monde, présent à toutes les saisons. Il se mange cru en salade, cuit en velouté ou bien peut être ajouté à de nombreuses préparations culinaires, dans les

saucés crémeés en particulier.

2• Bolet

Toutes les espèces de bolets ne sont pas comestibles (le bien nommé bolet Satan, par exemple, est redoutable !). Le cèpe de Bordeaux, qui fait partie de la famille des bolets, est considéré comme le « roi des champignons » avec son chapeau qui peut atteindre jusqu'à 30 cm de diamètre ! Cru, il n'est pas très digeste.

3• Girolle

Elle présente une odeur poivrée et une texture ferme. En général, on fait revenir les girolles à feu vif dans du beurre ou de l'huile avant de les incorporer dans les recettes.

4• Morille

C'est l'un des rares champignons de printemps qui aiment la lumière. Elle ressemble à une petite éponge. Son parfum délicat la destine aux plats les plus raffinés. Elle sublime les pâtes ou les risottos et peut se conserver séchée.

5• Pleurote

Préférez les plus jeunes pieds, qui sont plus tendres. C'est un champignon que l'on trouve sur les étals du printemps à l'hiver. Une cuisson lente à feu doux est préférable.

6• Trompette de la mort

En dépit de son nom sinistre, ce champignon en forme de petite corne sombre aux reflets bleutés est très apprécié des gastronomes. Il se conserve très bien séché et parfume agréablement les pâtés.

7• Truffe

Accordons une mention spéciale à la truffe noire du Périgord, ce petit tubercule d'un parfum étonnant et d'un prix considérable que l'on déniché sous les chênes avec l'aide de cochons ou de chiens dressés à cet effet. Il suffit de quelques morceaux pour parfumer tout un plat. Les truffes blanches du Piémont n'ont pas la même puissance aromatique.



CHOUX

« Savez-vous planter les choux ? » Pas forcément, mais nous connaissons tous cette chanson enfantine, tout comme la légende qui voudrait que les enfants naissent dans les choux : cette dernière viendrait du fait que les Grecs offraient aux jeunes mariés après leur nuit de noces... une soupe au chou ! C'est dire si le chou, sous toutes ses formes, fait partie de notre culture.

Cette famille botanique qui a aujourd'hui pour nom « brassicacées » était autrefois appelée « crucifères », qui signifie en latin « porteur de croix », en raison de la disposition des feuilles. Originaire de l'ouest de l'Europe, le chou a gagné toutes les régions du monde où les populations paysannes l'ont rendu très populaire. On le cultive même à Bali, sur les flancs du volcan Batur ! Outre le fait qu'il se conserve bien, il faut dire que ce légume a toujours été considéré comme un aliment plein de bienfaits.

Parmi ses espèces très variées, notons différents types : le chou pommé, le chou-fleur, le chou kale, le chou de Bruxelles et le chou-rave.

La plupart des variétés sont présentes toute l'année sur les étals, sauf l'été.

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Dans tous les cas, choisissez des spécimens bien colorés, bien frais, ni fanés ni tachés, bien lourds. Tant qu'ils ne sont pas coupés, les choux pommés peuvent se conserver plus d'une semaine au frais. Les choux aux feuilles ouvertes se gardent moins longtemps, comme la salade, dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CHOU POMMÉ

Le chou pommé se caractérise par ses feuilles formant une tête ou une « pomme » compacte. Il existe là encore plusieurs variétés que nous ne pouvons pas toutes évoquer.

Le **chou cabus** se distingue par une tête de plus de 30 cm avec un feuillage lisse. Il en existe des verts, des blancs et des rouges. Certains sont pointus au lieu d'être parfaitement ronds.

QUAND L'ACHETER ?

On le trouve toute l'année sauf l'été, d'octobre à avril.

COMMENT LE PRÉPARER ET LE CUIRE ?

Il suffit d'enlever les premières feuilles. Le chou est bien fermé et ne présente donc pas de saletés à éliminer. Supprimez le trognon, souvent très dur, puis coupez les feuilles en lamelles.

C'est le chou que l'on déguste le plus facilement cru et râpé, en vinaigrette, parfois simplement blanchi quelques minutes avant de le servir en salade. On peut l'accompagner de carottes râpées, de tranches de pomme, de noix.

C'est une variété du chou cabus qui, coupée en lanières et fermentée, donne naissance à la choucroute.

Le **chou de Milan** est reconnaissable à ses feuilles très vertes, tirant parfois vers le bleu, frisées et très nervurées.

COMMENT LE PRÉPARER ET LE CUIRE ?

Éliminez les feuilles un peu fanées du tour. Si le chou est bien fermé, pas besoin d'autre préparation. Supprimez le trognon.

Le chou de Milan se déguste surtout cuit, à la vapeur, à la cocotte, farci ou en soupe. Les temps de cuisson varient vraiment d'une recette à l'autre, en fonction des autres ingrédients comme la farce, la viande ou les autres légumes, dans une potée par exemple.

Pour rendre le chou plus digeste, vous pouvez le blanchir 10 minutes à l'eau bouillante, jeter l'eau, puis égoutter les feuilles avant de suivre la recette. Des graines de cumin ou d'anis vert dans l'eau de cuisson donnent non seulement un petit goût agréable mais aident aussi à la digestion.

WRAPS COMPLETS DE CRUDITÉS

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Repos : 20 min

Cuisson : 10 min

Pour la salade :

- ½ chou chinois
- 4 carottes
- 2 avocats bien mûrs de taille moyenne
- 1 concombre Noa
- Graines de sésame

Pour la vinaigrette :

- 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 4 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Pour 8 wraps :

- 250 g de farine d'épeautre semi-complète + pour le plan de travail
 - 1 pincée de bicarbonate alimentaire
 - 1 c. à café de sel
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 20 cl d'eau tiède
-

Commencez par les wraps. Mélangez ensemble la farine, le bicarbonate, le sel et l'huile. Ajoutez lentement l'eau tiède et mélangez jusqu'à obtenir une boule de pâte. Pétrissez 2 minutes environ sur un plan de travail saupoudré de farine. Placez dans un saladier et laissez reposer 20 minutes.

Lorsque la pâte a fini de reposer, divisez-la en 8 boules. Étalez chacune au rouleau sur le plan de travail fariné. Évitez de trop travailler la pâte, sinon les wraps ne seront pas tendres. Faites chauffer une poêle à feu modéré, sans matière grasse. Quand elle est chaude, mettez les wraps à cuire un par un, 30 secondes de chaque côté. Ils vont prendre une belle coloration et gonfler un peu. Réservez dans une assiette couverte d'un torchon pour qu'ils ne se dessèchent pas.

Coupez le chou chinois en fines lanières, la carotte en bâtonnets, l'avocat et le concombre en cubes.

Mélangez ensemble tous les ingrédients de la vinaigrette et enrobez bien les crudités avec la sauce et les graines de sésame. Garnissez les wraps de cette préparation et dégustez avec les mains !

SALADE DE CHOU ROUGE ACIDULÉE AUX POMMES

Pour 6 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- 1 chou rouge
 - 1 c. à soupe rase de citronnelle séchée
 - 5 baies de genièvre
 - 1 c. à soupe rase de graines de coriandre
 - 30 cl de vinaigre de cidre
 - 3 pommes rouges type royal gala
 - 3 brins de menthe
 - 1 poignée de pousses d'oca du Pérou
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Coupez le chou en 4 parties par le pied. Émincez-le finement à l'aide d'un grand couteau.

Disposez la citronnelle et les baies de genièvre dans une boule à thé. Portez le vinaigre à ébullition, coupez le feu et faites infuser les graines de coriandre et la boule à thé pendant 5 minutes. Retirez la boule à thé, ajoutez le chou et faites mijoter à feu doux pendant 20 minutes en retournant de temps en temps le chou dans le vinaigre. Versez le tout dans un plat et laissez tiédir.

Pendant ce temps, taillez les pommes en morceaux et ciselez la menthe. Une fois la salade tiédie, ajoutez les pommes, la menthe et les pousses d'oca du Pérou dans le plat.

Arrosez d'un bon filet d'huile d'olive, salez, poivrez et servez.

CHOU-FLEUR

Dans le chou-fleur, on ne mange pas une fleur à proprement parler mais un organe pré-floral, avant la floraison (de fleurs jaunes) qui le rende impropre à la consommation. Il fut à la mode à la cour de Versailles et

c'est ainsi qu'il existe une recette « Du Barry » du nom d'une des favorites de Louis XV.

QUAND L'ACHETER ?

Le chou-fleur est proposé à la vente toute l'année.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Sur les marchés, on le trouve avec ou sans ses grandes feuilles vertes qui ne se mangent pas mais qui le protègent. Il est sans doute plus pratique d'être débarrassé des feuilles inutiles mais, si vous ne comptez pas cuisiner très rapidement le chou-fleur, sachez qu'il se conserve plus longtemps à l'abri de sa couronne feuillue. Vérifiez que les petites fleurettes sont très serrées, blanches et sans taches.

Il se conservera une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ET LE CUIRE ?

Retirez les grandes feuilles vertes et le trognon puis séparez les fleurs en bouquets de taille homogène. Vous pouvez les passer juste sous l'eau claire ou les faire tremper dans de l'eau vinaigrée si vous préférez. Les petits bouquets se mangent très bien crus, trempés dans un dip, en entrée ou à l'apéritif. La présentation en gratin, avec ou sans pommes de terre, est un grand classique.

À la vapeur, en ajoutant quelques herbes, il suffira de 5 à 10 minutes de cuisson. Dans l'eau bouillante salée et citronnée (pour conserver la couleur blanche), en mettant dans l'eau un peu de farine ou un croûton de pain pour absorber un peu l'odeur, comptez 10 à 15 minutes.

LE PETIT +

Attention à bien égoutter les choux-fleurs cuits car ils ont tendance à se gorger d'eau.

CHOU DE BRUXELLES

Le chou de Bruxelles ne date que du XVIII^e siècle. Il provient d'une variété fourragère et a été créé pour récolter un maximum de petites têtes qui sont autant de bourgeons. Les différentes variétés, plus ou moins précoces, ont permis d'allonger la saison de production. Celles d'hiver sont les plus goûteuses. Certaines personnes détestent toutefois leur légère amertume.

QUAND L'ACHETER ?

On le récolte de septembre à mars.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Plus les choux de Bruxelles sont petits, meilleurs ils sont, avec une saveur plus fine. Ils doivent être bien serrés, bien verts, sans flétrissures.

Pour les conserver une petite semaine dans le bac à légumes, évitez de les laver car ils risqueraient de moisir.

COMMENT LE PRÉPARER ET LE CUIRE ?

Coupez au ras des feuilles, enlevez celles qui sont abîmées puis passez les choux sous l'eau claire. Incisez le trognon en croix pour aider à la cuisson.

À l'eau frémissante salée, comptez 8 à 15 minutes de cuisson. Il faut que la pointe du couteau s'enfonce facilement. Vous pouvez ensuite les passer dans du beurre pour les dorer ou les faire sauter avec des lardons.

COLCANNON DE CHOU-FLEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 400 g de chou blanc
 - 2 petites têtes de chou-fleur
 - 6 oignons nouveaux
 - 160 ml de boisson végétale à l'amande
 - Huile d'olive ou beurre pour la cuisson
 - Sel, poivre du moulin
-

Coupez grossièrement le chou blanc, plongez-le dans une eau bouillante salée et faites cuire pendant 10 minutes. Égouttez.

Pendant ce temps, plongez le chou-fleur dans une autre casserole d'eau bouillante salée et faites cuire pendant 10 minutes. Égouttez bien.

Ciselez les oignons.

Dans le bol d'un robot mixeur, mixez le chou-fleur avec le chou, du sel et du poivre. La texture doit être semblable à celle d'un écrasé de pomme de terre avec quelques morceaux.

Ajoutez la boisson à l'amande ainsi que les oignons nouveaux ciselés. Terminez en incorporant 2 cuillères à soupe d'huile d'olive ou un peu de beurre. Rectifiez l'assaisonnement si besoin et dégustez bien chaud.

ASTUCE

Afin de réaliser la recette traditionnelle de ce plat irlandais, troquez le chou-fleur contre 500 g de pommes de terre, et remplacez le lait d'amande par de la crème.

CHOUX DE BRUXELLES, SIROP D'ÉRABLE ET BALSAMIQUE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

- 1 kg de choux de Bruxelles
 - 60 g de noisettes entières
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 2 c. à soupe de sirop d'érable
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Enlevez les premières feuilles des choux de Bruxelles et coupez très légèrement le pied. Coupez-les en deux. Dans une grande casserole d'eau bouillante, faites-les cuire pendant 5 minutes. Égouttez-les.

Pendant ce temps, concassez les noisettes et torréfiez-les à sec dans une poêle bien chaude pendant quelques minutes.

Dans une poêle avec un filet d'huile, faites revenir pendant 1 minute les choux de Bruxelles blanchis. Ajoutez le vinaigre et le sirop d'érable, et poursuivez la cuisson pendant 5 minutes, jusqu'à ce qu'ils soient légèrement caramélisés.

Salez et poivrez. Servez les choux de Bruxelles parsemés des noisettes torréfiées.

BROCOLI

Ses pousses florales, bien en chair, sont longues d'une quinzaine de centimètres. Il est croquant et sa saveur douce. Il est le plus souvent vert, bien entendu, mais certaines variétés peuvent être blanches ou violettes.

QUAND L'ACHETER ?

Il est produit en Bretagne et en Basse-Normandie de mai à novembre.

Le chou romanesco, avec ses fleurs pyramidales spectaculaires, est apparenté au brocoli.

COMMENT LE PRÉPARER ET LE CUIRE ?

Si vous avez une grande quantité de brocolis, vous pouvez les congeler après les avoir blanchis 5 minutes à l'eau bouillante et bien séchés.

Pour cuire le brocoli, il faut être rapide pour lui conserver son croquant. À la vapeur, l'opération prend 5 minutes, pas plus de 10 minutes à l'eau bouillante salée, et 6 à 8 minutes au micro-ondes dans un récipient adapté, couvert, avec un fond d'eau salée.

Il s'intègre très bien dans les omelettes ou les quiches, se fait sauter rapidement au wok ou encore, mixé cuit avec du fromage blanc et assaisonné, il fait une tartinade très appréciée sur des toasts grillés à l'apéritif. Dans du risotto ou des pâtes à la crème, il relève la préparation et lui donne plus de caractère.

Il accompagne particulièrement bien le saumon grillé ou fumé, en mousse ou en purée par exemple.

Comme pour le chou-fleur, l'une des épices qui se marie le mieux avec le brocoli est sans conteste la noix de muscade.

Dès qu'il est cuit, plongez le brocoli dans l'eau glacée pour qu'il conserve sa jolie couleur.

CHOU-RAVE

Avec le chou-rave, c'est la partie renflée à la base des tiges, la rave, autrement dit le tubercule, qui est consommée. Longtemps délaissé, considéré comme une plante fourragère, synonyme de légume de disette pendant la guerre, le chou-rave revient cependant aujourd'hui sur les marchés.

On le trouve d'avril à novembre. Lors de l'achat, préférez les petits spécimens moins fibreux.

Il se consomme râpé cru, mêlé par exemple à des pommes et à du céleri-rave, en rémoulade. Une fois cuit, son goût rappelle le navet. Mais attention aux intestins délicats, il provoque facilement des flatulences désagréables.

CHOU KALE, CHOU CHINOIS, PAK-CHOI

Toutes ces variétés de chou sont beaucoup moins répandues. Non pommées, elles sont assez proches du chou sauvage. Certaines comme le chou kale étaient connues au Moyen Âge et avaient disparu, d'autres viennent de pays lointains mais sont aujourd'hui travaillées par les cuisiniers européens.

Il s'agit toujours de choisir les spécimens les plus frais, avec les feuilles les plus intactes possible et les moins fanées. Les tiges doivent être bien cassantes. Vous pouvez les conserver comme la salade, dans un torchon humide dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Après avoir blanchi et soigneusement égoutté les feuilles, faites-les sauter au wok ou incorporez-les dans différentes recettes comme de la purée ou une tarte salée.

WOK DE KALE ET TOFU ÉMIETTÉ AU CURRY

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 min

- 1 gousse d'ail
- 1 morceau de 3 cm de gingembre frais
- 200 g de chou kale
- 200 g de tofu
- 4 c. à soupe de sauce soja
- ½ c. à café d'huile de sésame
- 4 c. à soupe d'huile de tournesol
- 2 c. à soupe de curry en poudre
- 1 c. à soupe de piment en paillettes (quantité à adapter selon les goûts)
- 50 g de noix de cajou
- 1 poignée de pousses germées type alfalfa

Pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Épluchez et râpez le gingembre. Lavez le chou kale, retirez les côtes et massez-le pour l'attendrir. Égouttez le tofu et émiettez-le.

Dans un bol, mélangez la sauce soja avec l'huile de sésame, 2 cuillerées à soupe d'huile de tournesol, l'ail, le gingembre, le curry et le piment.

Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile de tournesol dans un wok bien chaud puis faites revenir le tofu 5 minutes à feu vif en remuant constamment. Débarrassez sur une assiette.

Faites chauffer le reste d'huile de tournesol dans le wok puis faites revenir le chou kale 3 minutes sans cesser de remuer. Remettez le tofu puis ajoutez la sauce. Faites revenir le tout 3 minutes en mélangeant.

Hors du feu, ajoutez les noix de cajou et mélangez. Servez bien chaud parsemé de petites pousses germées.

NOUILLES SOBA AU PAK-CHOI

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 4 min

- 300 g de nouilles soba au sarrasin
 - 4 mini-choux pak choï
 - 1 bâton de citronnelle
 - 4 c. à soupe de sauce soja
 - 1 c. à soupe de miel
 - Une pointe de piment en poudre
 - Huile d'olive
-

Faites cuire les pâtes dans une casserole d'eau bouillante selon les indications du paquet. Égouttez-les et rincez-les à l'eau froide.

Coupez les choux en lamelles grossières. Émincez finement le bâton de citronnelle.

Dans un wok avec un filet d'huile, faites revenir le chou. Pendant ce temps, mélangez la sauce soja avec le miel.

Ajoutez les pâtes dans le wok, la sauce, et faites sauter le tout pendant 1 à 2 minutes pour mélanger les saveurs. Servez immédiatement. Ajoutez une pointe de piment pour relever les saveurs, et la citronnelle.

FRITTATA DE BROCOLI ET CHOU ROMANESCO

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15 min

- 1 tête de brocoli
 - 1 chou romanesco
 - 30 g de pignons de pin
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 100 g de fromage de brebis basque
 - 8 œufs
 - 1 c. à soupe de curcuma
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez les légumes et détaillez-les en fleurettes. Faites-les blanchir séparément dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 7 minutes. Égouttez-les.

Dans une poêle bien chaude, torréfiez à sec les pignons de pin 3 à 4 minutes. Réservez-les sur une assiette. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans la poêle puis faites revenir les légumes 3 à 4 minutes.

Râpez le fromage. Fouettez les œufs dans un saladier. Ajoutez du sel, du poivre, le curcuma, le fromage râpé et la moitié des pignons. Mélangez le tout.

Faites chauffer le reste d'huile dans une grande poêle puis versez le mélange d'œufs. Laissez cuire sans y toucher, à feu moyen.

Lorsque la frittata commence à prendre et que les bords se détachent, soulevez-les pour faire passer le mélange liquide en dessous. Déposez alors les légumes. Retirez la poêle juste avant que les œufs ne soient complètement cuits.

Répartissez le reste des pignons sur l'omelette puis glissez la poêle sous le gril du four 2 minutes : la frittata doit rester baveuse.

Démoulez la frittata et découpez-la en parts. Dégustez-la chaude ou

froide.

GALETTES DE BROCOLI

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

- 1 grosse tête de brocoli
 - 2 gousses d'ail
 - 2 c. à soupe de sauce soja
 - 120 g de flocons d'avoine
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Blanchissez les fleurettes de brocoli pendant 2 minutes dans une eau bouillante salée. Égouttez bien.

Dans un robot, mixez les fleurettes de brocoli avec l'ail épluché et dégermé, la sauce soja, les flocons d'avoine, du sel et du poivre. Vous pouvez ajouter 1 ou 2 cuillerées à soupe d'eau pour adapter la texture. Formez vos galettes à l'aide de la paume de votre main.

Dans une poêle bien chaude avec un filet d'huile, faites dorer les galettes sur les deux faces (ne les retournez pas avant qu'elles soient bien dorées sur la première face ; à défaut, elles seront très délicates à retourner et risquent de se casser).

Servez les galettes accompagnées d'une salade d'épinards.

ASTUCE

Vous pouvez également cuire les galettes au four pendant 15 minutes en les retournant à mi-cuisson. Ces galettes peuvent servir de steak pour vos burgers végétariens.



- 1• Broccoli
- 2• Chou chinois
- 3• Chou kale
- 4• Chou cabus rouge
- 5• Chou-fleur
- 6• Chou cabus
- 7• Chou pak-choï
- 8• Chou de Milan
- 9• Chou-fleur
- 10• Choux de Bruxelles
- 11• Chou-rave
- 12• Chou romanesco

CONCOMBRE

Même si son origine nous mène jusqu'aux contreforts de l'Himalaya, quoi de plus courant dans nos assiettes que le concombre ? Cette cucurbitacée, apparentée aux courges et aux melons mais aussi aux Calebasses africaines, est cultivée depuis plus de 3 000 ans.

Le concombre se présente en général sous la forme d'un fruit allongé, avec une peau luisante bien verte. Il peut mesurer jusqu'à 25 voire 30 cm pour un diamètre de 4 à 5 cm. Sa chair, d'un vert très pâle, est gorgée d'eau (95 %). Les pépins sont plus ou moins présents suivant le gabarit.

On compte une multitude de variétés. Les plus courantes sur les étals se différencient par la courbure du fruit, qui peut être droit ou tout biscornu, et par la taille des spécimens. Les mini-concombres, souvent plus chers, possèdent peu de pépins et une peau fine qui se mange facilement.

QUAND L'ACHETER ?

On trouve des concombres toute l'année. La pleine saison se situe plutôt entre avril et octobre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

L'essentiel, c'est que le fruit soit bien ferme, notamment aux deux extrémités. Souvent, on ne va pas utiliser tout un concombre en une seule fois, pour un plat de crudités par exemple.

Le concombre entamé se conserve assez bien quelques jours dans le bac à légumes, à condition de ne pas éplucher la partie non utilisée et de supprimer la petite tranche au contact de l'air avant de cuisiner ce qui reste.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Avant de couper le concombre en rondelles fines, réalisez des lanières dans la peau à l'aide d'un économe, dans le sens de la longueur, en conservant quelques rayures vertes qui seront du plus bel effet dans la

salade.

Si le concombre se sert surtout cru avec une vinaigrette éventuellement relevée d'ail ou d'échalote, beaucoup apprécient d'ajouter quelques cuillerées de crème et pourquoi pas de la ciboulette, de l'aneth ou de la menthe comme dans le tzatziki grec. Vous pouvez aussi débiter le concombre en petits cubes pour les mélanger en salade avec d'autres ingrédients. Ou bien détaillez des bâtonnets à tremper dans une sauce au yaourt, par exemple.

S'il y a trop de pépins, enlevez-les avec une petite cuillère, comme on le ferait pour le melon.

Si vous digérez mal le concombre en vinaigrette, voici quelques astuces :

- Pelez-le bien. La peau, plus « coriace », est à éviter. Enlevez les plus gros pépins.
- Au lieu de couper des tranches qui pourraient être inégales, détaillez la chair avec un économe. Le concombre gardera son croquant tout de même, mais les lanières seront toutes fines et homogènes !
- Enfin, en ajoutant du yaourt plutôt que de la crème dans la vinaigrette, vous stimulerez votre estomac.

MODES DE CUISSON

Il est aussi possible de cuire le concombre en dés à la vapeur, au micro-ondes ou à l'étuvée dans un peu de beurre pendant seulement quelques minutes. C'est un accompagnement savoureux mais qui perd, évidemment, tout son croquant.

TZATZIKI

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Repos : 30 min

- 1 concombre
 - 2 gousses d'ail
 - 400 g de yaourt grec
 - Le jus de 1 citron
 - Feuilles de menthe
 - Gressins
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez le concombre. Râpez-le grossièrement sans le peler.

