



# Zoom sur les légumes d'hiver

## Racines et tubercules

Ils poussent en pleins champs tout au long de l'année, mais c'est particulièrement en hiver que l'on peut apprécier leur diversité. Il vous reste peut-être des découvertes à faire!

### **1. La carotte**

Légumes contenant beaucoup de pigments (caroténoïdes) qui agissent contre les maladies cardio-vasculaires. Existe en plusieurs couleurs : orange, jaune, blanche, pourpre. La variété pourpre est excellente et très décorative crue, mais brunit et décolore à la cuisson, donc se prête moins aux bouillons. A consommer avec un peu de graisse, parce que les caroténoïdes sont liposolubles. La cuisson augmente également leur absorption mais détruit les vitamines.

#### **Gâteau aux carottes et aux noisettes**

- 250g de carottes
- 125g de noisettes en poudre
- 100g de beurre + 30g pour le moule
- 2 œufs
- 100g de sucre mascobado + 40g pour le moule
- 50g de farine
- 1 sachet de levure chimique
- ½ c. à c. de cannelle en poudre
- Sel
- Sucre glace à saupoudrer

Préchauffer le four à 210°. Laver, sécher, peler puis râper finement les carottes. Faire griller la moitié des noisettes en poudre, à sec, dans une poêle. Faire fondre doucement le beurre dans une petite casserole. Fouetter les œufs en omelette et mélanger avec les carottes râpées et les deux poudres de noisettes (grillées et non grillées). Ajouter le beurre fondu, le mascobado, la farine, la levure tamisée, la cannelle et une pincée de sel. Beurrer puis saupoudrer de sucre un moule à manqué et le garnir de pâte. Enfourner et laisser cuire 40 minutes. Lorsque le gâteau est cuit, patienter 5 minutes avant de démouler. Servir le « carottes cake » saupoudré de sucre glace. Ce gâteau sera encore meilleur le lendemain car les carottes l'auront davantage humidifié.

#### **Bouchées saveur carotte**

- 200 g de carottes
- 1 échalote & du thym
- 6 pommes de terre, de taille moyenne
- 1 œuf
- Farine
- Cumin en poudre

- Piment d'Espelette
- Sel et poivre
- Comté râpé (ou autre fromage râpé de votre choix)
- Ciboulette & de la coriandre

Faire bouillir dans de l'eau salée des rondelles de carottes. Les écraser ensuite, sans en faire une purée fine, en laissant quelques morceaux. Dans une sauteuse, faire roussir l'échalote puis ajouter du thym et, quelques minutes après, les carottes. Réserver. Peler puis râper les pommes de terre (pas finement, les lamelles doivent être plus grosses que pour une salade de carottes râpées par exemple...). Mélanger deux minutes les pommes de terre râpées aux carottes, à feu moyen. Laisser tiédir la préparation. Ajouter ensuite un œuf, deux cuillères à soupe de farine et bien mélanger. Assaisonner : sel, poivre, cumin & piment d'espelette. Finir par le comté râpé et les herbes fraîches. Verser de la farine dans un récipient. Avec vos mains, former des petites boules avec la préparation, puis les rouler dans la farine. Les faire frire dans une sauteuse.

## **2. Le céleri rave**

Fait partie de la famille de la carotte et a une saveur délicate très prononcée. Il est apprécié cru ou cuit et est riche en minéraux et vitamines, surtout la vit K.

### **Céleri rave pané**

- 1 céleri-rave
- 200 g de chapelure
- 100 g de farine
- 3 cuillères à soupe d'huile d'olive
- 2 oeufs
- herbes de Provence
- sel
- poivre

Cuire le céleri-rave dans une casserole d'eau salée pendant 45 min - 1h (dépendant de la taille du céleri) jusqu'à ce que pouvoir y introduire un couteau.

Sortir de l'eau et laisser refroidir.

Eplucher et couper le céleri-rave en tranches de 1cm d'épaisseur.

Préparer 3 assiettes : une avec la farine, une avec les oeufs battus salés et poivrés, une avec un mélange de chapelure et herbes de Provence.

Passer les tranches de céleri dans la farine, puis les oeufs, puis la chapelure.

Cuire 2 min de chaque côté dans un poêle avec l'huile bien chaude.

### **Cheese-cake au céleri rave et aux noix**

- 500 g de céleri rave
- 400g de fromage frais
- 3 oeufs
- 50 g de purée d'amandes
- 40 g d'huile de noix
- 10g + 20g de cerneaux de noix
- 100 g de farine complète
- 80 g de farine de seigle

- poivre + gomasio

Préchauffez le four à 180°C. Pelez le céleri puis coupez-le en cubes. Faites cuire à la vapeur. Mixez en purée et laissez refroidir. Battez les œufs avec le fromage frais. Salez au gomasio et poivrez. Ajoutez la purée de céleri et mélangez. Préparez le biscuit : tamisez les 2 farines dans un cul de poule. Ajoutez la purée d'amandes et l'huile de noix. Malaxez la pâte pour obtenir une pâte sableuse homogène. Concassez 10 g de cerneaux de noix et ajoutez-les à la pâte. Huilez le pourtour intérieur de votre moule. Placez une bande papier cuisson. Tassez le biscuit au fond du moule. Versez la crème de céleri puis enfournez pour 35 minutes. A la sortie du four parsemez le cheesecake de noix concassées avant de servir.

### **3. La betterave rouge**

Elle est à redécouvrir, particulièrement dans sa variété crapaudine, très savoureuse. Crue, on peut la râper ou la détailler très finement (carpaccio). Elle s'associe très bien au yaourt et au cumin par exemple. On peut la cuire à la vapeur ou au four, pendant 1heure environ. Elle peut alors être dégustée, chaude ou froide, en salade bien relevée (peut être mélangé à d'autres crudités, par ex radis noir, céleri rave carottes, ...). Autres applications: chips de légumes, conserve (aigre-doux), potée (attention, cuit plus longtemps que les pommes de terre), en feuilleté avec du fromage frais (cuit ou cru). Ne pas mélanger en soupe avec les légumes verts. Au printemps, penser à cuire à l'étouffée ses jolies feuilles au goût de blettes.

Idée vinaigrette : huile d'olive, jus d'orange, miel, petits morceaux de pommes

#### **Biscuits à la betterave et à la bûche de chèvre**

Pour 12-15 biscuits

- 100 g de betterave cuite
- 75 g de bûche de chèvre
- 1 œuf
- 180 g de farine
- 40 g de noisettes

Faire torréfier les noisettes à 180 °C pendant 8 mn. Mixer la betterave avec la bûche de chèvre et l'œuf. Incorporer la farine et les noisettes concassées. Abaisser la pâte sur 5 mm d'épaisseur, sur une surface farinée (elle a tendance à coller). Découper en rectangles ou prélever des formes à l'emporte-pièce. Disposer sur une plaque de cuisson et cuire pendant 20 mn, ou jusqu'à ce que les biscuits soient légèrement dorés. Laisser refroidir

#### **Brownie chocolat-betteraves**

- 400g de betteraves
- 250g de sucre de canne
- 120g de beurre
- 1 sachet de sucre vanillé
- 3 œufs
- 220g de chocolat

- 1 sachet de poudre à lever
- 100g de farine

Couper les betteraves en petits dés, les cuire à l'eau et les mixer. Faire fondre le beurre et le chocolat. Dans un grand saladier, battre les œufs et les sucres pour obtenir un mélange mousseux. Ajouter les betteraves mixées, le chocolat et le beurre fondu, la poudre à lever et pour finir incorporer délicatement la farine. Cuire au four pendant 45 minutes à 180°C

### **Salade de feta à la betterave rouge**

- 200 gr de betterave
- oignon rouge ou échalote
- feta
- 1 c à s de câpres
- 1 c à s de ciboulette ciselée
- 1 gousse d'ail, huile d'olive
- vinaigre de vin, sel et poivre

Épluchez et coupez en dés les betteraves. Cuire les dés de betterave (15 à 20 min) dans de l'eau salée. Égouttez et laissez refroidir.

