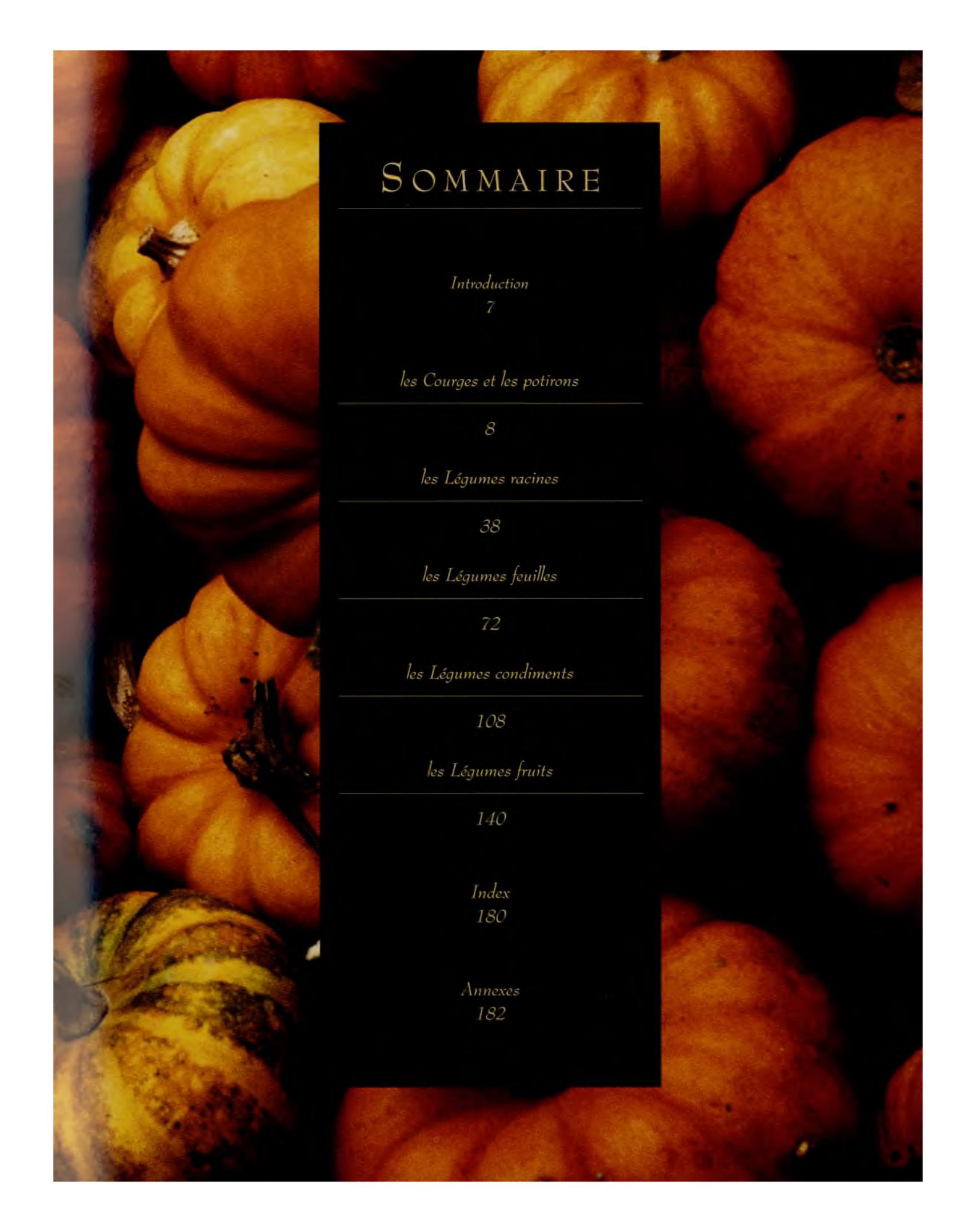


LES LÉGUMES  
*Oubliés*

Texte  
Elisabeth Scotto

Photographies  
Christine Fleurent





# SOMMAIRE

---

*Introduction*

7

*les Courges et les potirons*

---

8

*les Légumes racines*

---

38

*les Légumes feuilles*

---

72

*les Légumes condiments*

---

108

*les Légumes fruits*

---

140

*Index*

180

*Annexes*

182



# INTRODUCTION

**C**omme leurs ancêtres simiens, les premiers hommes qui foulèrent le sol de notre planète se nourrissaient de racines et de baies. L'évolution leur apprit d'abord à distinguer les bonnes nourritures des aliments empoisonnés. Le jour lointain où l'homme ne se contenta plus de cueillette mais comprit qu'il pouvait planter et jouir du fruit de ses récoltes, a sans nul doute célébré le début de sa domination sur la Terre, il devenait enfin *l'homo sapiens*, l'homme de sagesse.

A l'orée du XXI<sup>e</sup> siècle, qu'avons-nous encore de commun avec ces ancêtres à l'existence précaire ? Un corps qu'il faut nourrir. L'homme a appris combien la nourriture issue de la terre lui était bénéfique. S'il ne part plus à l'aventure cueillir des baies incertaines, sauf pour le plaisir, il achète sur son marché légumes, racines, bulbes, fleurs, fruits ou feuilles, qu'il prépare selon des recettes savantes héritées de ses aïeux ou élaborées selon le goût du jour...

Les légumes qui figuraient déjà dans les jardins de Babylone, furent par la suite relégués dans le rôle peu gratifiant de simple base pour la soupe du pauvre. Il fallut Catherine de Médicis et la Renaissance, venues de l'Italie voisine, pour leur redonner la place de choix qu'ils avaient perdu au profit de la viande, aliment des riches. Cardons, oxalis, topinambours, carottes, panais, salsifis, scorsonères, navets firent alors leur entrée dans les potagers du Roi à Versailles. Une grande variété que l'on trouve encore au XIX<sup>e</sup> siècle dans le célèbre catalogue Vilmorin-Andrieux qui recense plus de 200 espèces de légumes courants.