Déposez-le dans une passoire, salez et laissez égoutter 20 minutes.

Épluchez et râpez finement les gousses d'ail. Placez-les dans un grand bol. Ajoutez 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, le yaourt grec et le jus du citron. Salez et poivrez.

Égouttez le concombre en le pressant dans les mains et incorporez-le dans la sauce en mélangeant bien.

Mettez le tzatziki entre 30 minutes et 1 heure au réfrigérateur. Servez très frais.

Saupoudrez le tzatziki de quelques feuilles de menthe et servez avec des gressins.

SOUPE DE CONCOMBRE ET MOUILLETES À LA FETA

Pour 4-6 personnes

Préparation : 20 min

Réfrigération : 2 h

- 2 concombres
- 1 gousse d'ail
- 8 feuilles de menthe
- 2 yaourts grec
- Sel, poivre du moulin

Pour les mouillettes :

- 30 g de pignons de pin
 - ½ poivron rouge
 - 150 g de feta
 - 2 grandes tranches de pain de campagne
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
-

Pelez les concombres et coupez-les en deux dans le sens de la longueur, puis retirez-en les graines à l'aide d'une cuillère à café. Épluchez la gousse d'ail. Lavez et séchez les feuilles de menthe.

Émincez rapidement les concombres et mixez-les dans un blender avec la menthe, la gousse d'ail et les yaourts. Salez et poivrez. Ajustez la consistance de la soupe si besoin en y ajoutant un peu d'eau afin qu'elle soit onctueuse. Placez au frais pendant au moins 2 heures.

Préparez les mouillettes à la feta. Dans une poêle sans matière grasse, faites dorer les pignons de pin. Épépinez le poivron, puis coupez la chair en petits dés. Émiettez la feta avec une fourchette.

Faites toaster les tranches de pain sous le gril du four ou au grille-pain, puis garnissez-les de feta, de dés de poivron et de pignons de pin. Arrosez d'un filet d'huile d'olive et coupez les tranches de pain en mouillettes.

Dégustez la soupe de concombre glacée accompagnée des mouillettes à la feta.

COURGES

Même si elles appartiennent toutes à la grande famille des cucurbitacées, il ne faut pas confondre les courges comestibles avec les variétés ornementales comme les citrouilles d'Halloween, les calebasses ou les petites coloquintes.

Dans la famille des cucurbitacées, on trouve aussi les melons, les concombres et les courgettes. Tous ces fruits ont en commun de provenir de plantes qui courent au sol et sont souvent énormes.

Les courges sont plutôt de forme allongée, avec une partie renflée, un peu comme une poire. Les courges qu'on appelle potirons (ou apparentés) sont grosses, rondes, côtelées, d'une forme analogue à celle des citrouilles.

Les courges sont peu caloriques et riches en fibres et en antioxydants. Elles sont idéales pour préparer des plats goûteux de toutes sortes et offrir un apport de légumes même au cœur de l'hiver. Grâce aux nombreuses variétés, on obtient des préparations aux goûts et aux couleurs différentes qui permettent de ne pas se lasser !

Les courges sont aussi du plus bel effet pour une décoration automnale.

QUAND LES ACHETER ?

La plupart des courges se récoltent à partir de la fin de l'automne et se consomment d'octobre à janvier.

Le pâtisson est une courge d'été comme la courgette. Sa pleine saison s'étend de juillet à septembre.

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Choisissez un spécimen bien ferme, sans taches. Si le pédoncule est resté sur le fruit, c'est mieux pour la conservation. Les plus grosses courges sont spectaculaires mais les petites sont supérieures, avec une chair plus fine.

Si le fruit n'est pas entamé, il peut se conserver plusieurs mois à l'abri de

la lumière, au sec et au frais. Une fois ouvert, emballez-le dans du film plastique et il pourra attendre 3 à 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Pour les courges les plus grosses, il est parfois possible de n'en acheter qu'une tranche. Dans ce cas, conservez-la quelques jours au réfrigérateur.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Ouvrez le fruit et enlevez les pépins (qui peuvent être séchés, grillés et servis à l'apéritif).

Selon la recette, retirez la peau sur le fruit cru en faisant attention car elle est dure et parfois difficile à enlever. Sinon, vous pouvez couper la courge en deux, la vider et la cuire quelques minutes à la vapeur : elle est alors beaucoup plus facile à éplucher. Ensuite, cuisez la chair de la manière désirée pour la recette (four, poêle, etc.).

Sur les pâtisseries ou les potimarrons de petite taille, il est inutile d'enlever la peau, qui est fine.

Les courges sont excellentes en potage et se marient avec toutes sortes d'épices et d'aromatiques, notamment le gingembre et le romarin.

En purée ou en gratin, c'est un accompagnement recherché pour les rôtis d'hiver. Vous pouvez également les cuire simplement avec quelques épices pour les servir avec une viande ou un poisson. Enfin, il est possible de faire rôtir une courge au four après l'avoir fait mariner avec un peu d'huile et des épices ou du sirop d'érable pour une recette aux accents nord-américains.

Avec les variétés les plus sucrées, confectionnez des desserts, des confitures et même des gâteaux.

Vous pouvez aussi éplucher votre courge et la couper en cubes puis les congeler dans une boîte hermétique. C'est très utile pour ajouter à une soupe à n'importe quelle saison.

MODES DE CUISSON

Coupée en cubes, comptez environ 20 minutes de cuisson à l'eau

bouillante ou à la vapeur, et 40 minutes au four.

COURGE SPAGHETTI EN SAUCE TOMATE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 50 min

- 2 courges spaghetti
 - 1 oignon
 - 1 bocal de tomates concassées de 400 g
 - 1 c. à soupe d'herbes de Provence
 - 1 c. à soupe de sucre complet
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Coupez les courges en deux dans le sens de la longueur. Avec un pinceau, badigeonnez les faces coupées avec un peu d'huile d'olive. Enfournez et faites cuire 50 minutes.

Pendant ce temps, faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile dans une cocotte sur feu modéré. Coupez l'oignon en lamelles très fines et faites-le suer doucement. Quand il est translucide, ajoutez la tomate concassée, les herbes de Provence, le sucre et 20 cl d'eau. Salez, poivrez et laissez réduire environ 30 minutes sur feu modéré.

Sortez la courge du four et laissez tiédir. Avec une fourchette, prélevez les « spaghetti » des deux moitiés de courge et ajoutez-les dans la cocotte. Mélangez avec la sauce tomate et servez aussitôt.

RISOTTO DE QUINOA

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

- 1 petite courge Butternut
 - 1 oignon
 - 300 g de blancs de poulet
 - 200 g de quinoa
 - 1 c. à soupe de curry
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez la courge. Coupez-la en petits cubes. Émincez l'oignon et coupez les blancs de poulet en morceaux.

Dans une grande cocotte antiadhésive, faites revenir l'oignon et la courge dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive pendant environ 15 minutes. Ajoutez le poulet en morceaux et faites revenir 5 minutes supplémentaires.

Versez le quinoa dans la cocotte ainsi que le curry et couvrez d'eau. Laissez cuire 15 minutes en remuant de temps en temps. Ajoutez de nouveau 1 verre d'eau, remuez bien et poursuivez la cuisson 10 minutes.

Quand le quinoa est tendre, salez et poivrez. Servez dans des assiettes creuses.

ASTUCE

Que ce soit du riz, des pâtes, du quinoa ou n'importe quelle céréale, cette technique fonctionne toujours très bien. Elle donne au plat une consistance crémeuse très agréable, économise de la vaisselle et ne fait qu'une seule préparation à surveiller.

ON DISTINGUE DE TRÈS NOMBREUSES VARIÉTÉS DONT NOUS ALLONS PRÉSENTER LES PLUS COMMUNES SUR LES MARCHÉS.

La courge butternut et la courge de Nice

Elles présentent une peau beige et une chair orange. Très faciles à éplucher crues, avec un économe, ce sont des courges simples à utiliser. De plus, elles possèdent peu de pépins et donc beaucoup de chair : c'est idéal pour une soupe ou à farcir.

La courge spaghetti

De couleur blanche ou jaune clair, la courge spaghetti est bien particulière : elle tire son surnom des longs filaments que forme sa chair une fois cuite et qu'on accommode comme les pâtes. Pour ce faire, il faut la cuire entière dans un grand volume d'eau pendant 45 minutes à 1 heure, selon sa taille. Laissez-la refroidir un peu puis coupez-la en deux. Grattez l'intérieur avec une fourchette : les filaments vont se détacher tout seuls. Vous pouvez ensuite les accommoder avec des lardons et un peu de crème, pour des carbonara sans gluten.

Le pâtisson

Il est rond et plat, avec une forme curieuse qui lui vaut le surnom de « bonnet de prêtre ». Sa chair blanche rappelle le fond d'artichaut. En raison de sa forme assez complexe, il est très difficile à éplucher cru. Il vaut mieux le cuire à l'eau, entier, une trentaine de minutes avant de le préparer selon la recette ou de le farcir (la présentation sera en plus très jolie).

La courge musquée de Provence

Sa forme, qui rappelle celle de la citrouille, présente une chair assez sombre. Crumbles, tartes, gratins, avec son petit goût légèrement sucré, elle convient à toutes les préparations.

Le potiron rouge d'Étampes

C'est la variété la plus présente en France, avec sa forme côtelée bien caractéristique, sa peau assez fine et sa chair épaisse. Achetez des tranches plutôt qu'un potiron entier, car il peut atteindre des tailles très importantes ! On le consomme en soupe, en purée ou en gratin. C'est celui qui ressemble le plus à une citrouille, mais dans les recettes dites « à la citrouille » c'est en fait du potiron qui est utilisé la plupart du temps.

Le potimarron

Il présente selon les variétés une peau rouge, orange, rose voire verte. Il est un peu plus petit que le potiron et sa saveur rappelle la châtaigne. Il est plus facile à cuisiner en entier que son cousin le potiron car d'une taille beaucoup plus raisonnable. Il s'utilise comme les autres courges, mais aussi très bien dans des gâteaux ou des tartes.

Le buttercup

C'est un potiron vert à bandes grises qui lui aussi présente un goût de châtaigne, un peu plus prononcé que le potimarron. Malgré sa couleur originale, il possède une chair d'un bel orange. Cette dernière étant assez fine et peu fibreuse, la courge buttercup est une variété particulièrement appréciée.

Le giraumon

Avec sa chair ferme, douce et sucrée, il a la forme d'un potiron mais est surmonté d'une calotte plus petite. On trouve sur les étals le « Bonnet Turc » et le « Turban du Natal » un peu plus petits. Ces courges sont originaires de pays tropicaux, mais elles poussent également en France ! Il existe notamment des recettes de cuisine antillaises telles que la giraumonade.

LE PETIT +

Un gros potiron évidé peut devenir une soupière éphémère. Effet bluffant garanti !

COURGES MINI-JACK FARCIES

Pour 10 farcis

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h

- 10 courges mini-Jack
 - 1 oignon
 - 300 g de viande hachée de bœuf
 - 150 g de riz complet
 - 2 bonnes c. à soupe de curry en poudre
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

Dans un grand faitout, mettez les courges et couvrez d'eau froide. Portez à ébullition et faites cuire 15 à 20 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres (vous pouvez y enfoncer la lame d'un couteau).

Pendant ce temps, préparez la farce. Coupez l'oignon en petits cubes. Faites chauffer 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive dans un wok et faites-le revenir. Ajoutez la viande et laissez cuire 5 minutes. Versez le riz cru et remuez constamment 3 à 4 minutes sur feu doux, jusqu'à ce qu'il soit translucide. Ajoutez 50 cl d'eau, le curry, du sel et du poivre. Couvrez et laissez cuire 15 à 20 minutes en remuant souvent.

Quand toute l'eau est absorbée, goûtez le riz. S'il n'est pas tout à fait cuit, ajoutez un peu de liquide et poursuivez la cuisson quelques minutes. Quand il est cuit, laissez-le reposer un peu pour qu'il finisse de gonfler.

Quand les courges sont cuites et refroidies, coupez un chapeau sur chacune d'elles et retirez les pépins. Garnissez du riz à la viande et remettez les chapeaux. Disposez les légumes dans un grand plat à four avec 1 cm d'eau au fond. Enfournez et faites cuire 15 minutes.

ASTUCE

Une fois hachée, la viande de bœuf a tendance à s'oxyder assez vite, surtout si elle n'est pas assaisonnée. Alors un petit conseil : filez le jour même chez le boucher avec un grand bocal en verre et cuisinez la farce dans les heures qui suivent !

MINISTRONE DE QUINOA, POTIMARRON ET CHOU KALE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- 1 oignon
- 1 tomate
- 700 g de potimarron
- 1 branche de céleri
- 75 g de chou kale
- 3 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 litre de bouillon de légumes
- 50 g de quinoa
- ½ piment oiseau
- Le jus de ½ citron
- Sel, poivre du moulin

Pour le pesto :

- 1 gousse d'ail
 - 1 bouquet de persil plat
 - 10 g de noisettes
 - 25 g de parmesan râpé
 - 10 cl d'huile d'olive environ
 - 1 pincée de gros sel
-

Préparez le pesto : pelez, dégermez et hachez la gousse d'ail. Lavez et effeuillez le persil. Mixez ensemble les noisettes, le persil, l'ail, le parmesan et le gros sel avec la moitié de l'huile d'olive afin d'obtenir une préparation homogène. Ajoutez ensuite le reste d'huile pour ajuster selon la consistance souhaitée. Réservez le pesto au réfrigérateur.

Pelez et ciselez l'oignon. Lavez et épépinez la tomate puis coupez-la en petits dés. Épluchez le potimarron, retirez les graines et les fibres puis coupez-le en cubes de 2 cm. Lavez et émincez finement le céleri. Lavez le chou kale, retirez les côtes et découpez-le en lanières (conservez de

jolis petits bouquets pour servir).

Dans une casserole, faites chauffer l'huile d'olive puis faites revenir l'oignon 5 minutes à feu doux. Ajoutez les dés de tomate, le potimarron et le céleri ; faites revenir le tout 5 minutes. Versez la moitié du bouillon de légumes et faites cuire 15 minutes environ à feu doux.

Faites griller le quinoa à sec dans une poêle 3 minutes à feu doux. Ajoutez le reste du bouillon dans la casserole de légumes puis le quinoa grillé, le piment émincé et la moitié du pesto. Salez et poivrez. Laissez mijoter 15 minutes. Ajoutez enfin le chou kale et continuez la cuisson 5 minutes.

Juste avant de servir, ajoutez dans la casserole le jus de citron et les petits bouquets de chou réservés. Présentez le reste de pesto dans une coupelle : chacun en ajoutera à sa guise.

TARTINES DE POTIRON, FETA ET ESTRAGON

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 1 tranche de potiron ou de courge muscade
 - 200 g de feta de qualité
 - 2 brins d'estragon
 - 4 grandes tranches de pain
 - Quelques feuilles de mesclun ou de pousses d'épinards
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Salez, poivrez, badigeonnez d'huile la tranche de potiron ou de courge. Enfournez et faites cuire 20 minutes.

Découpez la feta en cubes de 1 cm de côté et effeuillez l'estragon.

Sortez le potiron du four et retirez la chair fondante à l'aide d'une cuillère à soupe sans prendre de peau.

Faites griller les tranches de pain. Mettez par-dessus une couche de chair de potiron, ajoutez les cubes de fromage, quelques gouttes d'huile d'olive, l'estragon frais (ou 1 cuillerée à soupe d'estragon surgelé haché), du poivre et dégustez aussitôt.

Servez avec quelques feuilles de mesclun ou de pousses d'épinards

ASTUCE

Vous pouvez remplacer la feta par de la mozzarella, du roquefort, un brie ou un camembert.



- 1• Courge giraumon
- 2• Courge longue de Nice
- 3• Courge spaghetti
- 4• Potiron rouge d'Étampes
- 5• Courge mini-Jack
- 6• Potimarron
- 7• Patisson
- 8• Courge butternut
- 9• Courge butternut

COURGETTE

Comme on le devine facilement, la courgette est une petite... courge ! Originaires d'Amérique centrale, rapportées en Europe par les conquistadors, elle a été, pour la première fois au XVIII^e siècle, consommée en Italie avant maturité : et voilà donc la naissance des courgettes !

La courgette n'est ainsi qu'une variété de courge que l'on consomme verte, avant qu'elle ne soit parfaitement mûre. D'environ 200 g, plus ou moins longue ou ronde, elle présente une peau verte ou jaune, très brillante, et une chair tendre blanche. Les mini-courgettes sont particulièrement appréciées. C'est surtout la manière de les cuisiner qui doit vous faire choisir telle forme ou telle autre (ronde pour farcir, longue pour les usages courants, par exemple).

QUAND L'ACHETER ?

La pleine saison se situe en été, en juin, juillet et août. Les primeurs de mai sont particulièrement savoureuses.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Une courgette doit être ferme et brillante, assez petite. La peau doit présenter le moins possible d'écorchures. Les très grosses courgettes, un peu aqueuses, sont à réserver aux soupes et aux purées.

Ce légume se conserve 4 à 5 jours dans le bac à légumes, en évitant de le laver à l'avance.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Inutile d'éplucher les courgettes (sauf si elles sont très grosses avec une peau épaisse). On peut les consommer crues en petits dés ou en fins bâtonnets dans une salade composée. Mais le plus souvent la courgette est cuite, en tronçons si on doit la mixer, en tranches ou en bâtonnets dans les autres cas. Pour farcir les courgettes rondes, vous les creuserez crues à l'aide d'une petite cuillère, comme une tomate.

Les fleurs de courgette se servent farcies, en beignets ou en omelette. Elles supportent mal le transport et se trouvent essentiellement sur les lieux de production, notamment dans le sud de la France.

MODES DE CUISSON

L'intérêt consiste à varier la découpe de la courgette en fonction de la technique de cuisson. En rubans fins, on peut la cuire à l'eau bouillante salée, 2 minutes seulement, et la mélanger à des tagliatelles. En bâtonnets, on peut en jeter une poignée dans une poêle après avoir cuit une grillade, juste au moment de déglacer.

À la vapeur, comptez 3 à 4 minutes, au micro-ondes 5 minutes et au four une vingtaine de minutes.

La courgette constitue l'un des principaux ingrédients de la ratatouille. Coupée en tranches épaisses dans le sens de la longueur, elle est délicieuse grillée 10 minutes au barbecue.

LE PETIT +

Si vous faites attention à votre ligne, la courgette peut avantageusement remplacer la pomme de terre dans les soupes car elle apporte beaucoup de liant et moins de calories.

CRUMBLE COURGETTES-LARDONS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- 3 courgettes
 - 150 g de poitrine nature ou fumée
 - 100 g de farine d'épeautre semi-complète
 - 50 g de parmesan fraîchement râpé
 - 5 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les courgettes et coupez-les en cubes. Si elles sont bio, vous pouvez garder la peau.

Mettez-les dans une cocotte avec la poitrine découpée en lardons, sans ajout de matière grasse. Démarrez la cuisson à froid et faites cuire environ 15 minutes sur feu modéré en remuant souvent. Les lardons vont apporter suffisamment de matière grasse pour que la préparation n'accroche pas. Salez légèrement, poivrez et versez cette préparation dans un plat à gratin.

Dans un grand saladier, déposez la farine et le parmesan. Ajoutez l'huile d'olive et mélangez à la main pour obtenir une pâte sableuse. Vous pouvez ajouter un peu de poivre si vous le désirez, mais le sel n'est pas nécessaire, le parmesan étant déjà assez salé.

Émiettez ce crumble sur les courgettes. Enfournez et faites cuire 30 minutes à 180 °C. Au bout de ce temps, poursuivez la cuisson 10 minutes en augmentant la température à 190 °C pour faire dorer le crumble. Servez avec une salade de jeunes pousses.

ASTUCE

Les lardons que l'on achète prédécoupés en emballage plastique sont en fait de la poitrine de porc, que l'on trouve chez le boucher. Vous pourrez la choisir nature ou fumée selon vos préférences, en bloc, en tranches fines ou encore en lardons si votre

boucher est plutôt sympathique et qu'il accepte de les découper (ce qui, en général, ne lui pose aucun problème).

GRATIN DE COURGETTES, ÉPINARDS ET CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 30 min

- 8 courgettes de petite taille
 - 400 g de pousses d'épinards
 - 1 bûche de chèvre
 - 15 cl de crème fraîche liquide entière
 - 25 g de beurre
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Coupez le bout des courgettes. Coupez-les en deux dans le sens de la longueur. Retirez les graines à l'aide d'une petite cuillère, puis émincez-les finement.

Rincez et essorez les épinards. Coupez le fromage en fines tranches.

Dans une grande poêle, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive. Faites-y revenir à feu vif les courgettes avec du sel et du poivre en remuant souvent. Lorsqu'elles sont translucides, ajoutez les épinards et faites-les fondre. Ajoutez alors la crème, portez à ébullition et vérifiez l'assaisonnement.

Mettez les légumes et la crème dans un plat à gratin et couvrez avec des rondelles de fromage. Enfournez et faites cuire 15 minutes dans la partie haute du four afin que le fromage fonde et gratine. Poivrez et servez aussitôt.

ASTUCE

Envie d'un autre fromage ? Essayez avec de la mozzarella, de la feta ou de la fourme d'Ambert.

CHIPS DE COURGETTES AU PARMESAN

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 3 petites courgettes
 - 25 cl de lait
 - 150 g de chapelure fine
 - 80 g de parmesan
 - Thym
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez votre four à 200 °C (th. 6-7).

Coupez les courgettes en fines rondelles.

Dans un saladier, versez le lait et ajoutez les rondelles de courgettes. Laissez-les mariner 10 minutes. Dans un autre saladier, mettez la chapelure, le parmesan, le thym, du sel et du poivre. Mélangez.

Prenez une rondelle de courgette et enrobez-la dans le mélange chapelure-parmesan. Déposez la rondelle de courgette sur une plaque recouverte de papier sulfurisé. Répétez l'opération jusqu'à épuisement des rondelles de courgettes.

Enfournez et faites cuire 15 minutes. Les rondelles de courgettes doivent être dorées. Laissez refroidir et dégustez.

CRESSON

Le cresson est un légume-feuille apparenté au navet et au chou. Il vient du Proche-Orient et a commencé à être cultivé à la Renaissance pour ses vertus médicinales.

Il fut un temps où l'on se méfiait du cresson, parfois vecteur d'une grave maladie, la douve du foie. Il est aujourd'hui cultivé dans des cressonnières alimentées en eau de source très sérieusement contrôlée, si bien qu'il n'y a plus le moindre risque.

La cueillette se fait à la main. Il est vendu en bottes d'environ 200 g.

QUAND L'ACHETER ?

La saison s'étale d'avril à septembre, avec des primeurs dès le mois de février. Mais on peut en trouver presque toute l'année.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les principales variétés sont le cresson alénois (très petites feuilles assez piquantes), le cresson de fontaine (le plus répandu sur les marchés), le cresson de jardin (saveur poivrée) et le cresson des prés ou cressonnette (feuilles moins tendres).

Il ne faut pas consommer de cresson sauvage : il pourrait être contaminé par des parasites. Les feuilles doivent être bien fermes et bien colorées.

C'est une plante herbacée très fragile qui ne se conserve pas plus d'une journée dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Soigneusement lavé et égoutté, le cresson peut se consommer cru. Il se marie très bien avec le chèvre et les noix. On peut aussi l'émincer finement et l'utiliser comme de la ciboulette.

Cuit, il permet de réaliser des veloutés savoureux.

Les plats dits « à la cressonnière » sont accompagnés d'une purée de pommes de terre et de cresson, liée avec des œufs durs écrasés. Avec

des Saint-Jacques ou des langoustines juste poêlées, vous obtenez un plat très raffiné. Mais on peut aussi proposer un plat végétarien en servant des artichauts avec cet accommodement.

MODES DE CUISSON

Pour cuire le cresson, vous pouvez le faire sauter à la casserole dans un peu de beurre. Il accompagnera du poisson, comme le fait l'oseille.

Dans d'autres recettes, cuisez-le 10 minutes à la vapeur ou 20 minutes à l'eau bouillante salée.