Pour faire la salade froide, Épluchez un oignon rouge (ou échalote) et coupez-le en fines rondelles. Mélangez-les avec les dés de betteraves, les cubes de feta, les câpres et la ciboulette. Mélangez 1 gousse d'ail pressée avec 3 c à s d'huile d'olive et 1 c à s de vinaigre de vin, sel et poivre. Ajoutez la vinaigrette. Décorez de caprons (gros câpres).

### **Tartinade (dip) à la betterave rouge**

Mixez ensemble une betterave (cuite), 200gr de fromage de chèvre frais et une échalote grossièrement coupée, jusqu'à ce que le mélange soit lisse et homogène, en ajoutant petit à petit environ 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Salez, poivrez.

## **4. Le panais**

Le panais une racine charnue au goût sucré et très aromatique. Sa saveur sera particulièrement prononcée en salade crue, et plus douce si on le cuit à l'étouffée ou si on le rôtit au four. Peut se mélanger à d'autres légumes dans une poêlée ou un potage (non mixé). Donne très bien en purée de légumes ou en potée.

### **Soupe panais-poire**

- 0.8 kg de panais
- 0.5 kg poires mûres
- 1 oignon
- 1 pomme de terre
- Cube de bouillon, sel et poivre
- Fromage bleu type roquefort, persil frais

Couper et cuire oignon, pomme de terre et panais avec le cube de bouillon, jusqu'à ce que tout soit bien tendre, ajouter les poires en fin de cuisson. Mixer et assaisonner. Servir avec des petits morceaux de roquefort et éventuellement du persil haché.

### **Cubes de panais sautés pour l'apéro**

Faire revenir des petits cubes de panais dans une poêle (cuisson à point : pas trop tendres et pas trop croquants). Déglacer avec du vinaigre balsamique et du miel, on peut ajouter du romarin également.

### **Tartinade (dip) au panais**

Éplucher 250 à 300 gr de panais, les couper en dés et les faire cuire dans un litre d'eau salée avec un bouillon cube pendant 20 minutes. Égoutter, mettre dans un mixer, ajouter 10cl de crème liquide, un trait d'huile d'olive, du sel et du poivre et mixer.

## **5. Le persil tubéreux (= persil racine)**

Un légume qu'on appelle également racine de persil. Il ressemble au persil par son feuillage aromatique et au panais par sa racine charnue, même s'il est un peu plus petit. Son goût est moins puissant mais très fin. On peut en consommer les feuilles comme aromates et la racine sautée, à l'étouffée, en tarte ou en soupe. Les applications sont les mêmes que celles du panais.

### **PERSIL TUBÉREUX RÔTI AU THYM**

- 500 g de persil tubéreux (ou persil racine)
- 2 cuil à soupe d'huile d'olive
- thym
- sel et poivre

Préchauffer le four th.7 (210°C). Éplucher les racines de persil. Trancher en rondelles de 5-6 mm d'épaisseur environ. Mettre les légumes dans une terrine, verser l'huile d'olive, saler, poivrer et ajouter le thym. Remuer pour bien imprégner les légumes. Disposer les rondelles sur un plat à four recouvert de papier sulfurisé. Enfourner et laisser cuire de 20 à 30 minutes, jusqu'à ce que le persil soit bien doré. Servir en accompagnement d'une viande grillée.

## **6. Le topinambour**

Le topinambour est enfin débarrassé de sa réputation d'ersatz des temps de guerre. Il est très riche en fibres et n'a donc pas beaucoup d'influence sur le taux glycémique. Épluché, il peut se manger cru, râpé en salade, mais il est plus facile à éplucher quand il est cuit. Attention ce légume a des propriétés légèrement laxatives et n'est pas bien digéré par tout le monde. Pour le rendre plus digeste, vous pouvez le cuire avec des pommes de terre et l'associer au riz ou à la carotte. Il peut se manger sauté (par exemple avec de l'ail) cuit au four ou mixé en velouté.

### **Topinambours sauce crème-moutarde**

- topinambours
- 3 càs de crème fraîche (ou crème d'avoine)
- 1 càs de moutarde
- Beurre
- Sel, poivre
- Ciboulette

Faites cuire les topinambours à la vapeur env. 20 min. Pelez-les et coupez-les en tranches (1cm environ)

Faites-les revenir à la poêle avec le beurre et ajoutez la crème, la moutarde et les épices.

### **Gratin dauphinois avec topinambours et rutabaga**

- 1 kg de pomme de terre (normales et bleues), rutabagas et topinambours
- 30g de beurre
- 1 gousse d'ail
- 600ml de crème fraîche
- Sel et poivre

Beurrer un grand plat, le frotter d'ail. Eplucher et couper finement les légumes (mandoline si possible). Ranger dans le plat (+ sel et poivre), couvrir de crème et cuire 1h30 à 170°C.

### **Velouté Topinambours**

- 500 g de topinambours
- 1 oignon rouge
- 3 pommes de terre
- 3 cuillères à soupe de crème fraîche
- 1/2 l de bouillon de légumes

Cuire les topinambours pendant 10-15min, puis les égoutter, les laisser refroidir et les peler. En parallèle, émincer l'oignon rouge et le mettre à suer dans un faitout à feu doux avec un peu d'huile d'olive pendant (il ne faut pas que l'oignon se colore). Ajouter ensuite le bouillon de légumes. Pendant ce temps, éplucher et couper en petits morceaux les pommes de terre et les ajouter lorsque le bouillon se remet à frémir. Laisser mijoter à couvert pendant et après 20 min, ajouter les topinambours et laisser encore 5 min. A la fin de la cuisson, passer les légumes, la crème fraîche et la moitié du bouillon (de préférence ajouter petit à petit jusqu'à la consistance désirée) au mixer.

### **Tartinade (dip) au topinambour**

Eplucher et couper en petits morceaux 300g de topinambours et 2 pommes de terre et cuire 30-40min à couvert à feu moyen avec 250ml de bouillon de légumes et une bonne pincée de bicarbonate de soude. Mixer puis saler, poivrer et ajouter 1/2 cuiller à café de cumin en poudre, 4 cuillers à soupe de mascarpone, des graines de cumin.

## **Tarte aux topinambours, pomme et chèvre**

- 1 pâte brisée pur beurre
- 4 topinambours
- 2 pommes
- 1 fromage de chèvre
- 2 œufs
- 3 cuillères à soupe de fromage blanc
- sel, poivre

Faire cuire à la vapeur les topinambours et les pommes épluchées et coupées en petits cubes (20 min). Préchauffer le four à 210°C. Mettre la pâte brisée dans un moule à tarte, piquer la pâte avec une fourchette. Etaler le mélange topinambours et pommes dessus. Recouvrir des deux oeufs battus avec le fromage blanc et le sel, poivre. Finir par le chèvre coupé en rondelles. Enfourner 25-30 min (sortir du four quand le chèvre est bien doré).

Servir avec une salade aux noix.

## **7. Le navet**

Il fait partie de la famille des crucifères, comme le chou, le colza et les radis. Au printemps, on peut préparer les navets primeurs crus (par exemple en carpaccio, avec sésame et shoyu), en salade, et déguster leurs feuilles comme des épinards. Toute l'année, les faire cuire à l'étouffée, avant de les glacer en fin de cuisson en ajoutant un peu de sucre ou de miel pour les caraméliser. Ils se prêtent bien aussi pour les plats mijotés. On peut les associer aux pois frais (avec beurre et persil).

### **Poulet aux navets et au miel**

- navets
- 2 escalopes de poulet
- 4 échalotes
- huile d'olive
- 2 cuillerées à soupe de miel
- 1 cuillerée à café de gingembre
- 1 cuillerée à café de cumin et sel

Peler les navets, les couper en demi rondelles pas trop fines (ou quart de rondelles si les navets sont gros) et les faire cuire 10 min à la vapeur. Émincer les échalotes en fines rondelles et les faire revenir quelques secondes dans l'huile d'olive. Ajouter le poulet coupé en cubes et faire dorer. Ajouter du sel, le gingembre et le cumin, mélanger. Ajouter les navets, mélanger et laisser mijoter sur feu doux 5 min. Ajouter le miel, bien mélanger et laisser de nouveau mijoter à feu doux 5 à 10 min.