Les deux guerres mondiales, et plus particulièrement la seconde mirent un frein à cette magnifique évolution. L'économie affaiblie, les approvisionnements aléatoires, le seul moyen de se nourrir devint la cueillette des légumes sauvages ou cultivés dans

les fermes. Fini la diversité. Vint alors le temps des topinambours et autres salsifis qui poussent comme du chiendent et nourrissent aussi bien l'homme que l'animal... Le retour à la paix entraîna naturellement un rejet de ces légumes, symboles de disette, et l'on se tourna vers des produits faciles à cultiver et peu onéreux : pommes de terre, carottes, poireaux...

Mais le renouveau des légumineux ne s'est point fait attendre. L'envie de retrouver les goûts perdus de l'enfance, de redécouvrir un plat dégusté à l'autre bout du monde ou de savourer cette étrange salade découverte au hasard d'un marché a contribué à faire le succès de bon nombre d'entre eux. Regain d'intérêt suscité aussi par les mouvements écologistes prônant un retour à la terre et aux produits élevés sainement et, épaulé par les nutritionnistes qui n'ont cessé de vanter les bienfaits des légumes, crus et cuits, dans notre alimentation.

Plus question de se contenter de pauvres carottes : les légumes rares, anciens, oubliés, reviennent en force. La roquette, le pourpier ou le cardon dont l'usage était réduit à quelques régions, retrouvent aujourd'hui une implantation nationale. La salade iceberg, belle et croquante, est revenue chez nous après un exil momentané aux États-Unis. D'autres variétés encore, fort goûteuses, sont revenues égayer nos tables : tomates des Andes, roses de Berne ou tigrella bicolores... Sans oublier les centaines de variétés de courges et potirons aux couleurs et aux goûts si différents.

Si au détour d'un marché vos yeux découvrent une étrange salade, une tomate à la joue boursouflée, une courge à la peau de pastèque, un poivron vert tendre, un crosne tout blond ou un topinambour bien terreux, laissez-vous porter par votre curiosité naturelle : achetez-les... et régalez-vous !