TARTE CRESSON ET RICOTTA

Pour 6 personnes

Préparation : 30 min

Réfrigération : 1 h

Cuisson : 50 min

- 1 pâte brisée

Pour la garniture :

- 300 g de cresson
- 150 g de ricotta
- 20 g de graines de pavot

Pour l'appareil à tarte :

- 30 cl de lait
 - 10 cl de crème liquide
 - 3 œufs
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Déposez la pâte dans un moule à tarte. Recouvrez d'une feuille de papier sulfurisé et déposez par-dessus des poids de cuisson (type haricots secs). Enfounez et faites cuire 20 minutes.

Lavez et essorez le cresson, puis coupez les tiges en tronçons. Dans un saladier, mélangez au fouet tous les ingrédients de l'appareil. Ajoutez la ricotta émiettée et les graines de pavot.

Déposez le cresson dans le fond de tarte précuit. Versez par-dessus l'appareil à tarte, enfounez et faites cuire 30 minutes. Dégustez chaud ou tiède.

SOUPE DE CRESSON, RAVIOLES AU CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 30 min

- 1 botte de cresson
 - 300 g de pommes de terre
 - 2 cubes de bouillon de volaille bio
 - 30 g de beurre
 - 1 paquet de ravioles au chèvre
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez les pommes de terre, lavez-les et coupez-les en dés. Lavez les feuilles de cresson. Versez 1 litre d'eau dans une casserole et délayez-y les cubes de bouillon, puis portez à ébullition.

Dans une cocotte, faites revenir les feuilles de cresson à feu doux dans le beurre. Ajoutez les pommes de terre et versez le bouillon de volaille. Portez à ébullition, puis baissez l'intensité du feu à feu doux et laissez cuire pendant 25 minutes sans couvrir.

Retirez à l'aide d'une écumoire le cresson et les pommes de terre. Conservez le bouillon de cuisson. Mixez les légumes dans un blender (ou avec un mixeur plongeant), en ajoutant petit à petit un peu de bouillon de cuisson jusqu'à l'obtention d'une soupe onctueuse.

Faites cuire les ravioles dans un grand volume d'eau bouillante salée 3 minutes. Égouttez-les.

Versez la soupe de cresson dans des assiettes creuses et déposez par-dessus les ravioles au chèvre. Dégustez chaud.

CROSNE

Le crosne appartient à la tradition culinaire de la Chine et du Japon. Cette petite racine a été d'abord acclimatée en France vers 1885 dans le village de Crosne, dans l'Essonne, par deux botanistes, Pailleux et Bois, qui lui ont donné le nom de cette commune.

En effet, Nicolas Pailleux, industriel à la retraite, était passionné de jardinage. Avec le botaniste Désiré Bois, il entreprit toutes sortes de recherches sur l'introduction de plantes comestibles en Europe, en provenance de pays lointains. En 1885, ils publièrent ensemble *Le Potager d'un curieux*, ouvrage où figure en bonne place le crosne – de son vrai nom *Stachys affinis*.

Sur les étals du marché, le crosne intrigue avec son allure de grosse chenille blanche. Mais il mérite qu'on dépasse le stade de la curiosité pour goûter sa chair qui, une fois cuite, ressemble un peu à l'artichaut, avec une saveur légèrement sucrée.

QUAND L'ACHETER ?

On récolte le crosne en novembre, mais on peut en trouver jusqu'en mars.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Vérifiez que les petits tubercules sont fermes, pas caoutchouteux, blancs et sans taches. Gardez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur, sachant que le crosne est un légume fragile qui ne se conserve pas plus de 2 ou 3 jours.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Lavez soigneusement les tubercules, en les brossant légèrement s'il reste un peu de terre. Il est en effet impossible d'enlever leur peau à l'économe : il ne resterait presque plus rien à manger !

Si vous souhaitez à la fois nettoyer les crosnes et enlever un peu leur peau, il suffit de mettre du gros sel dans un torchon sec, d'y placer les

croûtes et de frotter énergiquement. En les remuant quelques secondes sous l'eau dans une passoire, vous achèverez de les nettoyer avant utilisation.

MODES DE CUISSON

Privilégiez les cuissons rapides, 10 minutes à la vapeur par exemple, pour que le croûte reste un peu croquant.

Vous pouvez ensuite servir ce légume avec juste un morceau de beurre frais et quelques brins de persil, en accompagnement d'une viande rôtie ou d'un poisson poêlé comme la truite. Il s'accommode aussi en gratin ou rissolé avec des lardons.

POÊLÉE DE CROSNES AUX HERBES FRAICHES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- 600 g de crosnes
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Un beau bouquet d'herbes fraîches (persil, cerfeuil, coriandre)
 - Sel, poivre du moulin
-

Préparez les crosnes : frottez-les avec du gros sel dans un torchon pour enlever la peau et rincez-les.

Faites-les blanchir 10 minutes environ dans un grand volume d'eau salée.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Versez-y les crosnes et faites-les revenir 10 minutes à feu moyen.

Pendant ce temps rincez et hachez les herbes fraîches. Ajoutez-les à la poêlée de crosnes, salez, poivrez et servez aussitôt.

SALADE D'AUTOMNE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

- 4 poignées de crosnes
 - Une dizaine de bouquets de mâche
 - 50 g de cerneaux de noix
 - ½ betterave cuite
 - 2 endives
 - 150 g de roquefort
 - Huile de noix
 - Vinaigre balsamique
 - Sel, poivre du moulin
-

Préparez les crosnes : frottez-les avec du gros sel dans un torchon pour enlever la peau et rincez-les. Faites-les blanchir 10 minutes environ dans un grand volume d'eau salée.

Pendant ce temps, faites tremper la mâche dans un saladier d'eau froide. Laissez dans l'eau quelques minutes puis récupérez les feuilles à la main pour laisser le sable au fond de l'eau. Essorez-les.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Versez-y les crosnes et faites-les revenir 10 minutes à feu moyen. Réservez.

Épluchez la betterave si nécessaire et coupez-la en petits cubes. Retirez les feuilles abimées des endives. Coupez-les en 2 dans le sens de la hauteur puis en tronçons. Coupez le roquefort en cubes.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile de noix et le vinaigre balsamique selon la proportion suivante : 1 cuillerée à soupe de vinaigre pour 2 cuillerées à soupe d'huile. Ajoutez du sel, du poivre et mélangez.

Dans un saladier disposez la mâche, les betteraves, les crosnes (refroidis), les endives, les cubes de roquefort et les cerneaux de noix. Nappez de vinaigrette et servez.



Échalote

Navet

Épinard

Maïs

Fenouil

Haricot

Fenouil

Fève

Haricot vert

Igname

Oignon rouge

Haricot blanc

Oignon

Haricot mange-tout

Endive

Fève

Haricot

E
à
O

ÉCHALOTE

Le nom scientifique de l'échalote est très révélateur : *Allium ascalonicum*, qui signifie « ail d'Ascalon », un ancien port de Palestine à l'époque romaine. En effet, l'échalote est de la même famille que l'ail et l'oignon et est originaire du Proche-Orient.

Une fine peau marron-orangé cache une petite gousse d'environ 25 g, blanc veiné de violet. La saveur de l'échalote rappelle celle de l'oignon, mais elle est un peu plus piquante, un peu moins âcre et plus subtile.

Les variétés d'échalote correspondent parfois à des origines, comme l'échalote de Jersey, appelée aussi « échalote rose », la grise de Champagne ou la rose de Sologne. Celle qui bénéficie du surnom le plus cocasse est l'échalote « Cuisse de Poulet du Poitou » qui est aussi connue sous le nom d'échalion, avec un seul gros bulbe allongé, contrairement aux autres variétés d'échalotes qui peuvent comporter plusieurs gousses accolées.

QUAND L'ACHETER ?

Le plus fort de la récolte se situe d'octobre à décembre, mais comme elle se conserve très bien, on en trouve toute l'année.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

L'échalote doit être bien ferme, pas creuse du tout et sans germe.

Pour bien conserver cet aromate, qui peut se garder plusieurs mois, il faut lui éviter humidité et chaleur. Une échalote entamée peut se garder 2 ou 3 jours au réfrigérateur, bien emballée dans un film plastique pour éviter que son odeur se répande.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Comme l'oignon, l'échalote se pèle. Elle fait un peu moins pleurer celui qui l'épluche. On la coupe ensuite très fin, en lamelles.

Sa saveur assez subtile permet de l'utiliser crue comme condiment dans les vinaigrettes, en particulier pour une salade de pommes de terre. La

cuisine thaï la présente en accompagnement des satés et des plats à la cacahuète.

Le beurre à l'échalote est un grand classique pour accompagner une pièce de bœuf grillée. Pour cela, émincez très finement 100 g d'échalotes que vous cuirez ensuite rapidement à l'eau bouillante. Égouttez et incorporez au même poids de beurre en pommade, avec du sel et du poivre. Formez de petites portions d'environ 25 g que vous mettez à refroidir au réfrigérateur et disposerez au dernier moment sur la grillade bien chaude.

MODES DE CUISSON

L'utilisation la plus courante est sans nul doute cuite, revenue dans un peu de gras, pour accompagner les sauces de viande. On la retrouve dans la béarnaise.

LE PETIT +

Si votre échalote a germé, ne la jetez pas : utilisez les tiges vertes comme de la ciboulette.

TARTE FEUILLETÉE AUX ÉCHALOTES CARAMÉLISÉES

Pour 6 personnes

Préparation : 40 min

Cuisson : 1 h

- 450 g d'échalotes
 - 60 g de beurre
 - 1 grosse c. à soupe de sucre semoule
 - 60 g de raisins secs
 - 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
 - 200 g de tomates cerise
 - 120 g de beaufort
 - 1 jaune d'œuf pour la dorure
 - 2 c. à soupe de graines de pavot
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez et émincez les échalotes. Faites fondre le beurre dans une grande poêle puis faites cuire les échalotes avec du sel et du poivre 15 minutes sur feu moyen en remuant régulièrement. Ajoutez le sucre et continuez la cuisson 15 minutes sur feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'elles soient légèrement caramélisées et fondantes. Incorporez les raisins secs et laissez refroidir.

Sortez la pâte feuilletée du réfrigérateur 15 minutes avant de l'utiliser. Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les tomates cerise et coupez-les en deux. Détaillez le beaufort en tranches de 2 à 3 mm d'épaisseur.

Étalez la pâte feuilletée sur le plan de travail en formant un grand disque de 35 à 40 cm de diamètre sur 3 à 4 mm d'épaisseur. Déposez ce disque de pâte sur une plaque de four recouverte de papier sulfurisé. À l'aide d'un pinceau, badigeonnez de jaune d'œuf le contour de la pâte puis rabattez les bords vers l'intérieur sur 1,5 cm environ pour former un rebord. Soudez-le en appuyant avec vos doigts.

Déposez les échalotes sur le fond de pâte. Répartissez harmonieusement dessus les tomates cerise et les tranches de beaufort.

Badigeonnez le bord de la pâte avec le reste de jaune d'œuf et parsemez la surface de graines de pavot.

Enfournez et faites cuire 30 minutes. Dégustez aussitôt.

SAUCE BÉARNAISE

Pour 1 bol

Préparation : 5 min

Cuisson : 20 min

- 250 g de beurre
 - 60 g d'échalotes hachées
 - 1 c. à café de poivre mignonnette
 - 1 c. à soupe d'estragon haché
 - 15 cl de vinaigre blanc
 - 4 jaunes d'œufs
 - Sel, poivre du moulin
-

Faites chauffer tout doucement le beurre au bain-marie jusqu'à ce que le petit-lait remonte à la surface. Ôtez cette écume pour ne garder que le beurre ainsi clarifié.

Dans une casserole, faites réduire à sec les échalotes avec le poivre mignonnette, 1 cuillerée à soupe d'estragon haché et le vinaigre blanc. Ajoutez les jaunes d'œufs et 2 cuillerées à soupe d'eau froide. Fouettez 6 à 8 minutes sur feu doux pour obtenir un sabayon.

Ajoutez le beurre clarifié petit à petit en fouettant. Salez et poivrez. Versez la béarnaise dans un grand bol en la filtrant à travers une passoire fine. Incorporez ensuite 1 cuillerée à soupe d'estragon haché.

ENDIVE



L'endive a l'accent ch'ti ! Elle est reine dans le nord de la France, en Belgique et au Luxembourg. Selon la légende, elle serait née vers 1830 des manœuvres d'un paysan de Schaerbeek, près de Bruxelles, qui aurait voulu se soustraire à l'impôt en cachant sa récolte dans une cave obscure.

L'endive s'appelle aussi chicorée witloof, chicorée de Bruxelles ou chicon. Franciscus Bresiers, jardinier en chef du jardin botanique de Bruxelles, a mis au point au milieu du XIX^e siècle la méthode qui consiste à forcer sa pousse en plein hiver à l'abri de la lumière mais aussi du gel. En effet, en plantant dans le noir une racine de chicorée, il pousse des feuilles blanches et serrées, à peine jaunes à leur extrémité – witloof signifie « feuille blanche » en flamand. Sa saveur un peu amère rebute toutefois certains.

QUAND L'ACHETER ?

L'endive est un légume d'hiver, disponible d'octobre à avril, même si on essaie d'en produire toute l'année.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

L'endive doit être bien serrée, ferme, sans aucune coloration tirant sur le vert. Elle se garde une petite semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, bien à l'abri de la lumière.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Inutile d'éplucher l'endive ! On se contente de jeter les feuilles abîmées et de couper le bas de la plante. Pour atténuer l'amertume, vous pouvez même enlever un petit cône à la base du trognon et vider le centre.

Rincez les feuilles si elles sont un peu souillées, mais ne les laissez pas tremper car cela renforcerait leur goût amer. L'endive crue fournit des salades très goûteuses, en particulier en ajoutant dans la sauce

vinaigrette des noix ou du roquefort. Elle se marie aussi très bien avec des tranches de pomme (fruit) ou des dés de betterave et des œufs durs.

On peut servir les feuilles détachées avec un dip à base de sauce au bleu pour l'apéritif.

On peut aussi la faire cuire, comme dans la recette des endives au jambon qui constituent un grand classique, gratinées au four avec une béchamel, par exemple.

MODES DE CUISSON

L'endive est surtout servie braisée pour accompagner les viandes blanches, 15 à 25 minutes à la poêle. Si vous préférez la cuire à la vapeur, comptez 10 minutes et le double à l'eau bouillante.

LE PETIT +

Si vous braisez les endives, ajoutez un morceau de sucre à la fin pour les faire légèrement caraméliser : le goût éventuellement amer sera ainsi masqué.

CLAFOUTIS ENDIVES-PARMESAN

Pour un plat rond de 25 cm

Préparation : 15 min

Cuisson : 35 min

- 4 endives
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive + pour le plat
 - 3 œufs
 - 120 g de farine d'épeautre semi-complète
 - 30 cl de boisson végétale
 - 50 g de parmesan
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Lavez les endives et émincez-les finement. Faites-les revenir dans un wok avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive sur feu doux, pendant 10 minutes environ. Il faut qu'elles deviennent tendres.

Pendant ce temps, fouettez les œufs en omelette. Ajoutez la farine et mélangez vivement pour obtenir un mélange bien lisse. Ajoutez la boisson végétale petit à petit, puis 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Salez et poivrez. Râpez 30 g de parmesan et incorporez-le à la pâte. Versez les endives dans l'appareil et mélangez intimement.

Huilez un plat allant au four. Versez la préparation et râpez sur le dessus les 20 g de parmesan restant. Enfournez et faites cuire 25 minutes puis dégustez chaud ou froid.

Pour accompagner le clafoutis, coupez la moitié d'un chou chinois en lamelles très fines. Préparez une vinaigrette avec le jus de ½ citron, 1 cuillerée à café de miel, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive, un peu de sel et de poivre.

ENDIVES BRAISÉES À L'ORANGE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 10 à 15 min

- 6 endives
 - 1 orange
 - 2 c. à café de miel
 - 40 g d'amandes effilées
 - Huile d'olive
 - Fleur de sel, poivre du moulin
-

Coupez les endives en deux. Dans une poêle avec un filet d'huile, saisissez-les sur les 2 faces jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées (pendant environ 8 minutes).

Râpez le zeste de l'orange et pressez-la pour récupérer le jus.

Ajoutez le zeste et le jus de l'orange, le miel, une pointe de fleur de sel et de poivre aux endives, et baissez le feu. Poursuivez la cuisson pendant 5 minutes à couvert afin de faire ressortir tous les arômes de ce plat.

Pendant ce temps, torréfiez les amandes effilées dans une poêle sèche. Servez les endives en les parsemant d'amandes effilées.

ÉPINARD

Le nom de l'épinard dérive de l'arabe isbinâkh, puis de l'espagnol espinaca. Il fait référence aux épines que portaient les premières espèces de graines de cette plante potagère apparue en France au Moyen Âge sous la forme espinarde.

Les feuilles d'épinard sont d'un vert soutenu, frisées ou plates. Les plus jeunes sont souvent vendues à part pour réaliser des salades, tandis que les feuilles les plus longues (et les plus coriaces) sont destinées à la cuisson. Les différentes variétés se caractérisent surtout par la taille de leurs feuilles et leur mois de production. On appelle « épinard d'été » une autre plante assez proche, la tétragone cornue.

QUAND L'ACHETER ?

L'épinard est disponible toute l'année, bien qu'il se fasse plus rare en plein été car il craint la canicule.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Le bon sens invite à acheter des feuilles bien fraîches, d'un beau vert foncé, et pas du tout fanées ni tachées. Sur les étals, on trouve surtout de jeunes pousses pour la salade car la plus grande partie de la production part directement en usine pour être surgelée (75 %) ou mise en conserves (25 %).

On ne peut pas les garder plus de 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Si vous achetez des feuilles d'épinard en vrac, lavez-les à grande eau, plusieurs fois au besoin, pour enlever toute trace de terre. Puis, mettez de côté les jeunes pousses que vous servirez en salade, avec une vinaigrette un peu crémée, que vous pouvez aussi relever avec une pointe de curry. Les grandes feuilles épaisses doivent être épluchées soigneusement, en enlevant les tiges et les queues pour ne garder que la

partie verte.

Traditionnellement, on ajoute de la crème dans les plats d'épinards, qui se marient très bien avec les œufs. La noix de muscade est l'épice la plus appropriée. Les préparations à base d'épinards sont dites « à la florentine » car la reine Catherine de Médicis, originaire de Florence, en raffolait et en exigeait presque à chaque repas !

MODES DE CUISSON

L'épinard peut être cuit à l'eau bouillante salée (5 minutes), à la vapeur (10 minutes) ou à la poêle. Pour ce mode de cuisson, faites chauffer un peu de beurre ou d'huile dans la poêle avant d'y déposer les épinards. Au début, ils vont déborder mais très rapidement « fondre ». Vous pourrez alors mettre un couvercle et poursuivre la cuisson 2 minutes.

Dans tous les cas, pour préserver un peu de tenue aux feuilles, il ne faut pas les cuire trop longtemps. Une cuisson d'une dizaine de minutes au wok est aussi une bonne idée.

LE PETIT +

Pour conserver leur belle couleur verte aux épinards, plongez-les dans de l'eau glacée dès la fin de la cuisson. Il faudra ensuite les réchauffer rapidement avant de les servir.

ONE POT PASTA SAUMON ET ÉPINARDS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 15 min

- 1 oignon
 - 400 g de pavés de saumon
 - 400 g de pâtes complètes (penne, farfalle...)
 - 125 g de pousses d'épinards
 - 20 cl de crème de soja
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez et coupez l'oignon en fines lamelles et le saumon en cubes. Rincez les épinards à l'eau claire.

Dans une grande cocotte, mettez dans l'ordre suivant : les pâtes, l'oignon, le saumon, les épinards, la crème de soja, du poivre et du sel.

Couvrez d'eau froide et laissez cuire 15 minutes à feu doux en remuant régulièrement. Égouttez et c'est prêt !

ASTUCE

Un bon petit plat régressif façon comfort food. Cette marmite est parfaite pour les jours où le temps vous est compté !

LASAGNES VERTES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 min

- 1 petit brocoli
 - 1 petite courgette
 - 1 poignée de pousses d'épinards
 - 250 g de ricotta
 - 15 cl de crème fleurette
 - 100 g de feuilles de lasagne
 - 1 poignée de pignons
 - 1 c. à soupe d'origan séché
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Taillez le brocoli en bouquets et rincez-le à l'eau claire. Coupez la courgette en 2 dans la longueur puis émincez- la grossièrement. Rincez les pousses d'épinards à l'eau claire. Faites revenir le brocoli, les pousses d'épinards et la courgette à la poêle à feu vif pendant 5 minutes avec 1 filet d'huile d'olive, du sel et du poivre.

Mélangez la ricotta et la crème fleurette. Réalisez un mille-feuille en 3 étages en superposant des couches de feuilles de lasagne, du mélange ricotta-crème et des légumes. Agrémentez de pignons et d'origan séché.

Enfournez et faites cuire 25 minutes. Servez aussitôt.

ASTUCE

Prenez une courgette bio si vous souhaitez conserver la peau.

FENOUIL

Le fenouil est une plante du Bassin méditerranéen qui pousse à l'état sauvage. Connue depuis l'Antiquité, elle est appréciée comme condiment et comme légume. Son nom latin signifie « petit foin ».

Sur les étals, vous allez trouver des bulbes de fenouil. Ils se situent sur la plante à la base des tiges, mais hors de terre. En général, les tiges sont coupées. Le bulbe est blanc veiné de vert et très renflé. Il possède un parfum anisé très prononcé.

Il existe une dizaine de variétés. On notera en particulier la variété amère, avec des bulbes assez verts. Le fenouil de Florence ou finocchio, à la saveur relativement sucrée, est le plus répandu.

QUAND L'ACHETER ?

La pleine saison se situe entre mai et décembre, mais on en trouve toute l'année.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les petits bulbes sont les plus tendres et les plus savoureux. Évitez les spécimens mous ou tachés.

Le fenouil se conserve une petite semaine dans le bac à légumes, bien emballé pour éviter que l'odeur d'anis ne se propage dans tout le réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Il n'y a pas d'épluchage particulier, si ce n'est pour ôter la terre ou les parties un peu abîmées. Le bulbe se coupe ensuite en lamelles plus ou moins fines.

Cru, détaillé finement, il relève les salades composées et apporte un croquant très appréciable, mais attention, sa saveur anisée a tendance à dominer le plat.

Cuit, servez-le en accompagnement de poissons ou de fruits de mer, tel

quel ou en gratin.

MODES DE CUISSON

Si vous appréciez le fenouil tendre et souhaitez atténuer un peu son arôme puissant, préférez une cuisson à l'eau bouillante salée ou dans un bouillon de poule pendant 20 minutes.

Pour garder une cuisson al dente, il vaut mieux choisir le wok ou la poêle (10 minutes) ou bien braiser le fenouil dans une cocotte (15 minutes). La cuisson à la vapeur (15 minutes) s'avère un bon compromis qui préserve toute la saveur et attendrit les feuilles.

Plus étonnant, n'hésitez pas à préparer du fenouil confit ou à en ajouter dans une confiture de pommes : vous obtiendrez un mets sucré des plus original !

LE PETIT +

Les graines de fenouil sont récoltées en fin de saison sur la plante. Une fois séchées, elles s'utilisent en cuisine pour communiquer aux plats leur goût anisé. Certains en mâchent après les repas pour mieux digérer et garder bonne haleine.

FENOUIL GRILLÉ AU CITRON ET COPEAUX DE PARMESAN

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 30 à 40 min

- 4 bulbes de fenouil
 - 2 citrons bio
 - ½ bouquet de basilic
 - 50 g de copeaux de parmesan
 - Huile d'olive
 - Fleur de sel, poivre
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Râpez les citrons pour récupérer le zeste.

Coupez les fenouils en tranches. Répartissez-les dans un plat huilé allant au four. Parsemez des zestes de citron et d'une touche de fleur de sel et de poivre.

Versez un filet d'huile, enfournez et faites cuire 30 à 40 minutes en remuant de temps en temps afin de ne pas dessécher les légumes.

Servez en parsemant de copeaux de parmesan, de basilic ciselé et de rondelles de citron.

ASTUCE

Cette recette est délicieuse aussi bien chaude que froide.

SALADE DE FENOUIL , ROQUETTE ET NECTARINES JAUNES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

- 2 bulbes de fenouil
- 2 nectarines jaunes ou blanches
- 2 boules de mozzarella
- 125 g de roquette

Pour la vinaigrette :

- Huile d'olive
 - Vinaigre balsamique
 - Sel, poivre du moulin
-

Retirez le trognon et la première côte des bulbes de fenouil. Émincez-les très finement.