### **Velouté de navets, cerfeuil et fanes de navet**

- 400g de navet avec fanes (1 botte)

- 4 oignons
- 1 bouquet de cerfeuil
- 60g de beurre
- 2 cuillères de sucre
- Liant (crème d'avoine, farine...)

Peler navet et oignons et couper en morceaux. Laver, sécher et hacher les fanes. Faire fondre beurre, revenir (10 min) les morceaux de légumes, saupoudrer de sucre, sel et poivre. Verser liant dilué, mettre 2l d'eau et cuire 20 min. Ajouter cerfeuil en fin de cuisson et mixer.

### **Gratin de navets nouveaux**

- 1 botte de navets nouveaux (6 petits navets, avec les fanes)
- 20 grammes de beurre ou d'huile d'olive
- 20 grammes de farine de blé
- 15 cl de lait (éventuellement) de soja
- 40 grammes de pain grillé mixé (ou chapelure)
- 20 grammes de comté ou de pecorino romano

Laver les navets et les fanes. Emincer les fanes et couper les navets en rondelles pas trop fines. Cuire à l'étouffée avec un tout petit peu d'eau pendant 15 mn environ. Egoutter et placer dans un plat à gratin. Chauffer le beurre ou l'huile dans la casserole. Ajouter la farine d'un seul coup et bien remuer. Ajouter le lait petit à petit tout en remuant bien. La sauce doit être plutôt épaisse. Saler. Verser sur les navets. Mélanger le pain ou la chapelure et le fromage râpé. Parsemer sur le gratin. Enfourner pour 15 mn à 180 °C et servir bien chaud.

## **8. Le rutabaga**

Ce légume est le résultat du croisement du navet et du chou frisé. Il présente la même amertume discrète que le navet et peut se consommer cuit ou cru. Crus vous pouvez les déguster en bâtons, en crudités ou en salade, une fois râpés et mélangés à d'autres légumes... Cuit, le rutabaga se consomme tel quel avec de la mayonnaise, du beurre salé ou à l'huile d'olive. On le consomme aussi en purée, poêlés, en pot-au-feu, en potées, en tajine, en minestrone (mélange avec d'autres légumes), gratin de légumes, au wok, en frites, en galettes, en potage, en soupe et en terrine (fines tranches avec carotte et oignon). Côté viande, il s'associe à merveille avec le porc, le canard, l'agneau, le bœuf. Il peut aussi accompagner votre poisson à chair blanche : cuit en cube et mixé (assaisonner avec du bouillon, des épices et de la crème).

### **Rutabagas à la menthe**

- 2 petits rutabagas
- Quelques brins de menthe
- Quelques noisettes



- 1 citron
- 1 orange
- Huile d'olive
- Sel+ poivre

Eplucher rutabagas et les couper à la mandoline. Sauce : mélanger jus d'orange, de citron, 2 càs d'huile et épices (1 goutte d'essence de fleur d'oranger possible). Décorer avec menthe ciselée et noisettes hachées.

### **Poêlée de carottes et de rutabaga**

- 600 g de carottes
- 600 g de rutabagas
- 2 oignons
- 20 cl de crème liquide
- 4 cuillères à soupe de miel liquide
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive
- sel, poivre, muscade.

Éplucher et hacher finement les oignons ; éplucher et couper les carottes et les rutabagas en gros dés. Dans une sauteuse, faire chauffer l'huile d'olive ; faire rissoler les oignons hachés pendant quelques minutes en remuant ; ajouter les légumes. Saler et poivrer. Ajouter ensuite 35cl d'eau, le miel, la crème fraîche et une pincée de muscade. Laisser mijoter doucement pendant 25 min en remuant de temps en temps (rajouter un peu d'eau si nécessaire).

Servir en accompagnement d'un poisson grillé ou d'une volaille.

### **Frites de rutabaga au curry**

- 1 rutabaga (environ 750 g)
- 35 g de farine
- 2 pincées de piment de Cayenne
- 1 cuillère à café rase de curry doux en poudre
- 1/2 cuillère à café rase de sel
- 1/2 cuillère à café rase de curcuma moulu
- 2 cuillères à soupe d'huile d'olive

Préchauffez le four à 180°C. Pelez le rutabaga, lavez-le et coupez-le en tranches de 1,5 cm d'épaisseur. Coupez ensuite des frites de 1,5 cm de large. Mettez-les dans un saladier, ajoutez l'huile d'olive et mélangez. Dans un petit bol, mélangez la farine, le sel et les épices. Versez sur les frites de rutabaga. Couvrez le saladier puis secouez bien afin de bien enrober chaque frite. Un sac de congélation, ou un bol type "tupperware" est idéal pour cela. Étalez les frites en une seule couche sur une plaque de cuisson antiadhésive puis enfournez pour 20 minutes environ. Testez la cuisson à l'aide de la pointe d'un couteau et servez immédiatement.

## **9. Le radis noir**

S'épluche et se mange généralement cru, en rondelles sur des tartines de beurre salé ou râpé. S'il est trop fort, on peut l'adoucir en le faisant dégorger avec du gros sel ou du sucre. On peut aussi le cuire, ce qui lui ôte sa saveur soufrée et le rapproche du navet.

### **Salade de radis noir, betterave rouge et carottes**

- 1 radis noir (moyen)
- 1 betterave rouge (moyenne)
- 3-4 carottes moyennes
- 2càs de moutarde à l'ancienne
- Graines de tournesol
- Huile de colza + vinaigre de cidre
- Sel, poivre evtlmt persil frais haché

Râper les légumes et griller légèrement les graines de tournesol (huile de cuisson). Ajouter les autres ingrédients et mélanger tout.

#### 10. **Le salsifis**

S'épluche et se lave à l'eau vinaigrée. Ensuite, il est de tradition de le blanchir 40 minutes dans l'eau bouillante. Mais pour conserver du goût et du croquant, on peut le cuire plus rapidement (20 minutes environ). Ne pas hésiter à consommer également ses feuilles crues ; elles ont un goût proche du pissenlit.

#### 11. **Le scorsonère,**

Aux longues racines noires, est souvent confondu avec le salsifis, qui est blanc. Comme pour ce dernier, sa culture est longue (il peut rester 2 à 3 ans en place). Mais son goût est plus fin, sa chair est plus blanche et plus moelleuse.

### **Recettes avec des légumes mélangés**

#### **Gratin de légumes racines et streusel de noisettes**

Pour 4 personnes

- 6 panais (400 g)
- 2 betteraves crues (400 g)
- 75 g de noisettes
- 30 g de parmesan râpé
- 35 g de beurre ou huile d'olive
- 35 g de farine de blé
- 25 cl de lait de soja
- Sel, poivre

Peler et râper les panais et les betteraves à l'aide d'un robot. Placer les légumes râpés dans un grand faitout avec 2 c. à soupe d'eau, et cuire à l'étouffée sur feu moyen pendant 15 mn.

Pendant ce temps, concasser les noisettes et mélanger dans un bol avec le parmesan râpé. Placer le beurre dans une casserole et laisser fondre jusqu'à ce qu'il commence à faire des bulles. Ajouter la farine en une seule fois, et remuer pendant 2 mn. Incorporer le lait petit à petit, tout en remuant sur feu moyen, pendant 5 mn au total. Saler et poivrer. Mélanger cette sauce aux légumes râpés et verser dans un plat à gratin. Parsemer du mélange noisettes/parmesan. Cuire au four à 200 °C pendant 10-15 mn et servir bien chaud.

### **Chips de légumes d'hiver**

- Différents légumes racines : Panais, betterave, carotte, persil tubéreux...

Couper très finement à la mandoline, badigeonner d'huile d'olive et saler légèrement. Cuire au four à 150°C pendant 45 minutes, ils doivent être croustillants, mais pas noircis.