# LES COURGES ET LES POTIRONS

Courges et potirons appartiennent à la famille des cucurbitacées – comme leur cousine la courgette, rangée au chapitre des légumes-fruits. Vaste famille très confuse, que nous devons, comme Dusquesne, classer de la manière suivante : les fruits à pédoncule cylindrique, *cucurbita maxima*, ou potirons, et les fruits à pédoncule anguleux, *cucurbita pepo*, ou courges. Les potirons sont les fruits les plus lourds du règne végétal. Le record a été atteint par un phénomène de

cent kilos et de plus d'un mètre de diamètre. Les cucurbitacées sont venues du continent américain, et l'on trouve des traces de courges au Pérou datant de 1 200 ans avant notre ère.

En effet, la plupart des courges et des potirons que nous connaissons aujourd'hui proviennent d'Amérique centrale, du Mexique tout particulièrement, et d'Amérique du Sud. Toutes les variétés se sont parfaitement adaptées à nos climats, et poussent à merveille sur notre sol.





# LA COURGE DU SIAM

Avec sa peau verte veinée de blanc, semblable à celle de la pastèque, et sa chair blanc nacré constellée de gros pépins noirs, la courge du Siam est exceptionnelle. Sans doute née au Mexique, elle est cultivée en Asie et en Amérique du Sud. Sa pulpe peut être détachée en filaments, si on la fait cuire entière à l'eau, comme la courge spaghetti, et donner une confiture exquise, additionnée de sucre, de cannelle et de vanille.



## *Courge du Siam en gelée aux quatre épices*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**800 G DE PULPE DE COURGE DU SIAM**