Rincez les nectarines et coupez-les en deux afin de retirer les noyaux. Détaillez-les ensuite en tranches épaisses d'un demi-centimètre.

Égouttez la mozzarella et coupez-la en cubes d'un centimètre de côté.

Préparez la vinaigrette : mélangez 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique, du sel et du poivre.

Dans un saladier, mélangez la roquette avec le fenouil et la vinaigrette. Ajoutez les nectarines, la mozzarella et servez aussitôt.

FÈVE

Originnaire d'Asie centrale, la fève est l'une des plus anciennes plantes cultivées. Elle n'existe pas à l'état sauvage et fait l'objet de plantations depuis le néolithique. Fraîche ou sèche, elle a eu des usages culturels (pour voter ou encore dans la galette des Rois) aussi bien qu'une utilisation alimentaire.

La fève désigne aussi bien la plante dans son ensemble que ses graines, qu'elles soient fraîches ou sèches. Les graines plates que l'on consomme sont les plus grosses parmi les légumineuses. Elles se dissimulent dans une grande cosse assez aplatie. Il existe selon les pays différentes variétés, avec des cosses plus ou moins longues renfermant de 4 à 9 graines. Mais vous n'aurez guère de choix au marché.

QUAND L'ACHETER ?

Vous n'en trouverez en cosses qu'entre avril et juillet. Le reste du temps, vous pourrez vous rabattre sur les surgelés ou sur les fèves sèches.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Un kilo de fèves dans leurs cosses ne donne que 250 g de graines : il faut donc en acheter suffisamment. Comme c'est assez encombrant, vous les cuisinerez sans trop attendre, au maximum 2 jours au frais. Les fèves les plus tendres sont cueillies précocement : les cosses sont vertes et charnues et on peut manger la légumineuse crue ou à peine cuite. Cueillies plus tardivement, au trois quarts de leur maturation, les cosses donneront des fèves plus farineuses et plus grosses, adaptées aux purées. Enfin, à la pleine maturation, on récolte des fèves sèches qui se vendent écosées : choisissez-les alors d'une couleur beige uniforme et d'un aspect mat.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Commencez par écosser, en éliminant les graines tachées. Puis, dans tous les cas, il faut enlever la peau épaisse. Pour cela, plongez les graines quelques minutes dans de l'eau bouillante salée, puis dans de

l'eau glacée. Avec un petit couteau pointu, incisez la peau, puis faites sortir la graine en la pressant entre le pouce et l'index. C'est facile, mais cela peut s'avérer fastidieux si on doit en préparer une grande quantité !

Quant aux fèves sèches, il faut les laisser tremper toute une nuit dans de l'eau froide.

MODES DE CUISSON

Si vous avez choisi de petites fèves très fraîches, pas besoin de cuisson supplémentaire. Vous les dégusterez directement en salade ou un peu réchauffées avec un morceau de beurre frais. La menthe et la coriandre se marient très bien avec les fèves.

Pour des fèves plus grosses, il faut compter 15 minutes à l'eau bouillante. Vous pourrez ensuite réaliser des purées très goûteuses qui accompagneront volontiers du poisson grillé avec un filet d'huile d'olive.

Les fèves sèches, selon leur grosseur, cuisent entre 45 minutes et 1 h 30 à l'eau bouillante salée ([voir ici](#)).

LE PETIT +

Riches en vitamine C, en fer et en protéines, les fèves procurent rapidement un sentiment de satiété. Autant d'atouts pour cette légumineuse !

FLANS PETITS POIS ET FÈVES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 125 g de petits pois écosés
 - 125 g de fèves écosées
 - 50 cl de bouillon de légumes
 - 120 g de crème fraîche
 - 8 cl de lait
 - 2 œufs entiers + 2 jaunes
 - 60 g de parmesan fraîchement râpé
 - 3 branches d'aneth
 - Sel, poivre du moulin
 - Beurre pour les ramequins
-

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6) et placez un bain-marie d'eau froide sur la grille, dans la partie basse du four.

Dans une casserole, portez le bouillon à ébullition puis faites cuire les petits pois et les fèves ensemble pendant 7 minutes. Égouttez-les.

Pelez les fèves. Réservez 2 cuillerées à soupe de petits pois et de fèves pour la décoration et mixez le reste. Mélangez la purée obtenue avec la crème fraîche, le lait, les œufs entiers, les jaunes et le parmesan. Salez et poivrez.

Versez la préparation dans 4 ramequins beurrés. Parsemez d'aneth ciselé et répartissez le reste des légumes.

Enfournez les ramequins en les plaçant dans le bain-marie et faites cuire 20 minutes. Servez bien chaud.

FÈVES AU CITRON

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 5 min

- 600 g de fèves fraîches
 - ¼ de citron confit
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 brin de cerfeuil ciselé
 - Fleur de sel, poivre du moulin
-

Écossez les fèves puis faites-les cuire 3 à 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Plongez-les aussitôt dans un saladier d'eau glacée. Égouttez-les et retirez la pellicule en appuyant sur les fèves entre le pouce et l'index.

Coupez le citron confit en tout petits dés.

Dans un saladier, mélangez les fèves avec l'huile d'olive, les dés de citron confit, un peu de fleur de sel et du poivre. Décorez de cerfeuil et servez.

HARICOT EN GRAIN (FRAIS)

Le haricot en grain s'achète en gousses, comme le haricot mange-tout, mais on l'écosse pour ne consommer que les grains, un peu comme les fèves ou les petits pois.

Les variétés de haricots en grains sont très nombreuses. Attendez qu'ils soient bien mûrs pour les cueillir.

On les distingue par la couleur des grains :

- Les espèces à grains blancs (parfois veinées de rose ou tachetées de rouge) sont surtout les cocos, de Paimpol en Bretagne ou de Tarbes dans le Sud-Ouest, les lingots, cultivés en Vendée, les Soissons qui viennent du Nord.
- Les grains verts sont caractéristiques des flageolets, venus de Bretagne et du Nord, ou les haricots mungo des Antilles.
- Quant aux haricots rouges, connus surtout sur le continent américain, ils proposent aussi une variété très grosse qu'on appelle « Rognon de Coq ».

Comme toutes les légumineuses, les haricots en grains sont riches en fibres et en antioxydants.

QUAND L'ACHETER ?

La saison du haricot en grain frais se situe en août et en septembre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les gousses doivent être bien fermes, renflées, non flétries. Il vaut mieux écosser tout de suite les haricots et les garder dans le bac à légumes du réfrigérateur plutôt que de chercher à conserver les gousses entières, qui risquent de moisir.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Les haricots en grain se mangent cuits. Contrairement aux haricots secs, les frais n'ont pas besoin de trempage. Il suffit de les écosser.

Le flageolet est l'accompagnement par excellence du gigot, mais il peut aussi se cuisiner avec des tranches de chorizo ou une sauce tomate.

Les cocos de Paimpol (une AOP) juste cuits avec des bâtonnets de carottes et un bouquet garni sont un délice avec un peu de beurre frais ou de beurre aillé fondu au moment de les amener sur la table.

MODES DE CUISSON

Suivant le calibre, la cuisson sera plus ou moins longue. Tout dépend aussi si vous préférez les haricots encore légèrement croquants ou très fondants. Comptez 20 minutes de cuisson à l'eau bouillante salée.

LE PETIT +

Si vous craignez d'avoir du mal à digérer les haricots, vous pouvez les blanchir rapidement : déposez-les dans de l'eau froide que vous porterez à ébullition puis attendez 5 minutes. Changez d'eau et cuisez-les ensuite normalement.

SALADE DE HARICOTS BLANCS AU FENOUIL

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 50 min

- 300 g de haricots blancs frais, type coco de Paimpol
 - 1 litre de bouillon de légumes de bonne qualité
 - 4 branches de thym
 - 1 oignon rouge
 - 1 bulbe de fenouil
 - 4 c. à soupe d'huile de colza
 - 1 c. à soupe de vinaigre de Xérès
 - 4 c. à soupe de jus d'orange frais
 - 50 g d'amandes entières
 - Sel, poivre du moulin
-

Écossez les haricots et rincez-les à l'eau claire.

Déposez-les dans un faitout avec le bouillon de légumes et le thym. Portez à ébullition 10 minutes puis réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Égouttez les haricots et laissez-les refroidir.

Pelez l'oignon et coupez-le en fines rondelles à l'aide d'une mandoline. Lavez le fenouil, supprimez les premières feuilles du bulbe et ôtez le cœur. Coupez-le en fines lamelles à l'aide de la mandoline.

Dans un bol, mélangez l'huile de colza, le vinaigre et le jus d'orange. Dans un saladier, déposez les haricots, le fenouil, l'oignon et les amandes. Ajoutez la vinaigrette, salez et poivrez. Mélangez le tout et réservez au réfrigérateur jusqu'à dégustation.

PURÉE DE HARICOTS BLANCS, POÊLÉE DE CHAMPIGNONS

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 800 g de haricots blancs frais
 - 15 cl de crème fraîche liquide
 - 1 cube de bouillon de volaille
 - 400 g d'un mélange de champignons sauvages
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Écossez les haricots blancs et plongez-les dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites-les cuire 40 minutes à feu doux.

Pendant ce temps, faites chauffer la crème avec le cube de bouillon. Vérifiez l'assaisonnement. Égouttez les haricots blancs et mixez-les longuement à l'aide d'un robot. Ajoutez la crème et réservez au chaud.

Pendant ce temps, égouttez les champignons. Vous pouvez utiliser des champignons surgelés, en bocaux ou frais (dans ce cas, pensez à couper le pied et à les brosser). Dans une grande poêle avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, faites revenir les champignons avec du sel et du poivre. Lorsque toute l'eau de cuisson a disparu, laissez-les griller pendant 3 à 4 minutes, puis éteignez le feu.

Sur un grand plat, disposez la purée de haricots et couvrez de champignons grillés.

HARICOT MANGE-TOUT

Le nom de ce légume nous dévoile que tout est bon et se déguste dans ce gros haricot assez plat qui est d'une variété très proche de celle du haricot vert. On l'appelle aussi haricot plat.

Le haricot mange-tout présente une gousse plate, verte ou jaune, selon la variété, bien charnue. Il peut se récolter à plus grande maturité que le haricot vert ou le haricot beurre car il n'a pas de fils et ne se « parchemine » pas à l'intérieur de la gousse. Les graines restent très tendres.

QUAND L'ACHETER ?

Le mange-tout se récolte entre juillet et septembre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Le mange-tout « beurre », de couleur jaune pâle, est plus rare mais plus juteux. Choisissez des cosses bien plates où les renflements des graines sont peu apparents. Plus la cosse est petite, plus le haricot est jeune et tendre.

Comme tous les haricots frais, les mange-tout se conservent 3 à 4 jours bien serrés dans un torchon dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Les mange-tout possèdent rarement des fils, si bien que l'équeutage reste rapide. Il faut bien les nettoyer cependant.

Lorsqu'ils sont cuits, vous pouvez les servir tels quels avec un beurre aillé et persillé. Une salade bien relevée s'accommodera aussi très bien d'un œuf mollet et de petits lardons.

Ou peut-être préférerez-vous en faire une belle poêlée, avec des tranches de tomate et des lanières de poivron revenues dans l'huile ? Mettez dans ce cas les haricots crus, nettoyés et coupés, dans la poêle avec les autres ingrédients et laissez mijoter une demi-heure. Attention à ce que la préparation n'attache pas ! Arrosez de temps de temps le

mélange.

MODES DE CUISSON

Dégustez les haricots très jeunes simplement blanchis 1 minute à l'eau bouillante puis plongés dans de l'eau glacée pour fixer leur belle couleur.

Sinon, vous pouvez les cuire à l'eau bouillante salée après les avoir coupés en tronçons de 3 à 4 centimètres de long. Ils seront cuits en à peine une dizaine de minutes, un quart d'heure si vous les préférez fondants. À la vapeur, prévoyez les mêmes temps de cuisson.

POÊLÉE DE HARICOTS MANGE-TOUT

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 3 min

- 800 g de haricots mange-tout
 - 3 cm de gingembre frais
 - 4 c. à soupe de sauce soja
 - 4 c. à soupe de graines de sésame toastées
 - ½ bouquet de coriandre
 - Huile d'olive
 - Sel
-

Nettoyez les haricots mange-tout et plongez- les pendant 3 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée. Égouttez et rincez à l'eau froide.

Épluchez et râpez le gingembre. Dans un bol, mélangez la sauce soja avec le gingembre, ainsi que les graines de sésame.

Dans un wok avec un filet d'huile, faites sauter les haricots mange-tout avec la sauce. Parsemez de coriandre fraîche ciselée avant de servir.

ASTUCE

Vous pouvez ajouter d'autres légumes à votre poêlée (petits pois, poivrons...) ou la servir avec du riz ou des nouilles chinoises aux œufs.

TARTES FINES AUX LÉGUMES PRIMEUR

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 55 min

- 1 pâte feuilletée prête à l'emploi
 - 4 petits navets
 - Environ 12 carottes nouvelles
 - 50 g de petits pois
 - 100 g de haricots mange-tout
 - 50 g de fèves
 - 100 g de fromage de chèvre frais
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Étalez la pâte et détaillez-la en 4 disques de pâte. Déposez-les sur une plaque de cuisson tapissée de papier sulfurisé, puis piquez-les avec une fourchette avant de les recouvrir de papier sulfurisé et d'une autre plaque ou d'un grand plat. Enfournez-les et faites cuire 20 minutes.

Pelez les navets et les carottes en raccourcissant les fanes. Portez une grande quantité d'eau salée à ébullition, puis plongez-y les navets et faites-les cuire environ 6 minutes. Sortez-les de l'eau à l'aide d'une écumoire, puis plongez-les 1 minute dans un bain d'eau glacée pour stopper la cuisson. Égouttez-les.

Faites cuire les carottes de la même manière pendant 15 à 20 minutes, puis les petits pois, les haricots mange-tout et les fèves séparément pendant 5 minutes environ respectivement. Pelez les fèves.

Tartinez les disques de pâte de chèvre frais et déposez par-dessus les légumes mélangés. Arrosez d'huile d'olive, assaisonnez et dégustez aussitôt.

HARICOT VERT, BEURRE, VIOLET

Le haricot vert a été découvert en Amérique par Christophe Colomb. Il était cultivé dans les Andes depuis des millénaires.

Le haricot se présente sous la forme d'une gousse pouvant mesurer 8 à 20 cm et qui présente diverses couleurs. On connaît bien le haricot vert et le haricot beurre (d'un jaune assez pâle). On apprend à découvrir d'autres teintes comme le haricot violet. Chaque variété est plus ou moins subtile en goût. Le haricot beurre est un peu sucré. Le haricot violet, sans fils, tendre et particulièrement savoureux, offre une saveur très douce.

QUAND LES ACHETER ?

Les haricots sont en pleine saison de juillet à septembre.

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Dans le haricot, il n'y a pas que le goût, il y a aussi – et peut-être surtout – la texture qui tient à la finesse des gousses. C'est aussi ce qui influe considérablement sur le prix. Il existe une vraie différence entre les haricots extrafins, les très fins et les fins. Ils sont cueillis à des degrés de maturité différents et sont plus ou moins filandreux.

Un haricot doit se casser facilement et franchement. S'il se tord sans casser, c'est qu'il est cueilli depuis déjà un bon moment...

Vous pouvez équeuter les haricots, les laver et les essuyer puis les conserver 2 à 3 jours dans un linge propre et humide dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LES PRÉPARER ?

En France, traditionnellement, on prépare la gousse en l'équeutant aux deux bouts, à la main, entre le pouce et l'index, d'un coup d'ongle et en essayant de tirer les fils s'il y en a. Il ne faut pas les laisser tremper mais simplement les rincer sous l'eau froide. Aujourd'hui, on préfère cuire les haricots al dente pour leur conserver du croquant. C'est la différence

avec les haricots en conserve qui sont toujours très cuits.

Après les avoir cuits à l'eau, on peut les faire sauter dans une poêle ou un wok. Cela permet de les assaisonner d'ail et de persil ou d'ajouter des lardons grillés.

En Indonésie, les haricots verts cuits sont servis en salade avec une sauce à la cacahuète, dans un plat délicieux appelé gado-gado.

MODES DE CUISSON

Préparez une grande quantité d'eau bouillante salée dans laquelle vous jetterez les haricots pour 10 à 15 minutes de cuisson.

Le micro-ondes, avec très peu d'eau dans un récipient adapté et fermé, aboutit à peu près au même résultat que la cuisson à la vapeur (10 à 15 minutes également).

LE PETIT +

Pour garder aux haricots verts leur couleur vive, plongez-les dans de l'eau glacée en fin de cuisson. Hélas, les haricots violets perdent complètement leur belle teinte à la cuisson, quoi qu'on puisse faire.

SOUPE AU PISTOU

Pour 4 personnes

Préparation : 1 h

Cuisson : 35 min

Repos : 1 h

- 125 g de haricots rouges frais
 - 125 g de haricots cocos blancs frais
 - 250 g de haricots verts plats frais
 - 2 courgettes
 - 2 pommes de terre
 - 2 tomates
 - 50 g de coquillettes
 - 1 bouquet de basilic
 - 2 gousses d'ail
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Préparez les légumes : écossez les haricots rouges et blancs. Équeutez les haricots verts et coupez-les en morceaux de 2 cm environ. Lavez les courgettes et les pommes de terre (vous pouvez garder la peau si ce sont des légumes bio). Coupez les courgettes en dés et les pommes de terre en petits cubes. Plongez les tomates 1 minute dans de l'eau bouillante, pelez-les et coupez-les en cubes.

Dans une grande cocotte, mettez les trois sortes de haricots, les courgettes et les pommes de terre. Couvrez d'environ 3 litres d'eau froide et ajoutez une tomate en cubes. Salez, poivrez. Laissez cuire 20 minutes après la reprise de l'ébullition.

Ajoutez alors les coquillettes ainsi qu'un peu d'eau si besoin et prolongez la cuisson 10 à 15 minutes sur feu doux. Stoppez la cuisson et rectifiez l'assaisonnement. Laissez reposer pendant que vous préparez la pommade.

Pour la pommade : si vous êtes un puriste, vous pouvez la préparer au mortier. Sinon, le blender est une très bonne alternative. Effeuillez le basilic, épluchez l'ail et mettez-les dans le blender avec la tomate

restante, 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive et 1 pincée de sel. Faites tourner pour obtenir un pistou. Une fois que la consistance vous plaît, versez dans la cocotte et remuez bien. Laissez reposer au moins 1 heure.

Servez avec du parmesan ou du gruyère râpé.

ASTUCE

L'idéal est de préparer la soupe le matin pour la manger le soir. Elle pourra prendre une bonne consistance et s'imprégner des arômes. Elle se déguste aussi bien chaude que froide !

SALADE DE LÉGUMES VERTS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 12 min

- 1 botte d'asperges
 - 2 avocats
 - ½ oignon rouge
 - ½ brocoli
 - 1 poignée de haricots verts
 - 1 citron jaune
 - 1 poignée d'amandes
 - ⅓ de botte de coriandre
 - 1 c. à soupe de baies roses
 - 4 cl d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez les asperges si leur peau est trop dure et coupez le pied. Épluchez et émincez l'oignon et les avocats. Taillez le brocoli en bouquets et rincez-le à l'eau claire. Équeutez les haricots verts.

Faites cuire les asperges, les haricots verts et le brocoli séparément dans une casserole d'eau bouillante salée 10 minutes environ. Une fois cuits, placez-les immédiatement dans l'eau froide pour conserver leur couleur verte.

Ciselez la coriandre, pressez et râpez le citron pour récupérer le zeste.

Mélangez l'oignon, le jus et le zeste de citron, la coriandre, les baies roses et l'huile d'olive. Salez et poivrez.

Égouttez et disposez les légumes dans un plat, parsemez d'amandes concassées et arrosez de la sauce.

POÊLÉE DE HARICOTS VERTS AU TOFU ET À LA TOMATE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- 800 g de haricots verts frais
 - 2 gousses d'ail
 - 20 tomates cerise
 - 400 g de tofu
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à café d'herbes de Provence
 - Sel, poivre du moulin
-

Équeutez les haricots verts. Faites-les cuire 10 minutes dans l'eau bouillante et égouttez-les.

Épluchez et émincez l'ail finement. Coupez les tomates cerise en deux et le tofu en cubes.

Dans un faitout, faites revenir l'ail dans 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Ajoutez le tofu, les tomates cerise et les herbes de Provence. Laissez cuire 5 minutes à feu moyen.

Ajoutez les haricots verts, 3 cuillerées à soupe d'eau et poursuivez la cuisson à couvert 10 minutes de plus.

Salez, poivrez et dégustez immédiatement.

ASTUCE

Dans les boutiques bio, vous trouverez du tofu nature, mais aussi fumé, à l'ail des ours, au curry... À vous de choisir celui qui vous plaît pour donner du goût à votre plat !

IGNAME

L'igname est un tubercule tropical dont le nom dérive de nyam, un terme commun à plusieurs langues africaines qui signifie « manger ». On regroupe sous ce nom de nombreuses variétés différentes.

Les tubercules vendus sous ce nom peuvent varier considérablement d'aspect. Ils sont le plus souvent assez gros et oblongs, mais peuvent différer en taille et en poids. On en trouve pesant entre 3 et 15 kg ! Leur peau est souvent jaune, mais là encore la palette va du presque blanc au noirâtre en passant par le rouge ou le vert. La chair est très claire, presque blanche. Si on appelle parfois ces tubercules « patates douces », c'est qu'ils ressemblent beaucoup aux pommes de terre, mais avec une saveur sucrée en plus, un peu comme la châtaigne.

La plus grande partie de la production provient d'Afrique de l'Ouest, mais on en cultive aussi en France, notamment en région Centre.

QUAND L'ACHETER ?

Vous le trouverez surtout entre octobre et mars.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Il faut choisir un tubercule bien ferme et sans tache. Dans un endroit frais et sec, vous pourrez le conserver plus d'une semaine.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Il faut impérativement enlever la peau. L'amidon contenu dans l'igname le rend un peu gluant quand on l'épluche cru. Comme la peau est assez coriace, il est possible de cuire 15 minutes à l'eau bouillante les tubercules bien lavés : la peau partira plus facilement après cuisson et le légume ne sera plus visqueux. Mais vous pouvez tout de même venir à bout de la peau sur le tubercule cru avec un bon couteau.

MODES DE CUISSON

Le plus simple consiste à détailler l'igname en tronçons de taille

homogène, de 2 à 3 cm d'épaisseur. Mettez-les dans une casserole d'eau salée (1 g de sel pour 100 g d'igname) et portez à ébullition. Comptez à partir de ce moment 15 minutes. Le mieux est de piquer l'igname pour vérifier qu'il est cuit et tendre.

Vous pouvez ensuite le cuisiner comme vous le feriez pour des pommes de terre, par exemple sauté à la poêle. L'igname se prête également très bien aux veloutés et aux potages.

LE PETIT +

Soulignez l'exotisme de l'igname en le cuisant dans du lait de coco relevé de curry. Dans tous les cas, n'hésitez pas à bien assaisonner (ail et persil ou piment) pour relever la saveur un peu douceuse.

GALETTES D'IGNAMES

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- 600 g d'ignames
 - 1 œuf
 - 100 g de farine
 - 50 g de parmesan râpé
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - Poivre du moulin
-

Épluchez l'igname et coupez-le en cubes. Rincez-les à l'eau claire.

Faites cuire les cubes d'igname 15 à 20 minutes dans un grand volume d'eau salée.

Une fois cuits, versez-les dans un saladier et écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez l'œuf, la farine, du parmesan, une pincée de poivre et mélangez.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Façonnez des galettes de taille moyenne et déposez-dans la poêle. Laissez-les chauffer quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Répétez cette opération avec toutes les galettes et servez aussitôt avec une salade verte.

HACHIS PARMENTIER D'IGNAMES

Pour 6 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 45 min

- 800 g d'ignames
 - 5 cl de lait
 - 40 g de beurre
 - 3 petits oignons
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 800 g de viande hachée de bœuf
 - 100 g de gruyère râpé
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6). Épluchez l'igname et coupez-le en cubes. Rincez-les à l'eau claire. Faites cuire les cubes d'igname 15 à 20 minutes dans un grand volume d'eau salée.