### **Poêlée ou gratin de légumes d'hiver**

- Différents légumes par ex : persil tubéreux, panais, céleri, rutabaga, navet : environ 500g
- Pommes de terre : environ 500g
- Lentilles corail : 50g
- Epices : cumin, sel, poivre
- Eventuellement fromage râpé

Couper en morceaux les différents légumes et les pommes de terre, ajouter des lentilles corail et cuire dans un fond d'eau dans un poêlé jusqu'à ce les légumes et pommes de terre commencent à devenir tendres. Assaisonner. On peut en plus transférer le tout dans un plat, parsemer de fromage râpé et gratiner.

### **Tartinade de légumes rôtis**

Pour 1 grand bol

200 g de légumes rôtis (carotte, betterave, potimarron, patate douce)

65 g de purée de sésame semi-complet (ou de cajou, d'amande...)

50 g de fromage de chèvre frais (ou de yaourt de brebis)

2 c. à soupe d'huile de sésame toasté (ou d'olive)

1 gousse d'ail pelée et dégermée

1 c. à café de miso brun (ou du sel)

1 c. à soupe de jus de citron

1 c. à soupe de coriandre hachée (facultative)

Mixer tous les ingrédients et conserver au frais.

# Les choux

Quelle que soit la variété, le chou est un légume riche en minéraux (potassium, soufre, phosphore, calcium, magnésium, fer) et vitamines (C, A, B9, E, K...). Il a tout bon, reminéralisant, tonifiant et énergétique à la fois, à condition d'éviter les cuissons trop longues pour conserver un maximum de toutes ces qualités.

On parle de la pomme d'un chou pour désigner sa tête. Mais tous les choux ne sont pas pommés car un chou est qualifié de pommé lorsqu'il a une tête ronde ! Par exemple le brocoli est constitué de plusieurs petits bouquets et n'est donc pas pommé. Le chou blanc/ rouge, lui, l'est.

**Un conseil de préparation** pour rendre le chou plus **digeste** : Ajouter un croûton de pain dans l'eau de cuisson et une pincée de bicarbonate qui va absorber le soufre (responsable de l'odeur puissante du chou) et aussi fixer la couleur.

## **Congeler le chou:**

Pour obtenir une conservation optimale, commencer d'abord par le tremper dans de l'eau salée durant 15 minutes pour éliminer toutes les éventuelles impuretés. Le chou sera ensuite abondamment rincé à l'eau. Découper ensuite le chou en pointes ou le râper et le blanchir dans de l'eau bouillante durant 4 à 5 minutes. Une fois le chou blanchi, le refroidir immédiatement à l'eau froide, puis l'essorer et le sécher soigneusement. Placer de chou dans des sacs de congélation hermétiquement fermés puis au congélateur (avec une température comprise entre -18°C et -25°C, il est possible de conserver le chou au congélateur pour une période allant de 12 à 18 mois).

## **Chou rouge braisé aux amandes, boulettes de viande au pain d'épice**

- 1/2 chou rouge
- 5 CS d'huile
- 1 gros oignon
- 1 petit bouquet de coriandre (ou persil)
- 2 tranches de pain d'épice (rassis ou grillées)
- 500gr de viande de bœuf haché (ou de veau ou d'agneau)
- 1 œuf
- 30 gr d'amandes mondées non salées (amandes brunes)
- sel et poivre du moulin.

### ***Le chou braisé:***

Emincez le chou rouge en fines lanières. Chauffez 3 CS à soupe d'huile dans une cocotte (ou un faitout avec couvercle) et faites-y revenir le chou 3 min. couvrez la cocotte. Faire revenir sur feu doux pendant 40 minutes en remuant de temps en temps (assez souvent sinon ça accroche facilement au fond).

### ***Les boulettes de viande aux pains d'épices:***

Faites revenir l'oignon haché 5 min dans une cuillère à soupe d'huile chaude. Hachez les feuilles de coriandre. Râpez finement le pain d'épices.

Mélangez le bœuf, l'oignon, le pain d'épices, le coriandre et l'œuf . Salez et poivrez.

Façonner des boulettes. Faites chauffer le restant d'huile soit 1 CS dans une poêle. Mettez-y les boulettes à cuire pendant 8 minutes environ en les faisant rouler sur elles - mêmes.

Hachez les amandes. Mélangez les au chou braisé.

Disposez dans une assiette creuse et accompagnez des boulettes.

Servir Chaud.

## **Hachis Parmentier au chou d'Hiver (croisement entre chou frisé et chou blanc)**

### Pour l'étage purée

- 4 pommes de terre moyennes
- Une noisette de beurre
- 75ml de lait
- sel, poivre

### Pour l'étage chou

- 1/2 chou (d'hiver, blanc, de Savoie ou frisé selon les goûts : profitez des dernières semaines de chou vant qu'ils ne montent en graines ;-)
- 1/2 oignon
- 2 càs de crème fraîche
- sel, poivre
- Une noisette de beurre

### Pour l'étage viande hachée

- 300g de viande hachée de bœuf
- 1 petit oignon
- huile d'olive
- sel, poivre, evtlmt gingembre (frais ou en poudre)
- Du fromage râpé

Faire une purée en ajoutant le beurre et le lait puis l'assaisonnement. Coupez votre moitié de chou en fine lamelles, faites bouillir ces dernières 10 minutes dans une eau salée. Egouttez les lamelles de chou, et faites les revenir dans du beurre, avec le demi-oignon finement émincé. Ajoutez le sel et le poivre, ainsi que la crème fraîche. Laisser réduire en remuant régulièrement jusqu'à obtenir une compotée. Dans un faitout, faites revenir l'oignon coupé en lamelles dans l'huile d'olive, ajouter la viande hachée, l'assaisonnement et le gingembre, mouiller avec un peu d'eau et laisser mijoter quelques minutes. Etalez successivement viande, chou et purée, parsemez de fromage râpé et gratinez au four.

## **Potée au chou de Jalhay**

- du chou vert de Jalhay (*pourquoi pas tenter la recette avec le chou de Milan...*)
- 500 gr de pommes de terre,
- 1 côtelette au spiraling coupée en 2
- 1 saucisse fraîche d'environ 100 gr
- 1 tranche de lard bien maigre coupée en 2
- sel, poivre et muscade

Coupez le chou en lamelles. Mettez-le cuire 5 bonnes minutes dans de l'eau bouillante salée, égouttez-le et pressez-le dans les mains pour en faire des boules. Jeter la première eau de cuisson. Mettez dans la casserole le chou avec 3/4 l d'eau, posez dessus les morceaux de côtelette, un peu de sel et de poivre. Laissez cuire 20 minutes, ensuite retirez

la viande et mettez sur le chou les pommes de terre coupées en morceaux. Etalez le lard et les saucisses par-dessus puis remettez les côtelettes (il est probable qu'à ce moment, il faudra ajouter un peu d'eau). Laissez mijoter pendant environ 1 heure. Dressez les viandes sur un plat, enlevez l'excédent d'eau de cuisson, ajoutez de la noix de muscade et écrasez grossièrement la potée. Bon appétit!

### **Salade de chou blanc**

- 400g de chou
- 2 poignées de raisins secs
- 1 pomme
- le jus de 2 oranges
- 1 càs de vinaigre balsamique
- 1 càc de miel liquide
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 3 càs d'huile d'arachides
- 1 càs d'huile de noisettes
- qlqs cerneaux de noix

Râpez grossièrement le chou blanc. Préparez une marinade avec le jus d'orange, le vinaigre, la cannelle et le miel. Mettez le chou et les raisins dans une boîte pouvant être fermée hermétiquement, arrosez avec la marinade et mélangez bien. Fermez la boîte et mettez-la au frigo pour 72h. Mélangez une à deux fois par jour pendant ce temps de repos au frigo.

Une heure avant de manger, sortez la boîte du frigo, ajoutez la pomme épluchée et râpée ainsi que les huiles ; mélangez bien. Servez, en décorant avec les cerneaux de noix grossièrement hachés. Bon appétit !