**200 G DE SUCRE SEMOULE**

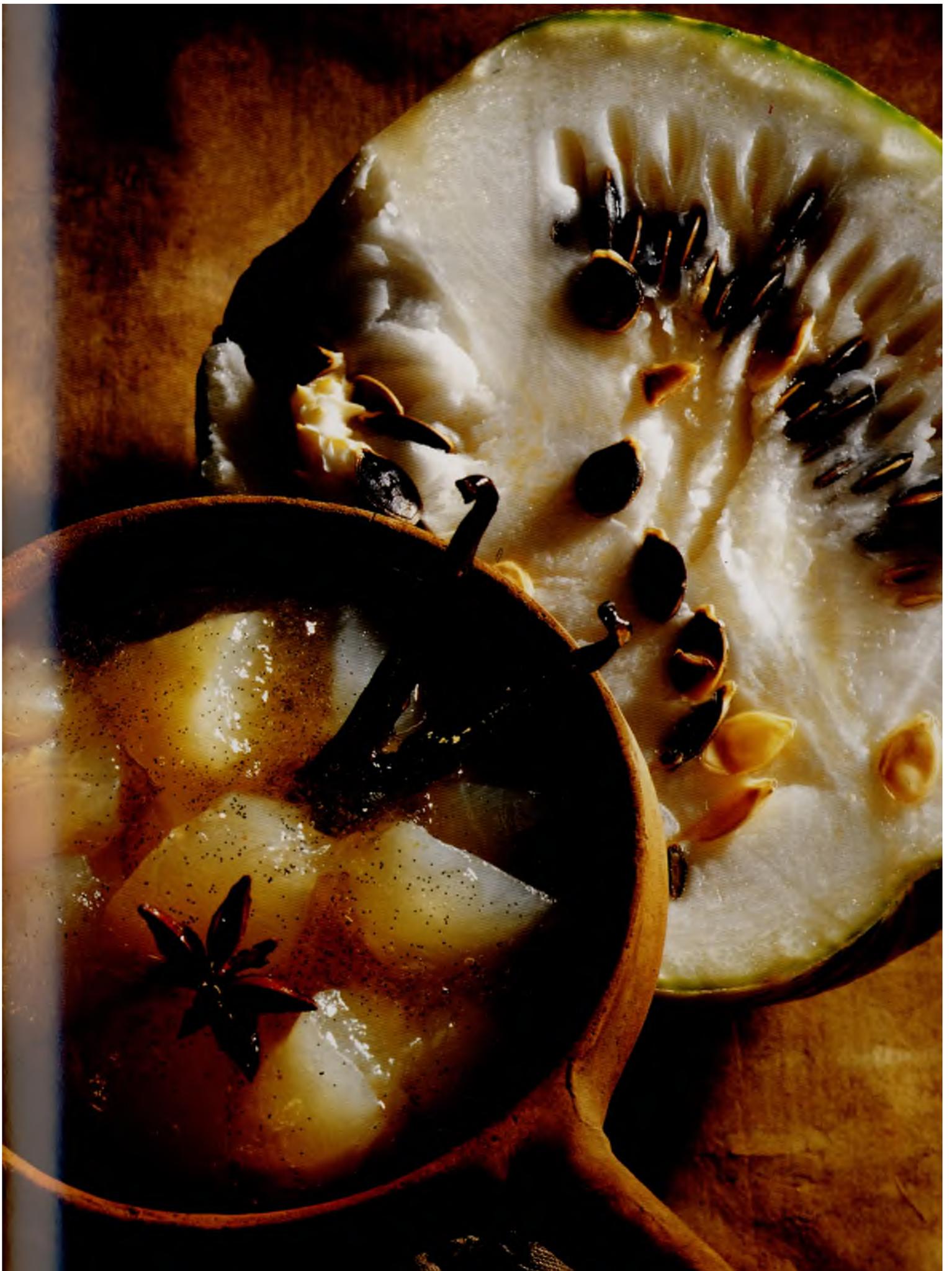
**2 GOUSSES DE VANILLE**

**2 ANIS ÉTOILÉS**

**2 BÂTONS DE CANNELLE**

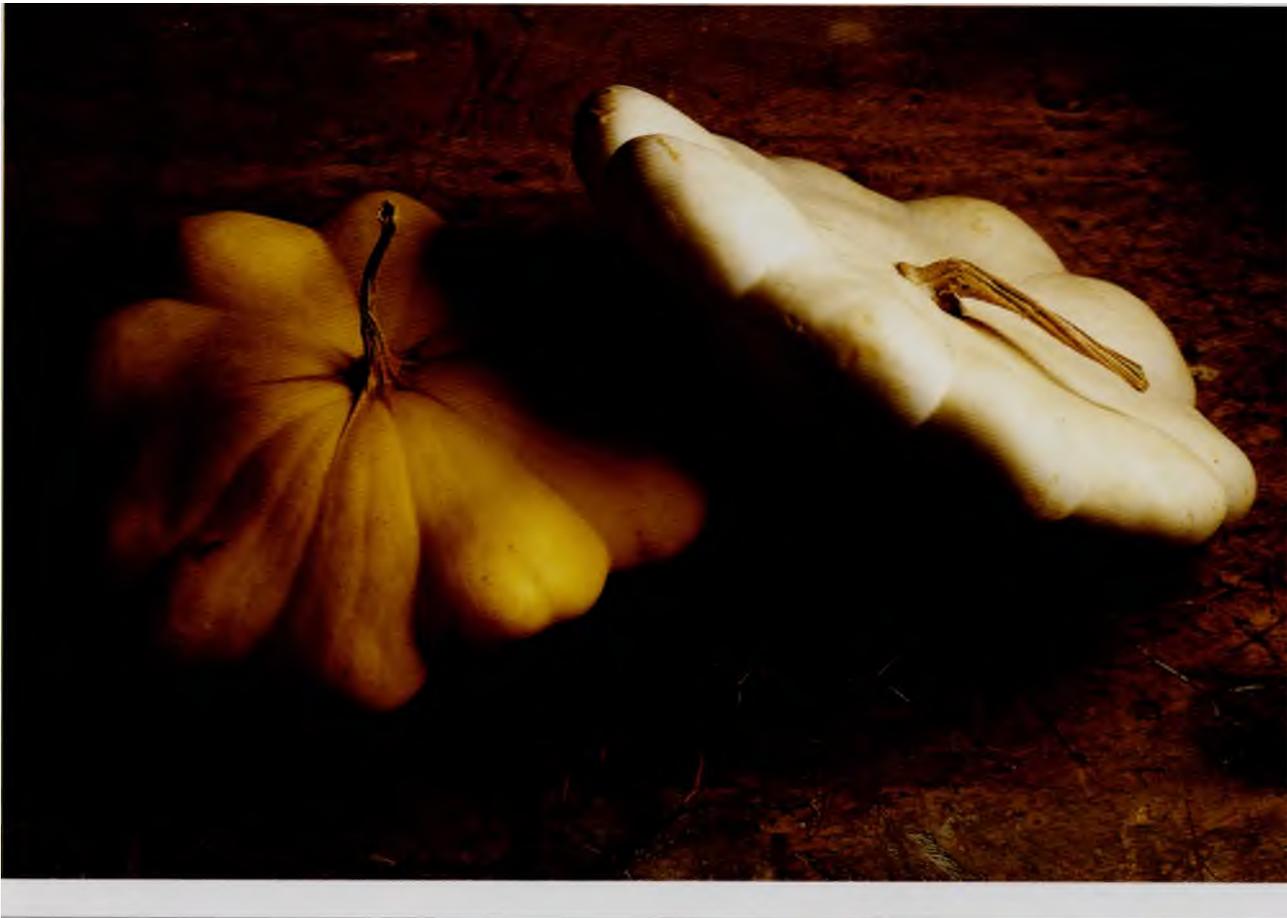
**2 ÉCORCES DE MACIS**

1. Coupez la pulpe de potiron en gros cubes en éliminant les graines.
2. Versez 1 dl d'eau dans une casserole et ajoutez le sucre et les quatre épices. Portez à ébullition puis ajoutez les cubes de courge. Laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que la courge soit tendre et translucide.
3. Egouttez les morceaux de courge et faites réduire le sirop aux épices jusqu'à ce qu'il soit sirupeux. Laissez-le tiédir : il se transforme en une gelée légère.
4. Dressez les cubes de courge dans une ou quatre coupes et nappez de gelée d'épices. Réservez au réfrigérateur et servez glacé.



# LE PÂTISSON

Blanc, orange, vert, panaché vert et blanc.. Les pâtissons sont nombreux et ils existent en version « mini-légumes » où tout se croque, ou en gros fruits pulpeux à faire cuire entiers. La chair du pâtisson est musquée, surtout celle des variétés très colorées, avec un goût prononcé de cœur d'artichaut.



# Pâtissons farcis à la brousse

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 35 minutes*



## 12 PETITS PÂTISSONS

250 G DE BROUSSE FRAÎCHE DE BREBIS, RICOTTA

OU BROCCIO

400 G DE TOMATES MÛRES À POINT

20 G DE MIE DE PAIN BLANC

15 G DE PARMESAN FINEMENT

ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ

1 CUILLÈRE À SOUPE DE PIGNONS

30 G DE RAISINS DE CORINTHE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE

1 PIMENT OISEAU

1 GOUSSE D'AIL