Une fois cuits, versez-les dans un saladier et écrasez-les à l'aide d'une fourchette ou d'un presse-purée. Ajoutez le lait, le beurre, salez et poivrez. Mélangez et remettez dans la casserole. Faites chauffer quelques minutes sur feu doux jusqu'à bonne consistance. Réservez la purée.

Épluchez et coupez les oignons en rondelles.

Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle. Déposez les oignons et la viande hachée dans la poêle et faites chauffer à feu vif quelques minutes. Baissez la température et couvrez. Laissez cuire 15 minutes.

Huilez un plat à gratin et déposez la viande hachée revenue. Recouvrez d'une couche de purée d'ignames et parsemez de gruyère râpé. Enfournez et faites cuire 15 minutes, puis allumez le gril du four et faites gratiner quelques minutes en surveillant bien. Servez aussitôt avec une salade verte.

MAÏS



Le maïs est une céréale consommée depuis la nuit des temps en Amérique centrale et en Amérique du Sud. Les Amérindiens l'avaient même divinisé. Il a depuis conquis le monde entier.

La plante de maïs forme des épis de graines serrées les unes contre les autres. Il existe de nombreuses variétés : beaucoup servent à l'alimentation des bêtes, mais les hommes ont sélectionné des espèces pour leur propre consommation.

Si la plus grande partie des récoltes est conditionnée en conserve ou par la surgélation, une fois les épis égrainés, on trouve aussi des épis frais sur les marchés.

QUAND L'ACHETER ?

Les épis sont récoltés à maturité de juillet à septembre.

Il est rare de trouver des épis miniatures frais, qu'on appelle aussi baby corn : ce sont les premières pousses de la plante cueillies à peine formées et pour lesquelles tout l'épi se mange. Ils sont en général récoltés à la main, en prélevant un des épis formés sur un pied, les autres restant en place pour grossir jusqu'à maturité.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

L'épi doit se trouver dans son emballage naturel constitué de feuilles enveloppantes, vertes et bien lisses. Les grains doivent être bien gonflés. Il faut les consommer immédiatement pour qu'ils ne sèchent pas.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Si vous achetez des épis, enlevez les feuilles et les petites barbes. Coupez les tiges qui sont assez dures et lavez les épis sous l'eau tiède. Après cuisson, on peut croquer directement dans le maïs ou détacher soigneusement les grains avec la pointe d'un couteau pour les ajouter dans une salsa, une poêlée...

MODES DE CUISSON

Si vous choisissez la cuisson au four (environ 35 minutes à 220 °C), vous pouvez cuire les épis de maïs directement dans leurs feuilles, qui forment une sorte de papillote naturelle.

Pour les autres cuissons, ôtez les feuilles, par exemple pour les faire griller directement sur un barbecue. Il suffit d'un peu de beurre et de sel pour s'en faire un régal. Le maïs peut aussi être relevé d'un peu de piment.

Si vous faites bouillir à l'eau non salée ou cuisez à la vapeur, comptez entre 5 et 7 minutes selon la taille des épis.

LE PETIT +

Notez que le maïs, même s'il s'agit d'une céréale, ne contient pas de gluten.

SALADE D'AVOCAT, CREVETTES, PAMPLEMOUSSE ET MAIS GRILLÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 15-17 min

- 2 pamplemousses roses
 - 200 g de crevettes cuites décortiquées
 - 2 avocats bien mûrs
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 6 épis de maïs
 - 25 g de beurre demi-sel
 - Sel, poivre du moulin
-

Commencez par préparer les pamplemousses. Coupez le bout rond en vous aidant d'un petit couteau bien aiguisé. Épluchez ensuite les pamplemousses avec le couteau en retirant aussi bien la peau que la membrane blanche afin d'obtenir un fruit totalement épluché où seule la chair apparaît sous forme de quartiers séparés par de petits traits blancs. Toujours en vous aidant du couteau, incisez les agrumes jusqu'au centre, de part et d'autre des traits blancs. Vous venez de lever les suprêmes d'agrumes. Pressez entre vos mains le cœur du fruit afin de récupérer du jus.

Égouttez les crevettes et coupez-les en cubes de 1 cm de côté.

Passez une cuillerée à soupe entre la chair et la peau de l'avocat, et découpez la chair en cubes de la même taille que les crevettes.

Dans un petit saladier, mélangez l'avocat, les pamplemousses et les crevettes. Assaisonnez avec un peu de sel, de poivre et 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive.

Faites cuire les épis de maïs entre 5 et 7 minutes à la vapeur. Dans une grande poêle, faites fondre 25 g de beurre demi-sel avec 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive. Faites-y dorer le maïs pendant 10 minutes sur toutes les faces afin de bien le colorer. En vous aidant d'un couteau bien aiguisé, découpez les grains de maïs à leur base. Répartissez-les dans 4

assiettes en accompagnant avec le condiment avocat-pamplemousses-crevettes.

SOUPE DE MAÏS, POP-CORN ET CHIPS DE PARMESAN

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 4 épis de maïs
 - 2 échalotes
 - 2 gousses d'ail
 - 1 poignée de maïs séché (pour le pop-corn)
 - 1/2 litre de lait
 - 80 g de parmesan
 - 20 g de beurre
 - 2 branches de cive
 - 3 pincées de piment
 - Sel
-

Détachez le maïs des épis à l'aide d'un couteau. Épluchez et hachez l'ail et les échalotes. Faites revenir l'ail, les échalotes et le maïs dans une casserole avec le beurre pendant 5 minutes à feu doux. Ajoutez le lait, 1/2 litre d'eau, du piment et du sel. Faites mijoter à feu doux 30 minutes.

Faites chauffer une poêle antiadhésive, râpez 20 g de parmesan au centre de la poêle et laissez cuire le fromage 1 minute à feu moyen. Quand le fromage commence à colorer, coupez le feu, attendez que le fromage refroidisse légèrement et décollez-le délicatement à l'aide d'une spatule. Renouvelez l'opération 3 fois, à chaque fois avec 20 g de parmesan.

Disposez les grains de maïs séché dans la poêle avec 1 pincée de sel. Fermez avec un couvercle et faites chauffer en secouant fréquemment jusqu'à ce que tous les grains de maïs aient explosé en pop-corn.

Émincez la cive. Mixez finement la soupe, passez-la au chinois pour supprimer les gros morceaux. Rectifiez la quantité d'eau et l'assaisonnement si nécessaire.

Servez la soupe avec les pop-corn, les tuiles de fromage et la cive.

Décorez avec un peu de piment au dernier moment.



NAVET

Avant que la pomme de terre ne vienne le détrôner, le navet constituait la base de l'alimentation quotidienne dans les campagnes. Il est originaire d'Europe, mais on le consomme aussi en Inde depuis des siècles.

Le navet se présente sous la forme d'un tubercule qui peut varier dans sa forme comme dans sa saveur. Cette racine est le plus souvent ronde, blanc et rose, mais on trouve aussi des navets allongés, coniques ou aplatis, des jaunes, des gris, voire des noirs. Leur goût est plus ou moins piquant ou sucré.

La variété la plus répandue est le « De Milan », blanc à col violet, rond et un peu aplati. Le navet « De Nancy » est tout rond, le « De Norfolk » plus pointu. « Boule d'Or » est une variété ancienne qui revient en force, jaune et très douce.

QUAND L'ACHETER ?

On en trouve toute l'année mais la pleine saison s'étale d'octobre à mai. Au printemps, on trouve des navets nouveaux, plus petits et très savoureux.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Quelle qu'elle soit, la couleur du navet doit être bien éclatante et il doit être exempt de taches. Les gros navets risquent d'être légèrement durs et un peu creux. Observez les fanes : elles ne doivent pas être défraîchies et, en plus, vous pourrez les consommer. Les navets peuvent attendre 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Enlevez les filaments des racines et la base des fanes, puis, sauf si le navet est petit et tout jeune, épluchez la peau avec un économ. Le navet de printemps peut s'utiliser cru dans les salades composées, râpé.

Le plus souvent, on inclut du navet dans le pot-au-feu ou le couscous, à cuire avec les autres ingrédients. Il s'avère essentiel dans certains plats

mijotés comme le navarin d'agneau. Il se mêle aux carottes dans les plats en sauce. Le canard aux navets est un grand classique. Il entre aussi dans la composition de soupes et de veloutés, avec des pommes de terre.

MODES DE CUISSON

Comptez 25 minutes pour une cuisson à l'eau, 30 minutes au four.

LE PETIT +

Si vous avez suffisamment de fanes en bon état, ne les jetez pas : cuisinez-les comme des épinards, cuites à l'étuvée. Elles peuvent aussi trouver leur place dans un potage.

TATIN DE NAVETS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45 min

- 500 g de petits navets
 - 50 g de beurre + pour le moule
 - 1 c. à soupe de miel
 - 1 c. à soupe de thym
 - 1 crottin de fromage de chèvre
 - 1 pâte brisée
 - Sel, poivre du moulin
-

Pelez les navets, rincez-les et séchez-les. Mettez-les dans une sauteuse suffisamment grande pour qu'ils ne se superposent pas. Couvrez d'eau à niveau et ajoutez le miel. Parsemez de beurre coupé en morceaux, et portez le tout à ébullition.

Réduisez le feu et laissez cuire jusqu'à complète évaporation de l'eau. Quand toute l'eau s'est évaporée, surveillez la cuisson en remuant jusqu'à ce que les navets soient caramélisés. Coupez le feu et réservez.

Préchauffez le four à 210 °C (th. 7). Beurrez un moule à tatin. Coupez le fromage de chèvre en morceaux. Disposez les navets et le chèvre dans le fond du moule, parsemez de thym et d'une touche de sel et de poivre. Recouvrez-les avec la pâte brisée en enfonçant bien les bords de la pâte entre les navets et le moule. Enfournez et faites cuire 30 minutes.

La pâte doit être bien dorée sur toute la surface. Démoulez la tatin en la retournant d'un coup sec sur un plat de service, et servez aussitôt.

ASTUCE

Utilisez des petits navets ou des navets nouveaux. À défaut, coupez les gros navets en morceaux pour une cuisson homogène. Vous pouvez aussi ajouter le fromage de chèvre après la cuisson pour avoir le goût plus prononcé du chèvre.

POÊLÉE DE NAVETS AU MIEL ET MAGRET FUMÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 35 min

- 20 tranches de magret de canard fumé
 - 12 petits navets
 - 30 g de beurre
 - 1 c. à soupe de miel
 - Sel, poivre du moulin
-

Dégraissez légèrement les tranches de magret de canard.

Pelez et lavez les navets. Coupez-les en quatre et faites-les cuire dans une casserole d'eau bouillante pendant 10 minutes. Égouttez-les et refroidissez-les sous l'eau froide.

Dans une poêle, faites fondre le beurre. Une fois qu'il est moussant, ajoutez les navets et faites cuire pendant 20 minutes en remuant régulièrement. Testez la cuisson avec la pointe d'un couteau, les navets doivent être fondants.

Versez le miel et ajoutez les tranches de magret de canard, poursuivez la cuisson pendant 5 minutes. Salez et dégustez.

OIGNON

Cela fait plus de 5 000 ans que l'oignon fait pleurer ! Originaire d'Asie centrale, il a conquis dès l'Antiquité tout le Bassin méditerranéen.

La forme de l'oignon est celle d'un bulbe plutôt rond. Selon les variétés, il est plus ou moins gros, avec un poids moyen de 100 g. Le plus commun est l'oignon jaune, qui se récolte à l'automne, avec des pelures jaune-orangé. On trouve aussi l'oignon rouge, souvent un peu plus gros, d'une saveur plus sucrée, qui le fait préférer cru dans les salades. Quant aux petits oignons blancs, dits « grelots », ils se cuisinent entiers autour d'un plat de viande, par exemple.

QUAND L'ACHETER ?

L'oignon se récolte entre octobre et avril. Néanmoins il est disponible toute l'année car il se conserve très bien à l'abri de la lumière et de l'humidité.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les petits oignons blancs frais sont moins forts et se vendent en bottes que l'on peut conserver une petite semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les queues d'oignon se cisèlent comme de la ciboulette, dans les salades par exemple ou sur un fromage frais. Les autres oignons s'achètent en vrac ou en filets prépesés. Vérifiez qu'ils sont bien fermes et qu'ils n'ont pas pourri sous leur pelure.

Protégez vos oignons de la lumière, surtout si vous ne voulez pas les voir germer.

COMMENT LE PRÉPARER ?

La première opération consiste à enlever toutes les pelures sèches et souvent la première peau fraîche qui est un peu plus dure. Ensuite, suivant la taille de l'oignon et la recette, gardez-le entier, coupez-le en lamelles ou hachez-le très finement. Plus il est coupé fin, plus il cuit rapidement.

Certains plats comme la soupe à l'oignon ou la pissaladière du Midi reposent presque sur ce seul ingrédient. Mais il peut accompagner quasiment tous les plats, rôtis, bouillis ou mijotés, auxquels il confère un goût légèrement sucré et fumé.

MODES DE CUISSON

Si vous le faites revenir dans de la matière grasse en couvrant, vous obtiendrez un oignon translucide plus neutre. Si vous le passez à feu vif, à la poêle ou au wok pour le faire dorer, comptez 8 minutes. Cette fois, il colore la sauce et lui transmet beaucoup plus de saveur.

LE PETIT +

Quand on entame la chair du bulbe avec le couteau, il se dégage une substance qui cherche à se combiner avec des molécules d'eau : bien souvent, les plus proches se trouvent dans les larmes qui humectent l'œil de celui qui épluche ! Pour éviter de pleurer comme une Madeleine, passez l'oignon sous l'eau avant de l'éplucher et gardez les mains mouillées !

ONION RINGS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 2 oignons moyens
 - 40 g de farine
 - 2 œufs
 - 80 g de chapelure panko
 - 1 pincée de paprika
-

Préchauffez votre four à 200 °C (th.6-7).

Épluchez les oignons et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Mettez la farine dans une assiette, ajoutez les rondelles d'oignons et enrobez-les soigneusement.

Cassez les œufs et séparez les blancs des jaunes. Battez légèrement les blancs d'œufs dans un saladier jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux, puis ajoutez les rondelles d'oignons farinées dedans.

Versez la chapelure dans une assiette et ajoutez une pincée de paprika puis les rondelles d'oignons. Mélangez bien.

Déposez les rondelles d'oignons sur une plaque de cuisson recouverte de papier sulfurisé.

Enfournez et faites cuire 20 minutes. Les rondelles d'oignons doivent être bien dorées. Dégustez.

PISSALADIÈRE SUPER SIMPLE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- 1,2 kg d'oignons
 - 1 c. à soupe de sucre en poudre
 - 1 pâte à pizza
 - Une dizaine de filets d'anchois
 - Une dizaine d'olives
 - Huile d'olive
 - Poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Épluchez et coupez les oignons en rondelles moyennes voire fines.

Faites chauffer 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive dans une poêle et versez-y les oignons. Faites chauffer quelques minutes à feu fort puis baissez à feu moyen. Ajoutez le sucre et mélangez. Laisser cuire 15 à 20 minutes. Poivrez.

Étalez la pâte à pizza dans un moule ou sur une plaque. Déposez les oignons, les anchois et les olives.

Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes. Servez tiède ou réservez jusqu'à ce qu'elle soit froide.



Panais

Patate douce

Salade trévise

Tomate

Poireau

Rutabaga

Poivron

Petit pois

Radis noir

Pomme de terre

Petit pois

P
à
Z

Radis

Roquette

Topinambour

Salade

Salsifis

Tomate

PANAIS

Panais et carotte sont des légumes cousins et, jusqu'à la Renaissance, on les distinguait mal l'un de l'autre. Alors que les Britanniques n'ont pas cessé de consommer le panais au fil des siècles, les Français le redécouvrent depuis quelques années parmi les légumes anciens et oubliés.

La racine du panais offre la même forme allongée que la carotte, mais elle est blanche et deux fois plus riche en glucides. Le panais est plus gros pour la partie renflée et plus effilé dans la partie fine. Son goût est encore plus sucré.

Il existe différentes variétés, comme le « Demi-Long de Guernesey », le « Javelin » ou encore le « Lancer ». Les fanes de la variété « Turga », tout particulièrement, se mangent en salade ou cuites dans une soupe.

QUAND L'ACHETER ?

La saison de la récolte du panais se situe entre septembre et mars. Il supporte bien le gel.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les gros panais risquent d'être un peu fibreux : choisissez des spécimens plus petits. Vérifiez qu'ils sont bien fermes et qu'ils ne portent pas de taches. Ils tiendront une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Une fois épluché, le panais s'oxyde rapidement et jaunit au contact de l'air : il est recommandé de l'arroser de jus de citron pour éviter cela. Si les spécimens sont jeunes et dans un état de grande fraîcheur, il n'est pas indispensable de les peler, il suffit de les brosser sous l'eau claire.

Cru ou cuit, n'hésitez pas à varier la découpe (rondelles, julienne, brunoise) comme pour sa cousine la carotte.

MODES DE CUISSON

Le panais se prépare comme la carotte avec des temps de cuisson analogues : 25 à 30 minutes à l'eau bouillante salée, 10 minutes au micro-ondes ou à l'autocuiseur. Pour un gratin, il faut plutôt compter 45 minutes au four.

En frites ou en chips, le panais étonnera vos convives.

LE PETIT +

La partie renflée du légume est bien meilleure en goût et en texture que la partie effilée, qui peut se révéler immangeable si le panais n'est pas parfaitement frais.

GRATIN « COMME DANS LES ÎLES »

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

- 2 panais
 - 8 pommes de terre
 - 200 g de petit salé coupé en lardons
 - 1 oignon
 - 2 gousses d'ail
 - 20 cl de crème de soja
 - 1 petit bouquet de persil
 - 50 g d'emmental
 - Sel
-

Épluchez les panais et les pommes de terre. Coupez-les et faites-les cuire 20 à 30 minutes dans de l'eau bouillante salée.

Dans un faitout, faites revenir les lardons sans ajout de matière grasse puis ajoutez l'oignon et l'ail émincés. Laissez rissoler quelques minutes.

Préchauffez le four à 220 °C (th. 7-8).

Quand les légumes sont cuits, écrasez-les à la fourchette et ajoutez-les dans le faitout. Versez la crème de soja et laissez réduire 5 minutes sur feu doux sans cesser de remuer. Hors du feu, ajoutez le persil haché au couteau.

Versez la préparation dans un plat à gratin et râpez l'emmental sur le dessus. Enfournez et faites gratiner 10 minutes. Servez avec une salade verte.

ASTUCE

Ici la crème fraîche est remplacée par de la crème de soja, pour que cela reste un plaisir raisonnable (et le goût est identique), mais libre à vous d'adapter avec de la crème fraîche dans les mêmes quantités.

MOUSSELINE DE PANAIS AUX NOISETTES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20 min

- 600 g de panais
 - 30 g de noisettes
 - 1 c. à café de muscade
 - 20 cl de crème liquide
 - Sel, poivre du moulin
-

Épluchez les panais, coupez-les en petits morceaux et faites-les cuire pendant 15 à 20 minutes dans une eau bouillante salée.

Pendant ce temps, concassez les noisettes et torréfiez-les dans une poêle sèche.

Égouttez les panais en réservant un peu d'eau de cuisson, et mixez-les au presse-purée ou au mixeur électrique. Incorporez la muscade puis la crème, petit à petit, et terminez par une touche de sel et de poivre. Si la consistance est trop épaisse, ajoutez l'eau de cuisson réservée.

Servez la mousseline parsemée des noisettes torréfiées.

ASTUCE

Pour encore plus de saveurs, faites cuire les cubes de panais dans du lait.

PATATE DOUCE

Comme la pomme de terre, la patate douce est un tubercule, mais leur parenté s'arrête là. Il s'agit d'une racine tropicale originaire d'Amérique. On la cultive dans d'autres régions du monde et aux Antilles depuis 1750.

La patate douce ressemble à une très grosse pomme de terre, avec une peau rose, orangée, parfois presque violette. Il en existe plusieurs centaines de variétés. La chair est le plus souvent orangée. Le goût de ce légume s'apparente à celui de l'artichaut mais avec une saveur sucrée comme pour la carotte ou la châtaigne. La patate douce est riche en bêta-carotène et, comme la pomme de terre, en amidon.

QUAND L'ACHETER ?

Importée, la patate douce est disponible toute l'année. La culture autour de la Méditerranée reste très limitée, avec une récolte en fin d'été.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

C'est le poids qui doit vous guider : une patate douce doit être bien lourde. Mettez aussi votre nez dessus : elle doit être sans odeur et sans taches.

Vous garderez vos patates douces une bonne semaine à l'abri de la lumière et de l'humidité.

COMMENT LA PRÉPARER ?

La patate douce se cuisine comme une pomme de terre et ne se mange jamais crue. Il faut l'éplucher et la plonger tout de suite dans de l'eau froide pour éviter qu'elle ne s'oxyde et ne noircisse.

En purée, elle accompagne très bien les poissons. Pensez à bien assaisonner, avec du poivre ou du curry, pour contrebalancer sa saveur douceuse. Elle constitue l'une des bases de la cuisine antillaise, souvent relevée par du gingembre. Sa saveur sucrée permet aussi de l'incorporer dans des desserts : gâteaux, crêpes, entremets.

Les feuilles de patate douce se préparent comme des épinards, mais on en trouve très rarement sous les latitudes tempérées.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante salée, prévoyez 20 minutes de cuisson. Au four, comptez 45 minutes. Elle peut aussi passer 5 à 7 minutes à la friteuse.

LE PETIT +

Vous pouvez laisser la peau pour préparer des patates douces en robe des champs ou des potatoes.

PATATES DOUCES GRATINÉES AU HOUMMOUS

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 40 min

- 4 petites patates douces
 - 2 avocats
 - 200 g d'houmous du commerce
 - 40 g d'alfalfa (ou autres pousses de graines germées)
 - Noix de cajou
-

Préchauffez le four à 200 °C (th. 6-7).

Coupez les patates douces en deux.

Recouvrez une plaque allant au four de papier cuisson. Placez les patates douces chair vers le bas sur votre plaque, enfournez et faites cuire environ 40 minutes (elles doivent être bien tendres et la peau croustillante).

Pendant ce temps, épluchez et coupez les avocats en cubes.

Lorsque les patates douces sont cuites, répartissez sur le dessus une cuillerée à soupe de houmous, quelques dés d'avocat, des pousses d'alfalfa et des noix de cajou. Dégustez sans attendre.

CROQUETTES DE PATATE DOUCE ÉPICÉES

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 40 min

Repos : 15 min

- ½ oignon rouge
 - ⅓ de botte de menthe
 - ⅓ de botte de coriandre
 - 500 g de chair de patate douce
 - 2 c. à soupe de farine
 - 1 œuf
 - 1 c. à soupe de graines de cumin
 - Le zeste d'1 citron jaune
 - 1 c. à soupe de harissa
 - Huile de friture
 - Sel, poivre
-

Épluchez et hachez l'oignon rouge. Ciselez la menthe et presque toute la coriandre (gardez quelques brins).

Épluchez la patate douce et taillez-la en morceaux, puis plongez-la dans une casserole d'eau bouillante salée. Faites cuire pendant 20 minutes.

Égouttez, jetez l'eau, puis reversez la patate douce dans la casserole encore chaude. Écrasez-la en purée et laissez dessécher pendant 15 minutes.

Dans un saladier, mélangez la purée avec la farine, l'œuf, le cumin, l'oignon, les zestes de citron, la menthe, la coriandre, du poivre et du sel.

Formez les croquettes à l'aide de deux cuillères à soupe. Déposez-les au fur et à mesure dans une poêle chaude avec un fond d'huile et laissez cuire à feu moyen pendant 7 minutes. Retournez-les à mi-cuisson.

Servez les croquettes avec quelques branches de coriandre et de la sauce harissa.

PETIT POIS

Louis XIV, qui raffolait de ce jeune légume, en fit développer la culture sous serre à Versailles. Toutefois, la vogue du petit pois frais ne date que du XVII^e siècle. Auparavant (et depuis des millénaires !) on consommait les pois secs qu'on appelle aussi « pois cassés ».