### **Chou farci**

- 1 chou 800 g environ (de Savoie, blanc, d'hiver...)
- 350 g de chair à saucisses ou de hachis
- 100 g de beurre
- 2 oignons
- 2 càs café de persil haché
- 1 poignée de mie de pain
- 1/2 verre de lait
- 1/2 l de bouillon fait avec une tablette (pot-au-feu)
- 2 carottes
- 1 bouquet garni
- sel, poivre

Faites tremper la mie de pain dans le lait. Retirez les grosses feuilles extérieures du chou, lavez-le en le laissant entier, puis mettez-le à cuire 15 minutes dans de l'eau bouillante salée. Egouttez-le. Ecartez bien les feuilles et retirez le cœur. Mélangez la chair à saucisses (ou hachis), la mie de pain bien essorée, le persil, le sel, le poivre. Hachez les oignons. Faites fondre 50 g de beurre dans une poêle et jetez-y les oignons hachés. Lorsqu'ils sont dorés, ajoutez la farce et faites revenir le tout pendant quelque minutes en remuant. Glissez cette farce entre chaque feuille de chou. Tassez le reste de la farce au milieu du chou. Ficelez. Faites fondre le reste du beurre dans une cocotte et mettez-y le chou. Arrosez avec le bouillon. Ajoutez les carottes épluchées et coupées en rondelles ainsi que le bouquet garni. Salez, poivrez. Couvrez et laissez cuire à feu très doux (cocote au four) pendant 3 heures en arrosant souvent. Servez très chaud.

## Fausses lasagnes au chou frisé

- 800 g de chou frisé
- 500 g de viande hachée
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 cuillère à café de moutarde forte
- 1 oeuf, 2 cuillères à soupe de chapelure
- 800 g de tomates concassées (en boîte)
- 10 tranches de lard fumé, 10 cl de crème
- Sel, poivre du moulin

Faire cuire les feuilles de chou 4 minutes dans l'eau bouillante salée. Les sortir et les plonger dans de l'eau très froide, voire glacée. Bien les égoutter et les sécher dans un torchon. Préchauffer le four à 150°C. Hacher finement l'oignon et l'ail, bien les mélanger avec la viande, la moutarde, l'oeuf et la chapelure, saler, poivrer légèrement. Saler et poivrer les tomates concassées. Dans un plat à gratin, mettre en alternance une couche de chou frisé, de la viande, des tomates, et finir par une couverture avec le lard fumé. Mettre le plat au four pour 60 min. Ajouter alors la crème et remettre au four pour 15 mn environ

## POULET SAUTÉ AU MIEL, PAK CHOY ET SÉSAME

- 300 g poulet *coupé en dés*
- 30 ml shoyou
- 45 g miel *de préférence coulant*
- 1 cm gingembre frais
- 1 gousse d'ail
- 1 c. à s. coriandre *finement hachée*
- 1 oignon
- 300g de carottes
- 150g pak choï
- 1 c. à s. graines de sésame
- 1 c. à s. huile d'arachide
- 1 c. à s. huile de sésame

Coupez le pak choï en lanières. Pas trop grosses, mais pas trop petites non plus car ce légume rétrécit beaucoup en chauffant. Dans un plat, mélangez le poulet, le miel, le gingembre, la sauce soja, l'ail et la coriandre. Plus vous laisserez mariner longtemps, plus le poulet sera tendre et humide (2 à 3 heures recommandées).

Séparez le poulet de la marinade et réservez cette dernière dans un bol. Faites dorer le poulet dans le wok préalablement tapissé de l'huile d'arachide. Si le wok est trop petit, n'hésitez pas à le faire en plusieurs fois en réservant le poulet déjà doré. Faites chauffer l'huile de sésame dans le wok. Ajoutez-y les carottes et l'oignon, laissez chauffer jusqu'à ce qu'ils soient tendres et ajoutez le pak choy et la marinade que nous avons réservée. Laissez chauffer un petit moment en remuant puis ajoutez le poulet jusqu'à ce que celui-ci soit à nouveau chaud. Ajoutez les graines de sésame puis servez avec du riz thai nature. Bon appétit :-)

## **Salade de chou chinois**

- 1 chou chinois
- 3 gros oignons
- lardons
- cerneaux de noix
- fromage à pâte dure style tomme
- huile d'olive
- vinaigre de vin et balsamique
- persil frais plat ou frisé
- sel, poivre

Lavez, puis coupez le chou en fines lamelles. Epluchez, puis émincez les oignons, ensuite faites-les revenir dans un peu d'huile et ajoutez un zeste de vinaigre balsamique. Ajoutez les oignons au chou, et mélangez. Faites cuire les lardons et ajoutez-les également. Coupez le fromage en petits dés, puis incorporez l'ensemble au chou. Ajoutez les cerneaux de noix. Ciselez le persil, puis incorporez-le également à la salade. Salez, poivrez, ajoutez de l'huile d'olive, puis du vinaigre à votre convenance. Mélangez, puis mettez au réfrigérateur 2 heures minimum.

## **Les famille des courges**



## **1. Le potiron**

Le plus connu de la famille des courges. Contient du potassium et est idéal pour la prévention contre l'hypertension (faible teneur en sodium). Il est riche en vit A aussi. Se consomme cuit (par ex au four), en purée, en soupe, en tarte automnale ou en dessert. Se garde, comme les autres courges, pendant plusieurs mois dans un local frais (entre 10 et 20°) et suffisamment ventilé (non coupé bien sûr).

### **Crumble de potiron et champignons**

#### Pour le crumble

- Parmesan Parmigiano Reggiano : 50 g
- Farine de blé : 50 g
- Beurre doux : 50 g
- Poudre d'amande : 50 g

#### Pour la garniture

- Sel fin : 6 pincée(s)
- Moulin à poivre : 6 tour(s)
- Potiron : 400 g
- Beurre doux : 50 g
- Vinaigre de Xérès : 2 cl
- Piment d'Espelette : 2 g
- Sel fin : 6 pincée(s)
- Eau : 10 cl
- Champignon(s) de saison : 600 g
- Echalote(s) : 1 pièce(s)
- Huile d'olive : 2 cl

#### **Pour le crumble :**

Préchauffer le four à 200 °C. Râper le parmesan. Dans un bol, mélanger du bout des doigts la poudre d'amande, la farine, le Parmigiano Reggiano et le beurre. Émietter ensuite le tout sur une plaque de cuisson et enfourner pendant 15 min. Sortir et réserver.

#### **Pour la garniture :**

Éplucher et couper le potiron en petits dés. Dans une cocotte chaude, mettre le beurre et cuire le potiron avec 1 pincée de sel fin pendant 3 min à feu doux. Ajouter ensuite 1 verre d'eau et cuire vivement à couvert jusqu'à ce que toute l'eau soit absorbée. Vérifier la cuisson en piquant avec un couteau. Assaisonner de sel et de piment d'Espelette, puis mixer finement à l'aide d'un robot. Ajouter le vinaigre de Xérès et réserver. Nettoyer les champignons des bois sans les laisser trop longtemps dans l'eau, les tailler si nécessaire. Éplucher et ciseler finement l'échalote. Dans une poêle, faire suer l'échalote à l'huile d'olive, ajouter les champignons et cuire jusqu'à évaporation de l'eau. Assaisonner de sel fin, ajouter le beurre et le poivre du moulin en fin de cuisson. Dans les verrines, mettre au fond la purée de potiron, ajouter par-dessus les champignons des bois et terminer par le crumble de parmesan. Servir chaud ou froid.

## **2. Le potimarron**

La chair est plus ferme que celle du potiron et il y a un léger arôme de marron, d'où son nom. Il se prête bien aux préparations salées et sucrées, comme son goût est légèrement sucré à la base. Il convient bien également pour les soupes, à mélanger avec des châtaignes, des tomates, des lentilles corail...

Si la peau est trop dure pour l'éplucher, vous pouvez le plonger dans l'eau bouillante et le peler ensuite. Quand sa peau est assez tendre, pas de besoin de l'éplucher.