On achète les petits pois frais dans leur cosse. Ce sont de jeunes pois, pas encore arrivés à maturité, encore verts. On les appelle aussi « pois de jardin » ou « pois potagers ». Comme les fèves ou les haricots en grains, il ne faut pas hésiter à acheter une grande quantité de cosses car au bout du compte il ne reste qu'environ un quart de poids consommable.

Il est assez croquant, avec une peau plus ou moins épaisse et digeste. Sa saveur varie selon son calibre, mais reste incontestablement sucrée.

On peut aussi trouver sur les étals des pois mange-tout, qui sont très peu développés dans la gousse : comme pour les haricots mange-tout, on déguste les gousses entières.

QUAND L'ACHETER ?

La saison des petits pois commence timidement en avril, se développe en mai et juin et se prolonge encore un peu en septembre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Les gousses doivent être brillantes, gonflées, sans taches et bien vertes. Sinon, les pois seront trop mûrs, trop gros, farineux et peu digestes.

Les gousses prenant beaucoup de place, vous les écossez et les cuisinez sans tarder. Ce légume peut toutefois attendre 2 à 3 jours dans le bac à légumes.

COMMENT LE PRÉPARER ?

La première étape consiste à écosser les petits pois. C'est un peu fastidieux mais en général cela amuse les enfants. Écartez tous les pois

abîmés.

S'ils sont très jeunes, très tendres et très frais, on peut même les croquer tout crus, en salade ou avec juste un filet d'huile d'olive.

Les préparations les plus classiques sont la jardinière de légumes chaude et la macédoine froide, ou encore le mélange de pois extrafins et de jeunes carottes.

Les petits pois dits « à la française » sont étuvés avec des échalotes, de la laitue et des carottes.

On peut aussi réaliser d'excellents potages qu'on appelle « Saint-Germain » avec des petits pois et du lard.

MODES DE CUISSON

Pour cuire les petits pois, il faut compter 10 minutes à l'eau bouillante, au wok ou à l'étuvée.

LE PETIT +

Pour conserver leur couleur bien verte aux petits pois, plongez-les dans de l'eau glacée juste après la cuisson.

RISOTTO PETITS POIS-ASPERGES

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 20 min

- 500 g de petits pois frais
 - 2 bottes d'asperges vertes fraîches
 - 3 cubes de bouillon de volaille bio
 - 25 g de beurre
 - 200 g de riz rond à risotto
-

Écossez les petits pois. Retirez le pied sec des asperges et épluchez-les de la base à la tête. Plongez-les pendant 10 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez et réservez au chaud.

Portez à ébullition 60 cl d'eau puis plongez-y les cubes de bouillon.

Dans une grande casserole, faites fondre 25 g de beurre et ajoutez le riz. Laissez cuire pendant 4 à 5 minutes en mélangeant souvent, puis ajoutez 2 louches de bouillon. Baissez le feu et laissez cuire jusqu'à ce que le riz ait absorbé le bouillon. Poursuivez alors la cuisson en ajoutant du bouillon louche après louche. Il faut que le riz soit fondant et moelleux. Lorsque qu'il ne reste presque plus de bouillon, ajoutez les petits pois et laissez cuire pendant 5 minutes. Si vous n'avez plus de bouillon, ajoutez simplement de l'eau.

Répartissez le risotto dans 4 assiettes creuses. Décorez de quelques asperges et servez.

CRÈME DE PETITS POIS À LA MENTHE ET ŒUF MOLLET

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 25 min

- 600 g de petits pois
 - 4 c. à soupe de ricotta
 - 6 tiges de menthe
 - 4 œufs
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Écossez les petits pois en enlevant ceux qui seraient abîmés. Plongez les petits pois dans une casserole d'eau bouillante et laissez cuire 5 minutes à couvert. Égouttez et rincez à l'eau bien froide.

Dans un robot mixeur, mixez les petits pois avec la ricotta, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive, la menthe, du sel et du poivre. Goûtez et rectifiez l'assaisonnement au besoin. Réchauffez la purée tout doucement à la poêle ou au micro-ondes.

Faites cuire les œufs mollets pendant 5 minutes dans une casserole d'eau bouillante. Écalez les œufs et servez sur la purée de petits pois.

ASTUCES

Cette recette se déguste également en chaud-froid : la purée froide et l'œuf coulant chaud.

Pour une texture plus fine, passez la crème de petits pois au chinois.

POIREAU

Tous les amateurs de rugby savent que le poireau est l'emblème du Pays de Galles. Il est pourtant à l'origine une plante très prisée du Proche-Orient. Le pharaon Khéops offrait même des bottes de poireaux à ses plus valeureux soldats !

Durant des siècles, le porreau, pourreau et enfin poireau a constitué en France la base de soupes roboratives. Cette plante potagère appartient à la même famille que l'ail et l'oignon. Le poireau offre deux parties bien distinctes : une tige blanche qui est en réalité un bulbe ayant poussé sous terre, et des feuilles bien vertes très serrées. Suivant les recettes, on utilise tout ou partie de la plante.

QUAND L'ACHETER ?

La pleine saison du poireau est l'hiver, ce qui en fait le roi des soupes, marié à la pomme de terre. On en trouve cependant toute l'année et en primeur en fin de printemps, à partir de mai. Il est très fin et pas très grand.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Une tige blanche très ferme, sans tache et brillante, des feuilles bien vertes et non flétries : voilà les garanties d'un légume goûteux. Même si les poireaux primeur sont particulièrement tendres et fondants, pour les poireaux d'hiver, la saveur et la tendreté sont les mêmes quel que soit le calibre du poireau.

Le poireau est résistant et se conserve plus d'une semaine dans le bac à légumes.

COMMENT LE PRÉPARER ?

L'essentiel de la préparation consiste d'abord en un lavage à grande eau, en passant entre les feuilles pour faire disparaître toute trace de terre et de sable. Supprimez les racines et les feuilles abîmées. Vous pouvez alors le détailler en tronçons de même longueur ou en rondelles. Les plus

grandes feuilles sont dures et ne peuvent véritablement être cuisinées qu'en soupe.

Le poireau est l'un des légumes indispensables du pot-au-feu et de la soupe de légumes. Il peut se préparer froid en vinaigrette avec des œufs durs émiettés dessus pour la présentation mais aussi chaud en gratin.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante ou à la vapeur, la cuisson du poireau prend une dizaine de minutes. Braisé, revenu à la poêle ou au wok, il demande plutôt 15 minutes.

LE PETIT +

Plus la saison est froide, plus le poireau est vert, ce qui est un bon indicateur de sa teneur élevée en vitamines.

SOUPE DE POIREAUX AU CURRY

Pour 4-6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 35 min

- 3 pommes de terre moyennes
- 3 poireaux
- 2 cubes de bouillon de volaille bio
- 25 g de beurre
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
- 1 c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre du moulin

Pour le poireau croustillant :

- 1 petit poireau
 - 30 cl d'huile de friture
 - Sel fin
-

Épluchez les pommes de terre et taillez-les en cubes d'environ 2 cm de côté.

Ôtez les extrémités des poireaux, ainsi que la partie verte. Coupez les blancs de poireau en deux dans la longueur, rincez-les sous l'eau froide, puis émincez-les.

Faites bouillir 1 litre d'eau dans une casserole avec les cubes de bouillon. Dans une cocotte, faites fondre le beurre avec l'huile d'olive, puis ajoutez les poireaux. Faites-les revenir 10 minutes à feu moyen en remuant régulièrement, puis versez le bouillon de volaille et ajoutez les pommes de terre. Salez et poivrez. Portez à ébullition, puis laissez cuire à feu doux de 20 à 25 minutes à couvert, jusqu'à ce que les légumes soient cuits.

Égouttez les légumes avec une écumoire et conservez le bouillon de cuisson. Mixez les poireaux et les pommes de terre avec la crème et le curry dans un blender, en ajoutant petit à petit un peu de bouillon de cuisson jusqu'à l'obtention d'une soupe onctueuse. Rectifiez

l'assaisonnement si besoin.

Préparez le poireau croustillant. Nettoyez le petit poireau, ôtez-en le vert et séchez-le. Coupez-le en tronçons d'environ 10 cm dans la partie blanche, puis taillez-les en fins filaments dans le sens de la longueur. Faites chauffer l'huile de friture dans une casserole, puis plongez-y les filaments de poireau. Faites-les frire 3 à 4 minutes, puis égouttez-les sur une feuille de papier absorbant et salez-les.

Versez la soupe dans des assiettes creuses et décorez-la de filaments de poireau croustillant. Dégustez chaud.

TARTE AUX POIREAUX ET VELOUTÉ DE CAROTTE

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 min

Pour la tarte :

- 200 g de farine de petit épeautre + pour le plan de travail
- 8 cl d'eau froide
- 3 poireaux
- 2 œufs
- 200 g de crème de soja
- Huile d'olive
- Sel, poivre du moulin

Pour le velouté de carotte :

- 1 oignon
 - 1 kg de carottes
 - 1 c. à soupe d'huile
 - 1 c. à soupe de curry
 - 1 litre d'eau
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

Mélangez ensemble la farine, 5 cl d'huile d'olive, l'eau et du sel pour former une boule de pâte. Étalez-la sur le plan de travail fariné et foncez un moule à tarte préalablement huilé.

Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Faites-les revenir dans un wok avec une cuillerée à soupe d'huile pour qu'ils deviennent tendres. Salez et poivrez. Déposez-les sur la pâte.

Battez les œufs en omelette et ajoutez la crème de soja. Salez et poivrez ce mélange, puis versez-le sur les poireaux. Enfournerez et faites cuire 30 minutes.

Pendant ce temps, préparez le velouté : émincez l'oignon, épluchez et coupez les carottes en rondelles. Faites revenir les légumes pendant 5 minutes avec l'huile dans une grande cocotte. Ajoutez le curry et l'eau

et laissez cuire 30 minutes. Mixez puis rectifiez l'assaisonnement en sel et en poivre. Servez avec la tarte.

ASTUCE

Les soupes et les tartes sont parfaites pour n'importe quel soir de semaine. Elles permettent aussi d'utiliser des légumes abîmés pour éviter de les jeter.

FONDUE DE POIREAUX CRÉMEUSE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 20-25 min

- 1 kg de poireaux
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - 200 ml de crème fraîche
 - Curry en poudre
 - 1 c. à café de moutarde
 - Sel, poivre du moulin
-

Enlevez les feuilles abimées qui entourent le poireau et coupez les 2 extrémités. Coupez-le dans le sens de la hauteur, puis en tronçons. Rincez-les bien à l'eau claire pour enlever la terre.

Faites chauffer un peu d'huile dans une grande casserole. Faites revenir les poireaux quelques minutes à feu vif.

Baissez le feu, ajoutez un peu d'eau dans la casserole et couvrez. Laissez mijoter à feu moyen pendant 20 minutes en ajoutant un peu d'eau si nécessaire.

Lorsque les poireaux sont fondants, éteignez le feu et ajoutez la crème fraîche, une pincée de curry, et la moutarde. Salez et poivrez. Mélangez bien et servez aussitôt.

POIVRON

Ce qu'on appelle poivron en France n'est qu'une variété particulière de gros piment doux. Dans les autres langues, on ne fait pas de distinction entre poivron et piment au sein de cette famille nombreuse. Ce sont les conquistadors qui ont rapporté en Europe cette plante d'Amérique centrale.

Les gros fruits colorés que sont les poivrons évoquent irrésistiblement la Provence. Creux, ils présentent quatre lobes. Leur couleur va du vert au rouge en passant par le jaune orangé. Leur saveur est plus ou moins amère ou sucrée. En réalité, il s'agit du même fruit à des stades de maturation différents. Le poivron vert est le plus jeune, cueilli avant d'être mûr. Il est aussi le plus âpre. Si on laisse le fruit plus longtemps sur le plant, il jaunit, devient orange, puis rouge, prenant alors un goût de plus en plus doux et sucré. La couleur a aussi une influence sur l'apport nutritif. Le poivron vert est riche en vitamine B9, tandis que le poivron rouge est source de provitamine A.

QUAND L'ACHETER ?

C'est un légume d'été qu'on achète de juin à septembre.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Le poivron doit être bien ferme, très brillant, sans aucune tache. Il peut se conserver une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Quand vous ouvrez un poivron, vous découvrez des membranes blanches sur lesquelles les pépins sont collés. Il faut se débarrasser de tout cela. Beaucoup de gens ne digèrent pas la peau, surtout celle du poivron vert. Cependant, il est difficile d'éplucher les poivrons. En général, on fait plutôt griller la peau au four, au barbecue ou au chalumeau, pour l'enlever facilement.

Cru, avec des tomates et du concombre, il constitue la base de la salade

grecque, parsemée d'un peu de feta émiettée.

Cuit et servi froid, il s'invite dans des salades d'Afrique du Nord comme la chakchouka. Chaud ou froid, il est l'un des ingrédients phares de la ratatouille.

MODES DE CUISSON

Pour le cuire au four (et pas seulement le griller pour enlever la peau), il faut compter 20 minutes. En lanières, sauté dans la poêle ou le wok, il suffit de 5 minutes pour l'attendrir tout en le gardant croquant. Farci de viande ou de riz, il fait merveille.

LE PETIT +

Le poivron est le premier organisme vivant utilisé par les chercheurs comme cobaye pour la mise au point de l'IRM (imagerie par résonance magnétique) !

KTIPITI (RILLETTES DE POIVRONS)

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 10 min

- 2 poivrons rouges
 - 100 g de feta
 - 2 yaourts grecs
 - 1 gousse d'ail
 - Huile d'olive
 - Poivre du moulin
-

Placez les poivrons sous le gril du four à 200 °C (th. 6-7) pendant une dizaine de minutes jusqu'à ce que la peau commence à noircir. Réservez-les dans une boîte hermétique afin que la peau puisse s'enlever facilement. Laissez refroidir. Enlevez la peau des poivrons et épépinez-les.

Dans un mixeur, placez les poivrons avec la feta, les yaourts, l'ail épluché, 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive et du poivre, puis mixez le tout.

Réservez au frais jusqu'à la dégustation.

ASTUCE

Si le ktipiti est trop liquide, ajoutez un peu de feta.

BŒUF SAUTÉ AUX NOIX DE CAJOU

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min

- 400 g de pavé de rumsteck
 - 1 poivron rouge
 - 1 poivron vert
 - 2 c. à soupe de noix de cajou non salées
 - 1 botte de coriandre
 - 1 c. à soupe de sauce soja
 - Quelques gouttes de sauce nuoc-mâm
 - Coriandre
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Coupez la viande de bœuf en cubes de 2 cm de côté.

Retirez le pédoncule des poivrons et ouvrez-les en deux. Retirez les graines et les membranes blanches. Émincez-les finement.

Dans une grande poêle chaude, faites revenir les poivrons avec 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive, la sauce soja, la sauce nuoc-mâm et du poivre. Lorsqu'ils sont moelleux, retirez-les de la poêle.

Dans la même poêle très chaude, faites griller les cubes de viande avec les noix de cajou, du sel et du poivre. Comptez 1 à 2 minutes de chaque côté. Ajoutez alors les poivrons, 2 cuillerées à soupe d'eau et laissez à nouveau cuire pendant 2 minutes. Arrêtez le feu, vérifiez l'assaisonnement, saupoudrez de coriandre (ou 4 cuillerées à soupe de coriandre hachée) et servez aussitôt.

ASTUCE

Servez ce plat avec du riz blanc. Vous pouvez remplacer le rumsteck par du pavé de bœuf pris dans la hampe ou la bavette.

POMME DE TERRE

Faut-il rappeler que la pomme de terre qui nous semble si familière nous vient de la Cordillère des Andes ? Connue des Incas, elle fut longtemps considérée en Europe comme un vulgaire aliment pour les cochons. C'est l'apothicaire Antoine Parmentier qui la fit découvrir aux Français.

Selon son calibre, une pomme de terre pèse entre 50 et 250 g. Sous une peau bistre ou grise, elle cache une chair d'un beau jaune pâle. Mais quelques variétés sont plus spectaculaires, avec une peau et une chair violettes comme la « Vitelotte », ou bien une peau presque rouge et une chair striée de rose comme la « Roseval ». Certaines variétés gardent une chair ferme, d'autres sont plus farineuses. Faites votre choix selon le plat que vous souhaitez préparer (voir ci-dessous).

QUAND L'ACHETER ?

La pomme de terre est bien sûr disponible toute l'année mais la pleine saison s'étend de septembre à mars. Les pommes de terre nouvelles sont plantées en février et récoltées d'avril à juillet, avant leur pleine maturité.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

On conserve les pommes de terre à l'abri de la lumière et au sec, si possible dans un endroit assez frais. Le réfrigérateur n'est pas nécessaire.

Les pommes de terre primeur (ou nouvelles) ne se conservent que quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur et se consomment essentiellement en salade, à la vapeur ou rissolées.

Choisissez-les bien fermes. Évitez les spécimens qui ont germé, noirci ou verdi.

COMMENT LA PRÉPARER ?

La pomme de terre ne se mange jamais crue. Procédez à un bon nettoyage pour ôter toute trace de terre. Selon la recette, conservez ou

non la peau. S'il le faut, épluchez vos pommes de terre à l'économe et enlevez bien tous les « yeux » (petites germinations). Vous pouvez les couper en tranches, en cubes ou en quartiers en fonction du plat que vous souhaitez préparer.

Si vous les faites revenir dans de la matière grasse (à la poêle ou en friture), rincez bien sous l'eau les rondelles, les dés ou les bâtonnets crus puis essuyez-les, pour éviter que les morceaux ne collent entre eux à la cuisson.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante salée, avec des pommes de terre de gabarit homogène (ou recoupées), la cuisson prendra environ 20 minutes. Au four en papillote dans un papier d'aluminium, comptez 1 h 30.

Dans tous les cas, vérifiez si elles sont cuites en piquant une des pommes de terre les plus grosses.

LE PETIT +

Pour réduire le temps de cuisson de pommes de terre cuites au four « en robe des champs », vous pouvez les précuire 5 minutes au micro-ondes avant de les enfourner.

Polyvalente, toutes préparations	BF15
Potage, purée	Bintje
À la vapeur ou en salade	Amandine, Belle de Fontenay, Charlotte, Roseval
Sautées	Amandine, Belle de Fontenay, Ratte, Roseval
Frites	Bintje, Manon, Monalisa
En ragoût	Bintje
Au four	Agatha, Bintje

BROCHETTES DE POMMES DE TERRE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 16 petites pommes de terre
 - 1 c. à café bombée de paprika
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - Le jus de ½ citron
 - Sel, poivre
-

Mettez les pommes de terre à cuire dans de l'eau bouillante. Il faut qu'elles soient encore légèrement fermes. Laissez refroidir.

Pendant ce temps, préparez la marinade en mélangeant tous les ingrédients restants.

Déposez les pommes de terre dans la marinade et enrobez-les totalement.

Piquez 4 pommes de terre sur une pique à brochette en inox et faites cuire au barbecue environ 10 minutes en retournant régulièrement.

PARMENTIER DE CANARD

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 35 min

- 1 magret de canard
 - 15 cl de crème fraîche liquide
 - 800 g de pommes de terre
 - 2 cuisses de confit de canard
 - Sel, poivre
-

Préchauffez le four à 170 °C (th. 5-6). Dans un plat, mettez les cuisses de canard et enfournez.

Épluchez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole avec de l'eau froide salée. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 12 à 15 minutes. La pointe d'un couteau doit pouvoir s'y enfoncer sans rencontrer de résistance.

Égouttez-les et passez-les au moulin à légumes muni d'une grille fine. Ajoutez 50 g de graisse de canard des confits récupérée dans le plat du four et la crème fraîche liquide. Vérifiez l'assaisonnement et réservez au chaud.

Retirez le gras du magret et passez la viande dans un mixeur ou un hachoir.

Sortez le confit du four et retirez la peau et la chair se trouvant autour des os. Hachez grossièrement à l'aide d'un couteau. Mélangez avec la viande du magret.

Dans un plat allant au four, mettez la viande, couvrez de purée. Enfourez et faites cuire 20 minutes. Sortez du four et servez aussitôt.

RADIS

Comme l'indique son nom latin *radix*, le radis est d'abord une racine. En ancien français, quand on ne connaissait encore que le gros radis noir, on l'appelait *raiz*, ce qui a donné pour la version très piquante le « raifort », la racine forte.

La culture du radis aurait débuté il y a plusieurs millénaires en Asie mineure. En France, on connaît le gros radis depuis le XVI^e siècle et le petit rose seulement depuis le XVIII^e.

Le radis est donc la racine souterraine d'une plante. Plus ou moins gros, avec une peau de couleur variée, il présente une chair blanche croquante.

Les plus petits peuvent être tout ronds, blancs, rouges ou bicolores rose et blanc.

Les gros radis sont très allongés : d'un diamètre de 5 cm environ, ils atteignent jusqu'à 15 cm de long. Ils sont parfois très piquants : certains adorent, mais cela peut aussi rebuter un peu. Les variétés les plus connues sont le « Noir Long Maraîcher » et le « Noir Gros Long d'Hiver de Paris ». Les radis blancs sont aussi appelés radis daikon car ils sont très utilisés dans la cuisine asiatique et notamment japonaise. Ils ont une peau plus lisse que le radis noir mais peuvent se cuisiner de la même façon que ce dernier, tout en étant un peu plus doux.

Les radis roses et noirs sont tous les deux sources de vitamine B9 et de potassium.

QUAND LES ACHETER ?

Les petits radis roses sont aujourd'hui disponibles toute l'année mais c'est entre mars et juin qu'ils sont le plus savoureux. Néanmoins la sélection des variétés permet aux maraîchers d'en semer à toutes les saisons.

Les gros radis, noirs ou blancs, sont plutôt des légumes d'hiver qu'on trouve de septembre à janvier.

COMMENT LES CHOISIR ET LES CONSERVER ?

Si vous achetez de petits radis en bottes, vérifiez que les fanes sont bien vertes et non flétries. Les radis eux-mêmes doivent être bien durs. S'ils sont trop gros, ils risquent d'être creux et piquants.

Gros ou petits, ne les gardez pas trop car ils vont ramollir. Ils peuvent tenir 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Coupez les fanes. Si elles sont bien vertes, mettez-les de côté après les avoir lavées soigneusement pour enlever toute trace de terre. Vous pourrez en faire un velouté ou les cuire comme des épinards. Supprimez les radicelles et enlevez les petites peaux près de la corolle de feuilles. Laissez tremper les radis quelques minutes dans de l'eau avec des glaçons pour les raffermir.

Pour les gros radis, si vous les avez bien brossés, vous pouvez conserver leur peau et la consommer. Mais on préfère souvent les peler.

Le radis se mange surtout cru pour bien profiter de son croquant, avec juste un peu de sel et de beurre, voire avec du beurre de cacahuète salé (c'est un délice !).

Les gros radis peuvent se râper et se servir crus en rémoulade comme du céleri-rave. En rondelles ou en lanières comme des tagliatelles, le radis cru vient ajouter son croquant aux salades d'hiver.

Pour présenter joliment les petits radis, incisez-les de la pointe vers la corolle de fanes, sans les couper complètement, en les séparant en quatre parties qui s'ouvriront comme une fleur si vous les plongez quelques minutes dans de l'eau additionnée de glaçons.

MODES DE CUISSON

Vous pouvez faire sauter au wok des rondelles de radis dans une poêlée de légumes, juste quelques minutes pour qu'ils restent bien fermes.

Il est aussi possible de cuire de gros radis pour les mêler à une purée de pommes de terre ou à un velouté de potiron : leur piquant relèvera le côté un peu doux de ces plats.

Et n'hésitez pas à essayer les chips de radis : c'est original !

LE PETIT +

Très riche en eau, le radis rose est peu calorique : voilà un coupe-faim idéal pour l'apéritif.

SALADE DE POIS CASSÉS, RADIS, CROUTONS PERSILLÉS AU PIMENT

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

- 350 g de pois cassés
 - 3 tranches de pain aux graines
 - 1 gousse d'ail
 - ½ de botte de persil
 - 1 c. à café rase de piment d'Espelette
 - 12 radis roses
 - 2 tiges de cive
 - 2 c. à soupe de vinaigre de Xérès
 - Huile d'olive
 - Fleur de sel, poivre du moulin
-

Faites cuire les pois cassés dans une grande casserole d'eau bouillante pendant 30 minutes avant de les égoutter.

Taillez le pain en croûtons. Faites revenir les croûtons à la poêle à feu moyen dans un fond d'huile d'olive pendant 10 minutes.