### **Risotto au potimarron**

- 150 g de riz carnaroli
- 600 ml de bouillon de légumes
- 1/4 de potimarron déjà cuit
- 1 c. à soupe d'huile d'olive
- 1 oignon
- 30 g de tome de brebis

Faire chauffer le bouillon et réserver au chaud. Chauffer l'huile dans une poêle et ajouter l'oignon haché, puis le riz. Laisser revenir 5 minutes en remuant. Ajouter une louche du bouillon. Ajouter le reste du bouillon petit à petit, au fur et à mesure que la louche précédente a été absorbée. A la fin de la cuisson, saler, ajouter le potimarron cuit coupé en dés, puis le fromage. Servir.

NB : si vous utilisez du potimarron cru, ajoutez- le en petits dés, en même temps que le riz.

### **Pudding au potimarron**

- 1 gros reste de gâteau, de brioche, de pain d'épices, ou quelques tranches de pain sec
- 250 g de purée de potimarron
- 2 ou 3 œufs
- 250 ml de lait d'amande
- 2 c. à café de cannelle, vanille et/ou gingembre en poudre
- En fonction de la teneur en sucre du gâteau ou de la brioche : 1 à 4 c. à soupe de sirop d'agave ou de sucre complet

Couper le gâteau, la brioche ou le pain choisi en cubes et placer dans un plat à gratin. Dans un saladier, battre la purée de potimarron avec les œufs. Incorporer le lait, les épices et le sirop/sucre choisi. Verser dans le plat à gratin. Cuire à 180 °C pendant 30 mn. Servir tiède ou froid. Conserver au réfrigérateur.

### **Crumble pomme, potimarron et crème de marron**

- 1/2 potimarron
- 3 pommes chantecler (elles sont acidulées et très parfumées)
- 120 g de sucre
- 6 c. à c. bombées de crème de marron
- 1 c. à c. d'arôme vanille

#### **Pour l'appareil à crumble**

- 60 g de sucre
- 60 g de farine
- 6 g de levure chimique
- 60 g de poudre d'amandes
- 60 g de beurre
- 1 c. à c. d'épices à pain d'épices maison ou autres

#### **Pour la crème chantilly aux marrons**

- 30 cl de crème liquide non allégée et très froide
- 20 g de sucre
- 1 c. à s. de crème de marron

#### **Préparez la chantilly**

Il est important que tous les éléments soient très froids, je mets les fouets du batteur au congélateur une heure avant aussi.

Battez au fouet électrique 10 cl de crème liquide avec la crème de marron. Quand elles sont bien mêlées, ajoutez le reste de crème liquide et le sucre, et augmentez progressivement la vitesse du batteur. Battez jusqu'à ce que la chantilly soit prise. Réfrigérez deux heures.

Lavez le potimarron, coupez le en morceaux sans l'éplucher et mettez les morceaux à cuire une vingtaine de minutes dans l'eau bouillante, jusqu'à ce qu'on puisse aisément piquer une fourchette dedans côté peau. Epluchez les pommes et coupez-les en gros dés. Mettez-les dans une casserole avec 60 g de sucre et faites chauffer doucement jusqu'à ce que le morceaux de pomme soient tendres mais pas réduits en compote. Egouttez le potimarron et placez-le dans un saladier. Ajoutez 60 g de sucre et l'arôme vanille. Réduisez le tout en purée à l'aide d'un presse-purée. Préparez l'appareil à crumble: réunissez tous les éléments dans un saladier et travaillez du bout des doigts pour obtenir une grosse chapelure. Dans un plat, déposez une bonne cuillerée à soupe de purée de potimarron, une cuillère à café de crème de marron, puis une couche de pommes. Recouvrez le dessus avec l'appareil à crumble. Enfournez pour une vingtaine de minutes, jusqu'à ce que le dessus soit doré. Laissez refroidir au moins le dessus avant de décorer de chantilly, sinon elle fond!

### **3. La courge butternut**

C'est une courge à tout faire à la chair douce et onctueuse ! De taille moyenne, dense, elle se conserve bien et se prête à toutes les recettes à base de courge. Une recette habituelle est la soupe, la butternut apportant une texture veloutée lors du mixage électrique que ne donnent pas d'autres courges comme les potirons, par exemple. On peut aussi la cuisiner au four, en gratin, en faire des gâteaux, comme avec les carottes.

#### **Moelleux au butternut, raisins secs, orange et épices de Noël**

- 100g de purée de butternut
- 100g de farine blanche
- 50g de farine complète
- 120g de sucre blanc
- 3 œufs

- 100ml de lait entier
- 75g de raisins secs
- 1 cuillère à soupe de zestes d'orange
- 1 sachet de thé noir
- 1 sachet de levure chimique
- 1 cuillère café des épices suivantes: 4 épices, cannelle, gingembre, anis et muscade

Faire bouillir de l'eau et infuser le thé noir pendant 5min. Y plonger les raisins et laisser tremper. Préchauffer le four à 180°C. Beurrer et fariner le moule à manquer. Fouetter les oeufs avec le sucre et les épices. Ajouter petit à petit les farines et la levure. Incorporer la purée et les zestes d'orange. Faire tiédir le lait et verser dessus. Mélanger. Egoutter les raisins et les incorporer à la pâte. Verser le tout dans le moule et enfourner pour environ 50min. Vérifier la cuisson, le moelleux est cuit lorsque la lame d'un couteau ressort propre. Laisser le gâteau tiédir et démouler.

#### **4. La courge spaghetti**

Une fois cuite (par ex au four, coupé en grands morceaux avec un filet d'huile, sel et poivre ou alors à l'eau entièrement ou vapeur), la chair est filandreuse et prend l'aspect de spaghettis. La chair se cuisine en gratin (par exemple dans sa peau), en quiche, en galettes, en beignets, poêlées ou simplement en accompagnement.

#### **5. La courge Patidou-Jack be little-Pâtisson**

Courges avec une peau assez dure. Pour les éplucher plus facilement, les plonger dans l'eau bouillante. On peut également les couper en fines tranches et les faire revenir dans une poêle avec ou sans ail. Elles se prêtent très bien aussi pour être farcies (cuisson au four), par ex avec du hachis.

#### **Beignets de courge (potimarron, butternut, musquée, spaghetti, Jack be little, pâtisson, patidou...)**

Pour 4 personnes, il vous faudra :

- 500g de courge
- 2 œufs
- 2 cas de farine
- 2 gousses d'ail
- 1/3 botte de persil
- sel & poivre

Râper la courge au robot, hacher l'ail et le persil et mélanger le tout.

Ajouter les œufs préalablement battus ainsi que la farine et mélanger pour obtenir une préparation bien homogène. Faire chauffer un fond d'huile de cuisson dans une sauteuse. A l'aide d'une cuillère à soupe, former de petites galettes (de la taille de la paume de la main). Les placer dans le bain de friture 1 à 2 minutes de chaque côté, puis les déposer au fur et à mesure sur du papier absorbant. Servir tiède.

#### **Courge rôtie aux herbes (potimarron, butternut, musquée, spaghetti, Jack be little, pâtisson, patidou...)**

Préchauffez le four à 180 °C (th. 6).

Épluchez la courge et coupez-la en dés. Placez-les dans un saladier, versez un filet d'huile, des herbes, du sel et du poivre. Enrobez bien les dés de courge, puis répartissez-les sur la plaque du four. Enfourez pendant 10 min. Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.

### **Pommes duchesses à la courge (potimarron, butternut, musquée, spaghetti, Jack be little, pâtisson, patidou...)**

- 600g pomme de terre farineuse
- 300g de courge ferme à la cuisson
- 20g de beurre
- 3 jaunes d'œuf
- Sel, muscade, thym

Couper les pommes de terre en gros morceaux. Les cuire à l'eau salée en les gardant bien fermes. Épépiner la courge, l'éplucher et la débiter en cubes. Après 10 minutes de cuisson, les ajouter aux pommes de terre et cuire le tout jusqu'à tendreté. Jeter l'eau de cuisson et mettre les légumes sur la plaque encore chaude afin que l'eau s'évapore. Réduire le tout en purée au passe-vite. Ajouter le beurre et les jaunes d'œuf puis battre jusqu'à consistance lisse. Relever de sel et de noix de muscade. Préchauffer le four à 220 °C. Remplir une poche à douille lisse de la préparation. Sur une plaque chemisée de papier sulfurisé, presser des petites tours en spirale. Effeuille le thym par-dessus puis glisser au four et cuire env. 7 min.