Épluchez l'ail, équeutez le persil et hachez-les tous les deux. Ajoutez le persil, l'ail et le piment dans la poêle au dernier moment et réservez.

Émincez finement les radis roses dans la longueur et la cive.

Mélangez les pois cassés avec les radis, la cive et les croûtons. Salez, poivrez et arrosez la salade de 4 cuillerées à soupe d'huile d'olive et de vinaigre.

ASTUCE

Vous pouvez faire tremper les pois cassés pendant 1 heure puis les rincer pour obtenir un résultat plus fondant.

DIP DE CRUDITÉS ET SAUCE AU YAOURT

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

- 2 carottes
 - Une dizaine de tomates cerise
 - 2 gros radis noirs ou blancs
 - 1 botte de radis
 - 1 petit bouquet de ciboulette
 - ½ citron
 - 1 c. à café de curry
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 yaourts maison
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez les légumes. Épluchez les carottes et les gros radis. Coupez les carottes en bâtonnets et les gros radis en tranches très fines. Laissez les tomates cerise et les radis entiers.

Hachez la ciboulette au couteau. Pressez le demi-citron.

Dans un bol, mélangez le jus de citron, le curry, l'huile d'olive et le yaourt. Ajoutez la ciboulette, salez et poivrez. Servez dans un bol avec les légumes autour.

ASTUCE

Voici une entrée rafraîchissante avec des légumes du marché, idéale pour l'apéritif pendant que le chef du barbecue s'occupe de cuire les poissons...



RUTABAGA

Né en Scandinavie du croisement de choux et de navets, le rutabaga est connu depuis le Moyen Âge. Il a longtemps servi de plante fourragère pour les moutons, ce que rappelle son étymologie : rot-bagga signifie « racine de bélier » dans un dialecte suédois.

C'est surtout pendant la Seconde Guerre mondiale qu'on a consommé ce légume que les Allemands n'avaient pas réquisitionné, en choisissant des spécimens jeunes et plus tendres. Jusque-là cette plante était plutôt considérée en France comme un aliment pour animaux. Peu calorique et riche en fibres, le rutabaga est aussi source de potassium et de vitamine C.

Il ressemble à un gros navet : la peau comme la chair sont d'une couleur jaunâtre. Il possède un goût très fort, un peu terreux. Il en existe plusieurs variétés ; celles dont la saveur est la plus fine sont les jaunes à chair jaune. On trouve aussi des rutabagas blancs ou à peau violacée avec une chair pâle.

QUAND L'ACHETER ?

Le rutabaga est un légume d'hiver qu'on peut acheter entre octobre et mars.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Privilégiez les spécimens bien fermes, de couleur bien marquée. Évitez les trop gros légumes qui risquent d'être plus coriaces et moins goûteux.

Les rutabagas se conservent une semaine environ dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

La préparation de ce légume est simple : il suffit de le peler. Il ne se mange jamais cru et se prête aux mêmes préparations que la pomme de terre. Il trouve sa place dans les soupes, mélangé avec d'autres légumes comme la carotte et le poireau, ou encore dans le pot-au-feu. Il peut se

déguster seul, en purée ou en gratin. Vous pouvez aussi essayer les frites ou les croquettes frites.

MODES DE CUISSON

Avant de l'utiliser dans une recette, on le fait généralement bouillir dans une eau salée, durant une bonne demi-heure. Cela adoucit un peu son goût très marqué.

LE PETIT +

En Écosse, le rutabaga est l'un des ingrédients de base du plat national, le fameux haggis, la panse de brebis farcie.

POÊLÉE DE LÉGUMES ANCIENS

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 20 min

- 100 g de salsifis frais
 - 200 g de rutabaga
 - 1 gros panais
 - 200 g de topinambours
 - 200 g de cerfeuil tubéreux
 - 2 c. à soupe d'huile d'olive
 - ¼ de botte de persil plat
 - Fleur de sel
-

Épluchez et lavez tous les légumes. Pelez les salsifis et coupez-les en petits tronçons. Coupez le reste des légumes en quartiers.

Dans une poêle avec de l'huile d'olive, faites revenir les salsifis avec une pincée de sel. Une fois qu'ils sont colorés, ajoutez un petit verre d'eau et poursuivez la cuisson à couvert pendant 3 minutes.

Ajoutez ensuite dans la poêle le rutabaga et faites cuire à couvert pendant 5 minutes.

Ajoutez ensuite le panais et les topinambours, versez un peu d'eau si nécessaire et poursuivez la cuisson 4 min.

Terminez par le cerfeuil tubéreux et prolongez la cuisson de 5 minutes. Vérifiez la cuisson des légumes avec la pointe d'un couteau.

Effeuillez le persil plat et hachez- le. Salez et parsemez de persil plat avant de déguster.

TARTE RUTABAGA-COMTÉ

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 40 min

- 3 rutabagas moyens
 - 1 pâte Brisée
 - 300 g de comté
 - Noix de muscade râpée
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Épluchez les rutabagas et coupez-les en rondelles.

Faites-les cuire 10 à 15 minutes dans un grand volume d'eau salée bouillante.

Pendant ce temps, déroulez la pâte dans un moule. Piquez la pâte à l'aide d'une fourchette. Enfouez et faites cuire 10 à 15 minutes pour faire précuire la pâte.

Coupez le comté en grandes lamelles.

Sortez la pâte du four et disposez les rondelles de rutabagas dessus. Salez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade râpée. Recouvrez la tarte de lamelles de comté. Enfouez et faites cuire à nouveau pour 20 à 30 minutes.

SALADE

Sous le terme « salade », on rassemble différentes plantes potagères qui se consomment crues, « en salade ». Dérivant de l'italien *insalata* qui signifie simplement « salé », le mot existe dans la langue française depuis le Moyen Âge.

Aujourd'hui, le rayon des salades se partage entre les salades entières et les sachets de feuilles déjà nettoyées et prêtes à consommer. Même si ce conditionnement est particulièrement pratique notamment pour les personnes seules, le goût d'une salade qui vient d'être cueillie n'a rien à voir avec ces feuilles aseptisées. On reconnaîtra cependant que la préparation, sans être compliquée, requiert du soin.

On distingue plusieurs types de salades : les laitues, les chicorées et les « petites salades ».

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Dans tous les cas, et c'est une question de bon sens, préférez les salades les plus fraîches possible, ni fanées ni flétries, avec le moins de feuilles abîmées. La base doit être un peu humide ou au moins pas desséchée. Les feuilles les plus tendres sont au cœur.

La salade se conserve dans le bac du réfrigérateur dans un linge humide, mais seulement 1 ou 2 jours.

QUAND L'ACHETER ?

La saison s'étale selon les variétés de l'été à l'automne, même si on en cultive sous serre hors saison. Quelques variétés restent disponibles même l'hiver.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Après avoir coupé le trognon et ôté les parties abîmées, séparez les feuilles et faites-les tremper dans une eau glacée et vinaigrée pour supprimer toutes les traces de terre et les éventuels petits insectes, moucheron ou minuscules escargots qui pourraient avoir trouvé refuge

dans la plante. Cette inspection minutieuse peut se révéler un peu fastidieuse. Transférez ensuite les feuilles dans un panier à salade ou une essoreuse pour les égoutter soigneusement.

LAITUES

On range parmi les laitues la **laitue** proprement dite mais aussi la **batavia**, la romaine et la **feuille de chêne**. Elles sont un peu pommées et pas amères.

La laitue est plus molle et plus tendre, la batavia possède des nervures qui la rendent plus craquante. La laitue qu'on appelle « Iceber » est une variété de batavia américaine. Les romaines sont plus allongées, avec une grosse nervure centrale qu'on peut enlever. Les laitues à couper sont moins pommées et se récoltent en prélevant les feuilles au fur et à mesure de leur pousse. C'est le cas des feuilles de chêne.

QUAND LES ACHETER ?

On les trouve surtout de mai à septembre.

MODES DE CUISSON

La laitue peut aussi se cuire comme des blettes ou des épinards, en quelques minutes seulement. Traditionnellement, on en inclut un peu dans les petits pois et carottes à la française.

SALADE DE LENTILLES, FIGUES, TRÉVISE ET CHÈVRE

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 25 min

- 400 g de lentilles
 - 2 cubes de bouillon de volaille
 - 1 salade trévisane
 - 6 figues noires
 - 4 petits fromages de chèvre secs
 - Huile d'olive
 - Vinaigre de Xérès
 - Moutarde
 - Sel, poivre du moulin
-

Faites cuire les lentilles dans un grand volume d'eau, avec 2 cubes de bouillon de volaille pendant 25 minutes. Gardez-les al dente, elles ne doivent plus être croquantes mais presque. Égouttez-les et laissez reposer jusqu'à ce qu'elles soient froides.

Coupez le trognon de la salade et disposez les feuilles dans un saladier. Retirez le pédoncule des figues et coupez-les en quartiers. Coupez les fromages (de type Pélardon des Cévennes) en quartiers.

Préparez la vinaigrette : mélangez 6 cuillerées à soupe d'huile d'olive pour 2 cuillerées à soupe de vinaigre de Xérès, de la moutarde, du sel et du poivre.

Ajoutez dans le saladier les lentilles, les figues, le fromage et la vinaigrette.

SALADE DE PÂTES, ROQUETTE, THON ET PIMENT

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

Cuisson : 7-10 min

- 300 g de pâtes (type farfalle, conchiglie ou penne)
 - 125 g de roquette
 - 200 g de filet de thon à l'huile d'olive
 - 1 citron jaune
 - 1 pincée de piment en poudre
 - Sel
-

Faites cuire les pâtes selon les indications du fabricant dans un grand volume d'eau salée. Lorsqu'elles sont al dente, égouttez-les puis rafraîchissez-les sous l'eau froide. Ensuite, égouttez-les à nouveau.

Pressez le citron pour récupérer le jus. Ajoutez une pincée de piment en poudre au thon à l'huile et mélangez.

Dans un grand saladier, mélangez les pâtes, la roquette, le thon, et ajoutez le jus de citron. Vérifiez l'assaisonnement et servez aussitôt.

« PETITES SALADES »

Mâche, roquette, cresson, pousses d'épinard, toutes ces « petites salades » sont parfois présentées ensemble dans ce qu'on appelle un « mesclun », une salade de jeunes pousses tirant son nom du verbe provençal mesclar qui signifie « mélanger ».

La **mâche**, ou doucette, est une salade d'hiver, produite surtout dans la région de Nantes. Ses petites feuilles vertes très tendres se marient traditionnellement avec la betterave.

La **roquette**, avec ses longues feuilles dentelées, est devenue à la mode. Assez amère et poivrée, elle ravive le goût d'un mélange d'autres salades. On peut l'acheter de septembre à mai.

Le **pourpier**, aux tiges rouges, était déjà consommé en Égypte au temps

des pharaons. Sa saveur est plus acidulée. On le trouve d'avril à novembre.

Le **pissenlit** est abondant dans les jardins à l'état sauvage. Il faut cueillir de jeunes pieds au début du printemps. Autrefois, on faisait revenir les feuilles avec des lardons, pour les attendrir un peu, avant de les servir tièdes en salade.

En règle générale, ces « petites salades » sont fragiles. Nettoyez-les soigneusement mais ne les laissez pas tremper dans l'eau. Ne les assaisonnez qu'au dernier moment pour éviter qu'elles ne se ramollissent et ne se confisent dans la vinaigrette.

CHICORÉES

On classe parmi les chicorées la **scarole**, la **frisée**, la **trévis**e et l'**endive**. Elles ont en commun une certaine amertume. La scarole est la plus douce. La frisée se reconnaît à ses feuilles dentelées jaunes et presque blanches au cœur. Les feuilles vertes du tour sont un peu plus coriaces. Elle est bien amère mais le cœur tendre est délicieux. La trévis est une chicorée sauvage qui présente des saveurs plus poivrées. Avec leur goût bien prononcé, les chicorées supportent très bien le mariage avec des fromages de caractère, des lardons ou des noix (en cerneaux ou comme huile d'assaisonnement).

QUAND LES ACHETER ?

On les trouve surtout en été et en automne.

SALADE CAESAR

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

- 1 salade romaine
- 3 tranches de pain sans la croûte
- 2 filets de poulet
- ½ citron
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- Sel et poivre

Pour la sauce :

- 1 gousse d'ail
 - 1 jaune d'œuf
 - 1 c. à café de moutarde Colman's (ou Savora)
 - 20 cl d'huile d'olive
 - 1 c. à soupe de vinaigre blanc
 - 1 c. à café de sauce Worcestershire
 - 60 g de parmesan
-

Préparez la sauce. Pelez et hachez la gousse d'ail. Dans un récipient, mélangez avec un fouet le jaune d'œuf,

la moutarde et l'ail. Versez un petit filet d'huile d'olive et commencez à monter la sauce en mayonnaise. Incorporez progressivement l'huile d'olive sans cesser de fouetter. Une fois que la mayonnaise a une consistance bien ferme, versez le vinaigre blanc et la sauce Worcestershire. Ajoutez la moitié du parmesan râpé et mélangez bien. Réservez. À l'aide d'un économe, réalisez des copeaux avec le reste du parmesan.

Lavez et coupez la base de la salade. Taillez-la tout le long en tronçons d'environ 4 cm, puis coupez chaque tronçon en quatre.

Coupez les tranches de pain en dés et faites-les dorer dans une poêle chaude avec 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive. Réservez sur une feuille de papier absorbant.

Détaillez les filets de poulet en lanières et faites-les revenir dans la poêle chaude avec un peu d'huile d'olive. Une fois que le poulet est bien doré, pressez par-dessus le jus du demi-citron. Salez, poivrez et mélangez.

Disposez dans chaque assiette de la salade, quelques croûtons de pain et des lanières de poulet. Nappez de sauce et ajoutez quelques copeaux de parmesan. Dégustez aussitôt.

SALADE DE PETIT ÉPEAUTRE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 45-50 min

- 200 g de petit épeautre
- ¼ de chou rouge
- 100 g de feta
- 3 carottes
- 50 g de jeunes pousses
- Sel

Pour la vinaigrette :

- 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de jus de citron
 - 1 c. à café de miel
 - Sel, poivre
-

Faites cuire le petit épeautre 45 à 50 minutes dans de l'eau bouillante salée. Si vous souhaitez réduire le temps de cuisson à 30 minutes, vous pouvez mettre les céréales à tremper la veille. Une fois le petit épeautre cuit, passez-le sous l'eau froide et égouttez-le.

Coupez le chou rouge en fines lamelles et la feta en cubes. Râpez les carottes.

Préparez la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, le miel, du sel et du poivre.

Dans un grand saladier, rassemblez tous les ingrédients : le petit épeautre, le chou, les carottes, la feta, les jeunes pousses et la vinaigrette, puis mélangez intimement. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

Avec le petit épeautre, vous pouvez obtenir un plat complet en l'associant uniquement avec des légumes, car il contient les huit acides aminés essentiels. Pas besoin de légumineuses ni de viande.

PETITS FROMAGES FRAIS AU SÉSAME ET AU LIN

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 10 min

- 4 petits fromages de chèvre type rocamadour
 - 50 g de graines de sésame doré
 - 50 g de graines de lin
 - 4 petites endives (ou 2 grandes)
 - 4 petites chicorées (ou 2 grandes)
 - 1 œuf
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à soupe de miel liquide
 - 4 c. à soupe d'huile de sésame grillé
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Lavez les endives et les chicorées, ôtez le cœur amer et coupez-les en tronçons de 3 cm. Déposez-les dans un saladier.

Dans un bol, émulsionnez l'huile de sésame grillé avec le vinaigre et le miel. Versez sur les salades et mélangez. Salez et poivrez. Réservez.

Battez l'œuf dans une assiette creuse. Déposez les graines de sésame et de lin dans une autre assiette. Trempez les fromages dans l'œuf puis enrobez-les de graines.

Faites chauffer l'huile d'olive dans une poêle puis faites dorer les fromages sur toutes les faces 8 à 10 minutes en veillant aux projections de graines.

Servez les fromages encore chauds et coulants avec la salade croquante.



- 1• Batavia
- 2• Feuille de chêne
- 3• Frisée
- 4• Pourpier
- 5• Mesclun
- 6• Laitue
- 7• Pousses d'épinard
- 8• Romaine
- 9• Trévis
- 10• Roquette
- 11• Scarole
- 12• Mâche

SALSIFIS

La plante que l'on consomme aujourd'hui sous le nom de salsifis est en réalité la scorsonère, sa cousine, qui est moins fibreuse. Ces légumes-racines appartiennent tous deux à la famille des astéracées. La variété sauvage porte le drôle de nom de « barbabouc ».

Le salsifis est une racine à peau blanche avec de grandes tiges portant des fleurs violettes alors que la scorsonère présente une peau noire et des fleurs jaunes. C'est pourquoi ce dernier a d'abord été appelé « salsifis noir » ou « salsifis d'Espagne » avant de détrôner les autres espèces. Beaucoup moins filandreux et d'un goût plus fin, le salsifis noir présente un goût assez fin, proche de l'artichaut ou du panais, un peu sucré. Riche en fibres, le salsifis aide à réguler le transit intestinal.

QUAND L'ACHETER ?

Le salsifis se récolte d'octobre à mars. Ce légume d'hiver résiste très bien aux gelées.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Choisissez de préférence des racines fines et bien fermes.

Les salsifis se gardent 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

La racine du salsifis ne se mange pas crue. Ce légume n'est pas très facile à peler, et pourtant il faut le faire ! Vous avez deux solutions. La première consiste à enfiler une paire de gants et à le gratter sous l'eau froide. La seconde implique de le cuire d'abord pour pouvoir plus facilement enlever sa peau. Coupez ensuite des tronçons à peu près de même longueur.

Pour éviter qu'ils ne s'oxydent et ne noircissent, il suffit de les arroser de jus de citron dès qu'ils sont épluchés.

Bien lavées, les feuilles, comestibles, peuvent se cuisiner comme des épinards.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante salée, comptez 20 bonnes minutes pour la cuisson des salsifis. Vous pourrez ensuite les accommoder de différentes façons. La préparation en beignets est un grand classique. Ou bien présentez-les froids en vinaigrette, comme des poireaux. En gratin avec du fromage fondu, ils accompagnent très bien un rôti.

LE PETIT +

N'ayez pas peur du salsifis : il a souvent la mauvaise réputation d'être aigre mais vous pouvez le relever avec de l'ail, de l'huile d'olive et du persil pour composer une poêlée savoureuse.

GRATIN DE SALSIFIS, CHÈVRE ET BACON

Pour 6 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 20 min

- ½ citron
 - 1 kg de salsifis
 - 2 œufs
 - 20 cl de crème fraîche
 - 20 cl de boisson au soja
 - Herbes de Provence
 - Une buche de fromage de chèvre
 - 8 tranches de bacon
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 180 °C (th.6).

Pressez le jus d'un demi-citron. Remplissez un saladier d'eau froide et versez-y le jus de citron. Épluchez les salsifis à l'aide d'un économe (vous pouvez utiliser des gants car ils peuvent être collants) et plongez-les immédiatement dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent. Coupez-les ensuite en tronçons. Faites cuire les salsifis 15 à 20 minutes dans un grand volume d'eau salée.

Pendant ce temps mélangez dans un bol les œufs, la crème fraîche et la boisson au soja. Ajoutez 2 pincées d'herbe de Provence, du sel et du poivre. Coupez une petite dizaine de rondelles de fromage de chèvre.

Huilez un plat à gratin et déposez-y les salsifis cuits. Versez par-dessus le mélange œuf-crème. Disposez les tranches de bacon et de fromage de chèvre sur le dessus du gratin. Enfournez et faites cuire 15 à 20 minutes.

VELOUTÉ DE SALSIFIS

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 20 à 30 min

- 800 g de salsifis
 - 2 petites pommes de terre
 - ½ cube de bouillon de légumes
 - 2 c. à soupe de crème fraîche
 - Noix de muscade râpée
 - Huile
 - Sel, poivre du moulin
-

Pressez le jus d'un demi-citron. Remplissez un saladier d'eau froide et versez-y le jus de citron. Épluchez les salsifis à l'aide d'un économe (vous pouvez utiliser des gants car ils peuvent être collants) et plongez-les immédiatement dans l'eau citronnée pour éviter qu'ils ne noircissent. Coupez-les ensuite en tronçons. Épluchez et coupez les pommes de terre.

Faites chauffer un peu d'huile dans une grande casserole. Faites revenir quelques minutes les salsifis et les pommes de terre. Baissez le feu et couvrez les légumes d'eau. Ajoutez un demi cube de bouillon de légumes. Couvrez la casserole et laissez cuire 20 à 30 minutes.

Quand les légumes sont cuits, mixez-les à l'aide d'un mixeur plongeant. Ajoutez 2 grosses cuillerées à soupe de crème fraîche. Salez et poivrez si nécessaire et servez aussitôt dans des bols. Si vous le souhaitez, râpez un peu de noix de muscade au-dessus de chaque bol.

TOMATE

Difficile de croire que les Romains de l'Antiquité ne mangeaient pas de tomates ! Et pourtant ce légume-fruit n'est connu en Europe que depuis la découverte de l'Amérique. Son nom en aztèque était tomatl mais, bien plus tard, quand les Italiens y ont goûté, ils sont tombés sous le charme et l'ont appelé pomodoro, « pomme d'or »...

D'abord considérée comme une plante ornementale, la tomate ne parvint sur les tables occidentales qu'à partir du XVIII^e siècle, et d'abord dans le sud de l'Europe.

Du point de vue scientifique, la tomate est un fruit. Il en existe de nombreuses variétés : même si la plus banale est ronde et rouge, d'un calibre moyen, on a le plaisir depuis quelques années de découvrir des variétés très différentes en taille et en couleur.

Citons les tomates cerises, toutes petites, rouges ou orange, ces dernières étant un peu plus sucrées. Elles font merveille à picorer à l'apéritif mais se prêtent aussi à des préparations plus sophistiquées.

Depuis longtemps, on connaît les « Olivette » allongées ou les « Cœur-de-Bœuf », grosses et charnues.

Il faut essayer les tomates-ananas, jaune vif, les « Noire de Crimée » ou encore les tomates vertes : dans une salade ou un carpaccio en tranches fines, panachez-les : effet de surprise garanti !

QUAND L'ACHETER ?

La vraie saison de la tomate, c'est l'été, de mai à septembre. Le reste de l'année, vous vous exposez à acheter des tomates très dures ou farineuses qui n'auront d'utilité que cuites dans des soupes ou des sauces.

COMMENT LA CHOISIR ET LA CONSERVER ?

Une bonne tomate est ferme sans être dure et doit être bien brillante. Attention à celles qui se conservent trop bien, avec une peau dure : elles n'ont aucun goût.

Les tomates se gardent à température ambiante, pas au réfrigérateur qui en tue tous les arômes. Au fur et à mesure du mûrissement, prenez les tomates les plus en avance.

COMMENT LA PRÉPARER ?

La tomate n'exige presque aucune préparation : il suffit de la rincer sous l'eau et d'enlever le pédoncule. Tout est possible avec les tomates !

Cruées en salade ou en carpaccio, avec du chèvre frais, de la mozzarella ou de la feta, elles aiment l'huile d'olive.

MODES DE CUISSON

Cuites au four, farcies de viande ou de riz, elles font merveille après environ 45 minutes de cuisson. En sauce, avec ou sans viande, vous les laisserez mijoter dans la cocotte pas plus de 20 minutes.

LE PETIT +

Pour peler une tomate, faites une incision en croix sur la peau, puis trempez-la quelques secondes dans de l'eau bouillante : la peau se détachera comme par enchantement.

CRUMBLE DE TOMATES ET COURGETTES AU SARRASIN

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 55 min

- 4 tomates
 - 4 courgettes
 - 2 gousses d'ail
 - 3 branches de thym
 - 500 g de fromage de chèvre frais
 - 6 c. à soupe d'huile d'olive
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 200 g de farine
 - 200 g de beurre à température ambiante
 - 150 g de sarrasin grillé (kasha)
 - 150 g de parmesan fraîchement râpé
 - Sel, poivre du moulin
-

Préchauffez le four à 160 °C (th. 5-6).

Lavez et égouttez les tomates et les courgettes ; coupez-les en petits cubes. Pelez et écrasez les gousses d'ail. Effeuiliez le thym. Émiettez le fromage de chèvre.