## **Autres légumes**

### ***1. Le Pourpier (= claytone de cuba)***

Il est riche en mucilage, en provitamine A, en vitamine B, C, en fer et en magnésium.

Il peut se cuisiner en beignets dans une légère pâte à tempura salée par exemple.

On peut aussi accommoder le pourpier tout simplement en salade, le cuire en gratin ou même en ragoût, ou encore être préparé comme des épinards frais (tombé à la poêle dans un peu de beurre) !

Les tiges et les feuilles du pourpier peuvent également être conservées dans du vinaigre, comme la préparation des cornichons.

Ici on aime bien glisser le pourpier dans la salade verte. Mais c'est une plante qui fait aussi un délicieux mesclun mélangé à de la roquette ou de jeunes feuilles de betteraves.

#### **Smoothie vert**

- Une poignée de [pourpier d'hiver](#)
- 1 petite orange
- 1/2 banane
- 3 abricots secs
- 1 tasse d'eau environ

- Quelques càs de yaourt nature
- Evtlmt 1 morceau de gingembre

Mixer tout et boire frais !

### **Velouté de pourpier**

- 1 botte de pourpier
- 1 poireau
- 1 pomme de terre moyenne
- 1 grosse échalote
- 1 bonne noix de beurre
- 75 cl de bouillon de volaille (fait avec un cube)
- Sel et poivre

Laver et essorer les feuilles de pourpier. Laver et couper le poireau. Eplucher et couper la pomme de terre en dés. Hacher l'échalote. Dans une casserole faire fondre l'échalote hachée avec la noix de beurre durant 3-4 minutes. Ajouter les morceaux de poireau, les feuilles de pourpier et faire suer pendant environ 3 minutes en remuant. Ajouter ensuite les cubes de pomme de terre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre. Mélanger. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes. Mixer le potage, il faut qu'il soit bien lisse.

## **2. Les bettes**

Ce sont des plantes potagères de la même espèce que la betterave. Les feuilles, plus ou moins vertes selon les variétés, sont larges et longues, plus ou moins ondulées. Les côtes des feuilles sont épaisses, blanches ou rouges. On cuisine les feuilles et les côtes ou cardes. Les feuilles peuvent s'utiliser comme des épinards et les côtes comme le céleri français ou le fenouil. On les consomme en gratin, en poêlées, en galettes. On l'incorpore dans les farcis, les lasagnes et les pâtes, les risottos, les muffins et les cakes, les soupes, les tartes et pizzas... On peut utiliser les feuilles pour en faire des farcis roulés.

### **Lasagnes aux bettes, au chèvre et au saumon fumé**

- 4 grandes tiges de blette
- 15 cl de crème liquide végétale (avoine, soja, riz)
- 100 g de fromage de chèvre frais
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 2 c. à soupe de farine de blé T80
- Origan séché
- 2 belles tranches de saumon fumé
- 8-12 feuilles de lasagne (ne nécessitant pas de cuisson préalable)
- Chapelure
- Graines de sésame ou noisettes broyées

Laver les blettes. Séparer les feuilles des côtes. Couper les côtes en morceaux et cuire à l'étouffée pendant 15-20 mn dans 1/4 de verre d'eau. Mixer le tout avec la crème et le fromage de chèvre. Démarrer la cuisson des feuilles, 10 mn dans un tout petit peu d'eau, toujours à l'étouffée. Dans une petite casserole, chauffer l'huile d'olive. Ajouter la farine d'un coup et remuer pour obtenir un roux. Délayer petit à petit avec le velouté de côte de blette, comme pour une béchamel. Oter du feu, saler et ajouter un peu d'origan séché. Lorsque les feuilles sont juste cuites, égoutter soigneusement et mélanger à la sauce. Dans un plat à gratin, alterner des couches de sauce, de lasagnes et de saumon fumé. Terminer par une louche de sauce. Parsemer le dessus de chapelure et de graines de sésame (ou de noisettes broyées). Cuire au four à 180 °C pendant 25 à 30 mn. Servir bien chaud

## **6. L'épinard**

Commençons par ce qui fait la popularité des épinards : le fer ! L'épinard comporte aussi beaucoup de fibres, une grande diversité d'oligo-éléments et de nombreux minéraux.

Enfin, le taux de certaines vitamines est particulièrement élevé : celui de la vitamine A, P, B9 et C. Il n'est pas obligé de cuire les épinards avec du beurre. Les feuilles d'épinard fondent toutes seules dans une grande casserole, avec juste de l'ail, du sel et du poivre. Il est possible d'y ajouter, juste avant de servir, des huiles parfumées comme l'huile de sésame (2 gouttes suffisent !) ou de l'huile d'olive ou de noix selon les goûts ! Les épinards sont très appréciés en gratin également avec de la béchamel et des pâtes comme les lasagnes (lasagnes saumon/épinards) ou des cannellonis (cannellonis ricotta/épinard). *Astuce*: Les épinards sont riches en chlorophylle. Ils sont donc souvent utilisés pour colorer des plats, des glaçages ou des sauces. Mixez-les et incorporez-les à la préparation à colorer. La forte couleur verte égaye les plats, notamment le riz blanc, le jambon ou les filets de poisson.

### ***Le conserver***

Les épinards frais doivent être consommés le plus tôt possible après leur achat. Ils se conservent au mieux deux jours dans le réfrigérateur. Il est également possible de les congeler après les avoir blanchi une minute.

## **7. Le cresson**

Fait partie de la famille des choux et est également appelé cresson des fontaines. Se consomme cru (goût plutôt poivré) ou en potage. Il est très riche en antioxydants et sa consommation régulière protégerait contre le cancer.

### **Pennes au cresson**

- cresson
- 12 tomates cerises (fraîches ou confites à l'huile)
- 250g de penne
- 8 cl d'huile d'olive
- 50g de Parmesan (ou Pecorino, Comté ou Mimolette vieille)
- Sel, poivre

Équeuter et rincer le cresson; couper les tomates cerise en deux.

Faire bouillir de l'eau salée dans une grande casserole, y placer vos penne et les laisser cuire jusqu'à une cuisson al dente.

Une minute avant la fin de la cuisson, ajouter le cresson dans l'eau bouillante avec les pâtes.

Retirer du feu et égoutter les pâtes (garder un peu d'eau de cuisson pour éventuellement lier votre sauce). Pendant la cuisson des pâtes, faire chauffer à feu moyen l'huile d'olive dans une grande poêle. Y ajouter les tomates cerise et les faire revenir pendant 5 à 10 minutes pour les faire confire tout doucement. Verser les penne au cresson, égoutter dans la poêle et bien les mélanger pour les réchauffer. Si le mélange vous semble un peu trop sec, ajouter quelques cuillères à soupe de l'eau de cuisson des pâtes. Saler et poivrer selon votre goût. Servir dans des assiettes creuses et parsemer avec le Parmesan râpé ou tout autre fromage de votre choix.

## **8. La mâche (= doucette, salade de blé)**

Feuilles tendres à la saveur délicate qui renferment beaucoup de bêta carotènes (cru) et un antioxydant qui se transforme en vitamine A dans l'organisme. Elle est également une bonne source de vitamine C et de fer.

### **Salade de mâche aux pommes et aux noix**

- 100 g de mâche
- 50 g de noix grossièrement hachée
- 1/2 pomme juteuse à tarte, lavée, évidée et coupée en fines tranches
- **Pour la vinaigrette :**
- 2 cuillères à café de jus de citron
- 2 cuillères à café de sucre
- 2 cuillères à café d'huile de noix
- 2 cuillères à café de vinaigre balsamique

## **9. La mizuna**

Cette salade japonaise fait partie de la famille des choux et de la moutarde et a un léger goût poivré. Elle est riche en antioxydants, vitamines (A et C) ainsi qu'en calcium.

- 100 g de feuilles de mizuna (vous pouvez aussi les remplacer par 50 g de roquette et 50 g de pousses d'épinard)
- 1 gousse d'ail écrasée
- 2 cuillères à soupe de pignons de pin (ou de graines de tournesol)
- 4 cuillères à soupe d'huile d'olive vierge + un peu pour asperger le pesto
- 1/2 cuillère à café de sel

Mettez tous les ingrédients dans le bol de votre robot et mixez jusqu'à l'obtention d'une pâte homogène. Versez la sauce dans un récipient et recouvrez d'huile d'olive, mettez un couvercle et placez au frais. Le pesto peut se conserver une semaine au réfrigérateur.

## **10. Le chicon**

Appartient à la famille de la laitue et possède une légère amertume. Il provient d'une racine de chicorée cultivée en totale obscurité. Sa consommation aurait des bienfaits pour la circulation sanguine et est une source importante d'antioxydants. Se consomme cru ou cuit.

Cru : en salade, par ex avec des fruits (pommes, oranges, fruits secs) pour compenser

l'amertume, en apéro : feuilles farcies de tartinades ou salade de thon par ex

Cuit : à l'étuvée, gratinée, caramélisée dans la poêle...



## **Chicons farcis aux champignons**

4 gros chicons

- 500 g de champignons de Paris
- 200 g de lardons fumés
- 60 g de farine
- 35 cl de lait
- 50 g de gruyère râpé
- noix de muscade, sel, poivre

Enlever les premières feuilles des chicons, couper le pied et creuser un peu la base. Les faire cuire à la vapeur. Les égoutter et les laisser refroidir. Préchauffer le four à 180°C (thermostat 6). Laver rapidement les champignons et les émincer. Couper les chicons en deux dans le sens de la longueur; retirer les feuilles du centre des chicons et les émincer. Les faire revenir dans l'huile d'olive avec les lardons et les champignons 5 minutes environ. Préparer une béchamel épaisse et incorporer le mélange champignons-lardons. Pour finir déposer les demi-chicons cuits dans un plat à four huilé. Les remplir de la préparation béchamel-champignons-lardons. Parsemer de gruyère et enfourner pour 20 minutes.

## **Salade légère aux chicons**

- 3-4 chicons
- 1 pomme
- le jus d'1/2 citron
- 100g de cerneaux de noix concassés grossièrement
- 100 à 150g de fromage bleu (par ex. Roquefort) ou de fromage demi-vieux à pâte dure
- Pour la sauce :
- 2 c à s de la mayonnaise
- 2 c à s de yaourt nature;
- quelques brins de ciboulette frais et paprika

Dans un bol mélangez le yaourt, la mayonnaise, la ciboulette et le paprika, mélangez et réservez la sauce au réfrigérateur. Lavez et coupez finement le céleri. Lavez, coupez, et ôtez la partie amère des chicons et coupez-les finement. Lavez la pomme, coupez-la en deux puis en fines tranches que vous détaillerez ensuite en fines juliennes. Ajoutez la julienne de pommes au mélange chicons/céleri et arrosez-les de quelques gouttes de jus citrons pour ne pas que le mélange ne s'oxyde. Ajoutez les noix concassés et mélanger. Et pour finir le fromage choisi coupés en dés de +/- 1 cm. Servir dans des assiettes profonde avec un peu de sauce.

## **11. Le poireau**

Est un légume ancré dans nos traditions, mais qui nous surprendre toujours par les différentes façons de le cuisiner. La partie blanche est plus tendre et appréciée que la partie verte, qui sert essentiellement dans les soupes. Il comporte plein de minéraux, de vitamines et de fibres (pour en profiter pleinement, il faut manger les 2 parties)

### **Tarte aux poireaux, à la féta et à l'orange**

Pâte :

- 180 g de farine de blé T80

- ½ c. à café de sel
- 5 c. à soupe d'huile
- 1/3 de verre d'eau

**Garniture :**

- 1 orange
- 3 à 4 poireaux
- 2 œufs
- 20 cl de crème liquide d'avoine
- 200 g de féta

Mélanger tous les ingrédients de la pâte, former une boule, abaisser et foncer un moule à tarte. Zester et presser l'orange. Laver et émincer les poireaux. Cuire les poireaux dans le jus et le zeste d'orange, à l'étouffée, pendant 20 mn. Battre les œufs avec la crème et 1 pincée de sel. Ajouter les poireaux et la féta émiettée. Garnir le fond de pâte. Cuire au four à 180 °C pendant 50 mn. Servir chaud ou tiède.

**Galettes de boulghour aux poireaux**

- 4 blancs de poireaux
- 2 échalotes
- 2 grosses gousses d'ail
- 2 oeufs
- 140 g de boulghour
- 1 cube de bouillon
- 40 g de Parmesan râpé
- huile d'olive
- 1 noix de beurre

Dans une sauteuse, mettre un peu d'huile d'olive et faire suer l'échalote ciselée et les poireaux émincés et lavés. Peler et dégermer l'ail. Le couper finement et l'ajouter dans la sauteuse. Ajouter le beurre. Une fois le beurre fondu, ajouter le boulghour. Bien mélanger. Faire bouillir 1/2 litre d'eau. Y diluer le bouillon cube. Verser doucement sur le boulghour. Mélanger et faire cuire à feu doux. Couvrir et laisser gonfler tout en surveillant de 15 à 20 minutes. Lorsque le liquide est absorbé, éteindre le feu et laisser refroidir. Séparer les blancs des jaunes d'oeufs. Mélanger les 2 jaunes au boulghour, puis ajouter le parmesan. Monter les blancs en neige avec une pincée de sel. Les incorporer délicatement dans la sauteuse. Pour finir, dans une poêle anti-adhésive bien chaude, verser 1 grosse cuillère à soupe du mélange boulghour/poireaux. Tasser un peu pour faire des galettes d'environ 1 cm d'épaisseur. Laisser cuire quelques minutes jusqu'à ce que le dessous soit bien brun. Retourner délicatement et faire cuire sur l'autre face. Servir aussitôt, pourquoi pas avec une salade de chicons et carottes rapées...

**Gratin chicon-poireaux**

- 0,5 kg de chicons
- 2 poireaux
- 200 g de fromage râpé
- 30 g de beurre
- ½ cuillère de cannelle

- 1 oignon
- Sel, poivre

Nettoyez les chicons et retirez le cœur. Pelez et émincez l'oignon. Dans une grande poêle, faites fondre le beurre, puis ajoutez l'oignon et les chicons. Salez, poivrez. Parsemez de cannelle. Lavez les poireaux et coupez-les en rondelles. Ajoutez-les aux chicons et laissez mijoter 30 minutes. Répartissez les légumes dans un plat allant au four, préalablement beurré. Parsemez de gruyère râpé. Faites gratiner 10 minutes. Pour un gratin plus savoureux, ajoutez un peu de crème fraîche à la préparation.

## **12. Le céleri vert (branche)**

Il est à la fois tendre et croquant et reconnu pour sa faible teneur en calories. Contient des antioxydants. Se mange cru (en bâtons à l'apéro par ex) ou cuit, en bouillon par ex.

### **Pain de viande au céleri vert**

- 100 g de mie de pain frais
- 20 cl de lait
- 600 g de viande haché (porc et veau)
- 1 cuillère à soupe d'huile d'olive
- 2 cuillères à soupe de céleri vert
- 4 cuillères à soupe de chapelure fine
- 1 oignon
- 1 cuillère à café de paprika fort
- 1 gousse d'ail
- Sel
- Poivre

Déchirez la mie de pain, et faites-la gonfler pendant 15 min, dans le lait. Préchauffez le four à 150°C. Essorez la mie de pain, et versez-la dans un saladier, avec le haché, la gousse d'ail pressée, l'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de chapelure, la livèche, le paprika, l'oignon pelé et haché, le sel et le poivre. Malaxez soigneusement le tout, pour former une masse bien homogène. Beurrez un plat à gratin. Façonnez la préparation, en forme de pain, posez-la dans le plat. Saupoudrez de 2 cuillères à soupe de chapelure. Enfourez pendant 1 h 30, à four chaud. Servez chaud ou froid



*Nos racines - DBAO - Herve 087 84 01 46*