Dans un bol, mélangez l'huile d'olive et le vinaigre.

Dans 4 ramequins allant au four, répartissez les cubes de légumes. Parsemez d'ail et de thym. Versez la vinaigrette ; salez et poivrez. Enfournez et faites cuire 30 minutes.

Dans un saladier, déposez la farine, le beurre coupé en petits morceaux, le sarrasin et le parmesan râpé. Mélangez le tout du bout des doigts jusqu'à l'obtention d'un mélange sableux.

Sortez les ramequins du four et parsemez-les de fromage de chèvre et de pâte à crumble. Augmentez la température du four à 200 °C (th. 6-7) et faites cuire à nouveau pendant 25 minutes.

MACARONS DE LÉGUMES

Pour 4 personnes

Préparation : 10 min

- 500 g de tomates cerise
 - 200 g de chèvre frais
 - 1 bouquet de menthe fraîche
 - 2 échalotes
 - Huile d'olive
 - Sel, poivre du moulin
-

Coupez délicatement les tomates en deux.

Dans un bol, écrasez le chèvre frais avec la menthe fraîche ciselée, les échalotes émincées, du sel, du poivre et 1 cuillerée à soupe d'huile d'olive.

Étalez une fine couche de préparation au fromage sur chaque demi-tomate. Refermez avec l'autre moitié et dressez sur une assiette. Dégustez bien frais.

ASTUCE

Réalisez cette recette avec tout type de fruits et légumes : deux petites têtes de champignons de Paris, des billes de melon ou de poire...

TOPINAMBOUR

Rapporté du Canada au XVII^e siècle par l'explorateur Samuel de Champlain, le topinambour porte le nom francisé d'une tribu amérindienne, originaire du Brésil cette fois, les Tupinambas. D'abord utilisé pour nourrir les bêtes, le tubercule du topinambour a fini sur nos tables.

Parfois appelé « artichaut de Jérusalem » ou « truffe du Canada », le topinambour est un petit tubercule beige avec des protubérances, d'environ 50 à 100 g et qui ressemble un peu à une grosse racine de gingembre. Riche en fibres et en sucres, il ne se conserve pas très bien hors de terre.

Sur les marchés, vous disposerez rarement de précisions sur la variété qui est proposée de ce légume un peu oublié. Sachez qu'on distingue essentiellement le topinambour commun, blanc et difforme, le topinambour « fuseau » à la peau lisse, plus facile à peler, et le topinambour « patate », jaune et rond.

QUAND L'ACHETER ?

Le topinambour est un légume d'hiver, présent sur les étals de novembre à mars.

COMMENT LE CHOISIR ET LE CONSERVER ?

Comme toujours, il faut choisir une racine ferme et non flétrie.

Il se conserve une petite semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LE PRÉPARER ?

On ne consomme pas la peau : il est possible d'enlever celle-ci sur le légume cru, mais il faut alors arroser tout de suite les topinambours de jus de citron pour éviter qu'ils ne noircissent. Vous pouvez aussi attendre et les éplucher (plus facilement) après cuisson.

Le goût est proche de l'artichaut et de la châtaigne. Notez que dans la

soupe le topinambour ajoute une note sucrée. Il peut se servir tiède à la vinaigrette.

MODES DE CUISSON

À l'eau bouillante salée, il ne faut pas dépasser 20 minutes de cuisson, sinon le légume tombe en purée. Pour le reste, on l'accommode comme une pomme de terre, mais il ne contient pas d'amidon. Comptez 45 minutes de cuisson au four, mais seulement 10 minutes à la poêle, après l'avoir blanchi quelques minutes au préalable.

La cuisson en papillote, 15 minutes au four après avoir blanchi les topinambours, permet de les servir en dessert à condition d'ajouter des fruits secs ou des zestes d'orange et des épices comme de la cannelle.

SAINT-JACQUES À LA CRÈME DE TOPINAMBOURS, GRUÉ DE CACAO

Pour 4 personnes

Préparation : 30 min

Cuisson : 40 min

- 600 g de topinambours
 - 200 g de pommes de terre
 - ½ bouquet de ciboulette
 - 2 oignons
 - 2 cubes de bouillon de légumes bio
 - 2 c. à soupe de crème fraîche épaisse
 - 3 c. à soupe d'huile d'olive
 - 3 c. à café de grué de cacao
 - 20 g de beurre
 - 12 grosses noix de Saint-Jacques sans corail
 - Fleur de sel, poivre du moulin
-

Faites précuire les topinambours 15 minutes dans une casserole d'eau bouillante salée, puis rafraîchissez-les sous l'eau courante. Pelez les topinambours et les pommes de terre, puis coupez-les en fines rondelles. Ciselez la ciboulette.

Épluchez et émincez les oignons. Versez 1,5 litre d'eau dans une casserole et délayez-y les cubes de bouillon, puis portez à ébullition.

Dans une cocotte, faites suer les oignons dans l'huile d'olive avec une pincée de sel. Une fois qu'ils sont translucides, ajoutez les topinambours et les pommes de terre. Versez le bouillon et portez à ébullition. Laissez mijoter pendant 15 minutes. Salez et poivrez.

Égouttez les légumes à l'aide d'une écumoire et conservez le bouillon de cuisson. Mixez-les avec la crème fraîche dans un blender (ou avec un mixeur plongeant). Versez petit à petit un peu de bouillon de cuisson si besoin afin d'ajuster la consistance de la crème.

Retirez le petit nerf sur le côté des noix de Saint-Jacques et épongez-les sur du papier absorbant.

Dans une poêle, faites chauffer le beurre jusqu'à ce qu'il devienne mousseux et légèrement doré (noisette), puis ajoutez les noix de Saint-Jacques, en commençant par la face la plus large. Faites-les dorer 2 minutes, salez et poivrez, puis retournez-les et faites-les dorer 2 minutes sur l'autre face.

Répartissez la crème de topinambours dans des assiettes, puis déposez les noix de Saint-Jacques par-dessus. Parsemez de gruë de cacao et de ciboulette et dégustez aussitôt.



Pois chiches

Haricots blancs

Haricots Borlotti



Pois carottes

Haricots rouges

Lentilles corail

LÉGUMES SECS



Lentilles blondes

Lentilles noires

Lentilles vertes

LÉGUMES SECS

Il fut un temps où on ne connaissait ni l'appertisation qui permet les conserves, ni la surgélation, ni les techniques de forçage des plantes, une époque où l'on consommait les légumes exclusivement au moment où ils étaient en pleine saison. Les légumes secs avaient alors l'avantage d'offrir un apport alimentaire toute l'année.

En effet, une bonne partie des légumineuses (autre nom des légumes cultivés pour leurs graines) provient de plantes qui se consomment aussi sous une forme fraîche. C'est le cas des fèves, des pois cassés, issus des petits pois, et des haricots. Les lentilles et les pois chiches ne se consomment qu'en sec. La disponibilité de ces graines comestibles a constitué une chance pour les humains : elle leur a permis de se sustenter quelles que soient les circonstances climatiques.

Ces aliments sont riches en nutriments, en glucides et en protéines. Ils apportent aussi des fibres et des éléments minéraux comme le calcium et le fer ainsi que de la vitamine B. Ils sont économiques et se conservent très bien et très longtemps, au moins un an dans un contenant hermétiquement fermé.

HARICOTS SECS

Rapportés du continent américain où ils étaient consommés depuis la préhistoire, les haricots secs se sont répandus sur toute la planète. Les variétés sont innombrables, certaines sont cultivées en France comme la moquette de Vendée, le lingot du Nord, le coco de Paimpol ou le haricot de Castelnaudary. D'autres, plus exotiques, ont su séduire nos palais comme le pois du Cap, le haricot rouge, le haricot noir ou le haricot cornille.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Les haricots doivent en général être mis à tremper toute une nuit (environ 12 heures) avant de jeter l'eau de trempage. Si vous n'avez pas pris cette précaution, vous pouvez mettre vos haricots dans une eau à très forte ébullition pendant quelques minutes. Puis, laissez-les reposer au

moins 1 heure dans cette eau. Il ne reste qu'à les égoutter et à les cuisiner.

Au Mexique, on ne fait pas tremper les haricots rouges mais on les laisse mijoter toute la journée avec de la viande de porc salée.

MODES DE CUISSON

Comptez environ 2 volumes d'eau pour 1 volume de haricots et 1 h 30 de cuisson.

Les plus petits haricots se savourent plutôt en soupe ou en purée car leur peau fine éclate à la cuisson. Les calibres moyens se prêtent à toutes les recettes. Les plus gros restent un peu croquants et s'invitent très bien dans les salades froides. La recette du cassoulet connaît autant de variantes que de villes où il se prépare, mais le haricot dans tous les cas en est le roi. Plus exotique, le chili con carne ne s'imagine pas sans haricots rouges ou noirs.

FALAFELS AU FOUR ET SALADE CONCOMBRE-RADIS

Pour 4 personnes

Repos : 1 nuit

Préparation : 30 min

Cuisson : 1 h 20

Pour une vingtaine de falafels :

- 1 gros oignon jaune
- 250 g de pois chiches crus
- 5 c. à soupe de farine d'épeautre semi-complète
- 4 c. à soupe d'huile d'olive + pour le plat
- 2 c. à café de curry en poudre
- Sel, poivre

Pour la salade :

- 1 petit oignon blanc
 - 1 bouquet de ciboulette
 - 1 concombre
 - 1 botte de radis
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 petit citron
 - 1 c. à café de miel
 - Sel, poivre du moulin
-

La veille, faites tremper les pois chiches dans un grand récipient d'eau froide.

Le jour même, égouttez les pois chiches et déposez-les dans un faitout avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition 10 minutes puis réduisez le feu et laissez mijoter 1 heure à feu doux. Égouttez-les et laissez-les refroidir.

Préchauffez le four à 190 °C (th. 6-7).

Dans un robot muni d'une lame, hachez l'oignon. Ajoutez les pois chiches et mixez de nouveau sans que la préparation ne devienne trop lisse : il doit rester quelques morceaux.

Versez dans un saladier et ajoutez la farine, l'huile d'olive, le curry, du sel et du poivre. Mélangez soigneusement pour que la préparation soit

homogène. Divisez la pâte en 20 portions et façonnez des boulettes de taille moyenne. Déposez-les sur une plaque de four huilée, enfournez et faites cuire 20 minutes.

Pour réaliser la salade, hachez finement au couteau l'oignon et la ciboulette. Coupez le concombre en cubes et saupoudrez-les de sel. Laissez dégorger 30 minutes dans une passoire. Émincez les radis en rondelles fines et mélangez avec le concombre, l'oignon et la ciboulette. Préparez la sauce : mélangez l'huile d'olive avec le jus du citron, le miel, du sel et du poivre. Incorporez la sauce aux légumes et réservez au frais 15 minutes minimum.

Servez en accompagnement des falafels

ASTUCES

Les falafels se conservent plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal ou un récipient en verre. La cuisson au four permet d'obtenir un plat bien moins riche que les falafels industriels, mais tout aussi goûteux.

LENTILLES

Les lentilles sont les légumineuses les plus petites. Elles nécessitent par conséquent un temps de cuisson plus court que les autres.

On dispose de nombreuses variétés. La lentille verte possède une peau assez fine mais qui n'éclate pas à la cuisson. La lentille blonde est la plus grosse. La lentille brune est celle qui est proposée en conserve. La lentille rouge ou lentillon est en France cultivée en Champagne. La lentille corail, typique de la cuisine indienne, y est cuisinée en une soupe qu'on appelle dahl.

Les lentilles n'ont pas besoin de tremper, sauf les blondes, plus dures, à plonger 2 heures dans de l'eau. Dans tous les cas, rincez-les à grande eau en éliminant les petits déchets, les lentilles qui flottent et les éventuels petits cailloux.

Pour la cuisson, on compte trois fois leur volume d'eau et environ 40 à 45 minutes. Les lentilles corail, elles, n'ont besoin que d'une fois et demie leur volume d'eau et de quelques minutes de cuisson car elles sont déjà décortiquées.

Si vous servez les lentilles en salade, assaisonnez-les de vinaigrette quand elles sont encore tièdes : elles s'imprégneront mieux des arômes. Les recettes vedettes en France, ce sont le petit salé et les saucisses aux lentilles, plats d'hiver par excellence.

FÈVES

Si vous n'avez pas pu profiter de la saison des fèves fraîches et de leur croquant, vous pouvez retrouver leur goût sous la forme sèche. En revanche la texture sera bien différente et donnera plutôt des purées et

des soupes. Elles doivent elles aussi tremper pendant 12 heures et demandent 2 heures de cuisson dans deux fois leur volume d'eau.

POIS CASSÉS

Les pois cassés sont des petits pois que l'on a laissé sécher sur le pied. Ils sont entiers ou cassés. Autrefois, ils ne servaient qu'à l'alimentation des bêtes mais on les redécouvre pour la consommation humaine.

Ils se conservent au sec et à l'abri de la lumière. Laissez-les tremper 1 heure dans de l'eau froide puis cuisez-les 30 à 40 minutes dans quatre à cinq fois leur volume d'eau. Ils se dégustent en soupe, avec du lard. Ils restent assez digestes car ils contiennent peu de cellulose.

POIS CHICHES

Si vous cuisinez vous-même les pois chiches, il faut les faire tremper une nuit, jeter l'eau et les cuire durant environ 1 h 30. Ensuite, vous pouvez choisir d'enlever la petite peau qui les entoure pour mieux les digérer mais vous pouvez aussi la garder – ce n'est pas très compliqué mais c'est long si la quantité est importante. Le pois chiche constitue l'ingrédient de base du houmous et des falafels. La farine de pois chiche est aussi très utilisée : dans la cuisine niçoise, on en fait une crêpe appelée socca.

SALADE DOUCE-AMÈRE DE LENTILLES ET CHOU ROUGE

Pour 4 personnes

Préparation : 20 min

Cuisson : 30 à 40 min

- 400 g de lentilles
 - 1 sachet de bouillon de légumes de bonne qualité
 - 1 pomme acidulée
 - Le jus de ½ citron
 - 150 g de roquefort
 - ¼ de chou rouge
 - 40 g de cerneaux de noix
 - 4 c. à soupe d'huile de noix
 - 1 c. à café de moutarde
 - 1 c. à soupe de vinaigre de cidre
 - 1 c. à soupe de miel liquide
 - Sel, poivre du moulin
-

Rincez les lentilles puis déposez-les dans une casserole. Recouvrez-les d'eau froide (3 fois leur volume) et ajoutez le sachet (ou le cube) de bouillon. Faites cuire 30 à 40 minutes.

Épluchez et épépinez la pomme puis coupez-la en fins bâtonnets ; citronnez-les pour éviter qu'ils noircissent. Lavez le chou et enlevez le cœur. Détaillez-le en fines lamelles.

Émiettez le roquefort. Hachez grossièrement les noix.

Une fois les lentilles cuites, égouttez-les si besoin et laissez-les refroidir. Déposez-les dans un saladier. Ajoutez le chou, la pomme et le roquefort.

Dans un bol, émulsionnez l'huile avec la moutarde, le vinaigre et le miel. Salez et poivrez.

Versez la vinaigrette au miel dans le saladier. Ajoutez les noix et mélangez. Servez bien frais.

DAHL DE POIS CASSÉS AU CURRY JAUNE

Pour 4 personnes

Préparation : 15 min

Cuisson : 15 min (les pois cassés) + 40 min (le dahl)

- 10 feuilles de citron kaffir
 - 5 cm de gingembre frais
 - 1 gousse d'ail
 - 1 oignon
 - 4 brins de menthe fraîche
 - 1 litre de bouillon de légumes de bonne qualité
 - 500 g de pois cassés
 - 1 c. à soupe d'huile d'olive
 - 1 à 2 c. à soupe de curry jaune en poudre
 - 10 cl de lait de coco
 - Sel, poivre du moulin
-

Coupez les feuilles de citron kaffir en fines lanières. Épluchez et râpez le gingembre. Pelez, dégermez et hachez l'ail. Pelez et ciselez l'oignon. Lavez et effeuillez la menthe.

Dans une casserole, portez le bouillon de légumes à ébullition. Ajoutez les pois cassés et faites cuire 15 minutes. Égouttez-les.

Dans une cocotte, faites chauffer l'huile d'olive puis faites suer l'oignon, l'ail et le gingembre 2 minutes. Ajoutez le curry, mélangez et faites revenir 5 minutes. Déposez les pois cassés dans la cocotte. Ajoutez le lait de coco et les feuilles de citron ; salez et poivrez. Portez à ébullition puis laissez mijoter 40 minutes environ à feu doux en remuant de temps en temps. Rectifiez l'assaisonnement en sel et poivre et servez parsemé de menthe.

SALADE MEXICAINE

Pour 4 personnes

Repos : 1 nuit

Préparation : 15 min

Cuisson : 30 min

- 2 tomates
 - 1 concombre
 - 100 g de feta
 - 1 avocat
 - 1 oignon rouge
 - 2 c. à soupe de vinaigre balsamique
 - 4 c. à soupe d'huile d'olive
 - Piment en poudre (facultatif)
 - 100 g de haricots azuki ou de haricots rouges
 - Sel, poivre du moulin
-

La veille, faites tremper les haricots azuki (ou rouges) dans un grand récipient d'eau froide.

Le jour même, égouttez les haricots et déposez-les dans un faitout avec 1 litre d'eau. Portez à ébullition 10 minutes puis réduisez le feu et laissez mijoter 30 minutes à feu doux. Égouttez les haricots et laissez-les refroidir.

Lavez les tomates et le concombre. Découpez en cubes la feta, les tomates, le concombre et l'avocat. Épluchez et émincez finement l'oignon rouge.

Préparez la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique et l'huile d'olive. Salez, poivrez et ajoutez éventuellement une pointe de piment en poudre pour relever le plat.

Dans un grand saladier, déposez tous les ingrédients et mélangez à la vinaigrette. Réservez au frais jusqu'au moment de servir.

ASTUCE

J'utilise des haricots azuki, plus petits que les haricots rouges que l'on connaît car je trouve cette variété meilleure en salade mais des haricots rouges classiques feront aussi très bien l'affaire.

PETIT SALÉ DE SAUMON AUX LENTILLES CORAIL

Pour 4 personnes

Préparation : 25 min

Cuisson : 25 min

- 400 g de lentilles corail
 - 2 cubes de bouillon de volaille
 - 4 pavés de saumon
 - 2 c. à soupe de vinaigre blanc
 - Sel, poivre du moulin
-

Dans une casserole, mettez les lentilles corail avec les cubes de bouillon et couvrez d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire pendant 15 minutes.

Rincez le saumon sous l'eau froide et épongez-le avec du papier absorbant. Retirez la peau et les dernières arêtes (si vous n'avez pas demandé au poissonnier de le faire).

Mettez le saumon dans la même casserole que les lentilles et poursuivez la cuisson pendant 10 minutes. Ajoutez le vinaigre blanc, salez et poivrez et servez.

ASTUCE

Pour une touche exotique, ajoutez ou remplacez les cubes de bouillon de volaille par de la crème de coco.

TABLEAU DE LÉGUMES

JANVIER	FÉVRIER	MARS	AVRIL	MAI	JUIN
Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Avocat	Avocat	Asperge blanche	Artichaut	Artichaut	Artichaut
Betterave	Betterave	Asperge verte	Asperge	Asperge blanche	Asperge blanche
Carotte de garde	Carotte de garde	Avocat	Avocat	Asperge verte	Asperge verte
Céleri-rave	Céleri-branche	Betterave	Betterave	Betterave rouge	Aubergine
Chicorée	Céleri-rave	Blette	Blette	Blette	Betterave rouge
Chou blanc	Chicorée	Carotte de garde	Carotte primeur	Carotte primeur	Blette
Chou de Bruxelles	Chou blanc	Céleri-branche	Chou-fleur	Céleri	Brocoli
Chou rouge	Chou de Bruxelles	Céleri-rave	Concombre	Chou-fleur	Carotte primeur
Courge	Chou frisé	Chou blanc	Endive	Concombre	Céleri
Cresson	Chou rouge	Chou de Bruxelles	Épinard	Épinard	Concombre
Crosne	Cresson	Chou frisé	Frisée	Fève	Courgette
Endive	Crosne	Chou rouge	Navet	Laitue	Épinard
Épinard	Endive	Cresson	Oignon primeur	Navet	Fenouil
Frisée	Épinard	Endive	Patate douce	Oignon primeur	Fève
Mâche	Frisée	Épinard	Petit pois	Patate douce	Haricot vert
Navet	Mâche	Frisée	Poireau	Petit pois	Haricot mange-tout
Oignon de garde	Navet	Navet	Pomme de terre	Poireau primeur	Laitue
Panais	Oignon de garde	Oignon de garde	Radis	Pomme de terre primeur	Navet
Patate douce	Panais	Panais	Roquette	Radis	Oignon primeur
Poireau	Patate douce	Patate douce	Rutabaga	Roquette	Patate douce
Pomme de terre	Poireau	Poireau			Petit pois
Roquette	Pomme de terre	Pomme de terre			Poireau primeur
Rutabaga	Roquette	Radis			Poivron
Salsifis	Rutabaga	Roquette			Pomme de terre primeur
Topinambour	Salsifis	Rutabaga			Radis
	Topinambour	Salsifis			Tomate
		Topinambour			

JUILLET	AOÛT	SEPTEMBRE	OCTOBRE	NOVEMBRE	DÉCEMBRE
Ail	Ail	Ail	Ail	Ail	Ail
Artichaut	Artichaut	Artichaut	Avocat	Avocat	Avocat
Asperge	Aubergine	Aubergine	Betterave	Betterave	Betterave
Aubergine	Betterave	Betterave	Brocoli	Carotte de garde	Carotte de garde
Betterave	Blette	Blette	Carotte de garde	Céleri	Céleri
Brocoli	Brocoli	Brocoli	Céleri	Champignon	Champignon
Carotte	Carotte de saison	Carotte de saison	Champignon	Chicorée	Chicorée
Céleri	Céleri	Céleri	Chicorée	Chou blanc	Chou de Bruxelles
Concombre	Concombre	Champignon	Chou blanc	Chou de Bruxelles	Courge
Courgette	Courgette	Chou blanc	Chou de Bruxelles	Chou-fleur	Cresson
Épinard	Épinard	Chou de Bruxelles	Chou-fleur	Citrouille	Échalote
Fenouil	Fenouil	Chou-fleur	Concombre	Courge	Endive
Haricot	Haricot	Concombre	Courge	Cresson	Épinard
Laitue	Laitue	Courgette	Cresson	Crosne	Mâche
Maïs	Maïs	Cresson	Échalote	Échalote	Navet
Oignon primeur	Oignon primeur	Épinard	Endive	Endive	Oignon de garde
Patate douce	Patate douce	Fenouil	Épinard	Épinard	Patate douce
Petit pois	Poireau primeur	Haricot	Fenouil	Fenouil	Poireau
Poireau primeur	Poireau primeur	Igname	Frisée	Frisée	Pomme de terre
Poivron	Poivron	Laitue	Igname	Igname	Potiron
Pomme de terre primeur	Pomme de terre primeur	Maïs	Laitue	Laitue	Roquette
Radis	Radis	Oignon de garde	Mâche	Mâche	Rutabaga
Tomate	Tomate	Panais	Maïs	Navet	Salsifis
		Patate douce	Navet	Oignon de garde	Topinambour
		Poireau	Oignon	Panais	
		Poivron	Patate douce	Patate douce	
		Pomme de terre	Poireau	Poireau	
		Potiron	Pomme de terre	Pomme de terre	
		Radis	Potiron	Potiron	
		Tomate	Roquette	Radis	
			Rutabaga	Roquette	
				Rutabaga	
				Salsifis	
				Topinambour	

PAGE DE COPYRIGHT

Auteurs : Nicole Masson & Yann Caudal

Photographies : Shutterstock et iStock

Direction : Guillaume Pô

Direction éditoriale : Tatiana Delesalle

Édition : Elise Marcantoni assistée de Chloë Prestwich

Direction artistique : Julie Pauwels

Réalisation numérique : Karen Pasquier

ISBN papier : 9782317020094

ISBN numérique : 9782317024504

Dépôt légal : mars 2019

© Mango, 2019

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation strictement réservés pour tous pays.

www.mangoeditions.com

MANGO