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

1. Coupez un petit chapeau aux pâtissons et retirez les pépins et les fibres centrales. Faites-les précuire à la vapeur, pendant 15 minutes. Ensuite, creusez-les jusqu'à 1 cm des bords. Réservez la pulpe.
2. Préparez la farce : passez la mie de pain au robot ou à la moulinette électrique afin de la réduire en une fine semoule. Écrasez le fromage à la fourchette dans une terrine et ajoutez la mie de pain, le parmesan, les raisins, les pignons, la ciboulette, un peu de sel et de poivre. Mélangez bien et incorporez la pulpe des pâtissons.
3. Lorsque les pâtissons sont froids, épongez-en bien l'intérieur avec un papier absorbant. Garnissez-les de farce, en formant un petit dôme puis recoiffez-les de leurs chapeaux.
4. Ébouillantez les tomates 10 secondes puis rafraîchissez-les sous l'eau courante et pelez-les. Coupez-les en deux et éliminez-en les graines. Coupez la pulpe en petits dés. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en lamelles, après avoir éliminé le germe.
5. Mettez les tomates dans une sauteuse anti-adhésive de 28 cm et ajoutez les lamelles d'ail, le piment en l'émiettant entre vos doigts, l'huile, du sel, du poivre et 3 cuillères à soupe d'eau. Portez à ébullition puis rangez les pâtissons dans la sauteuse, avec leurs petits couvercles. Couvrez et laissez cuire à feu doux pendant 20 minutes, sans y toucher.
6. Au bout de ce temps, rangez les pâtissons dans un plat de service. Dégustez-les tièdes, accompagnés de leur petit coulis de tomates.

# Pâtisson en salade marine

*Pour 4 personnes*

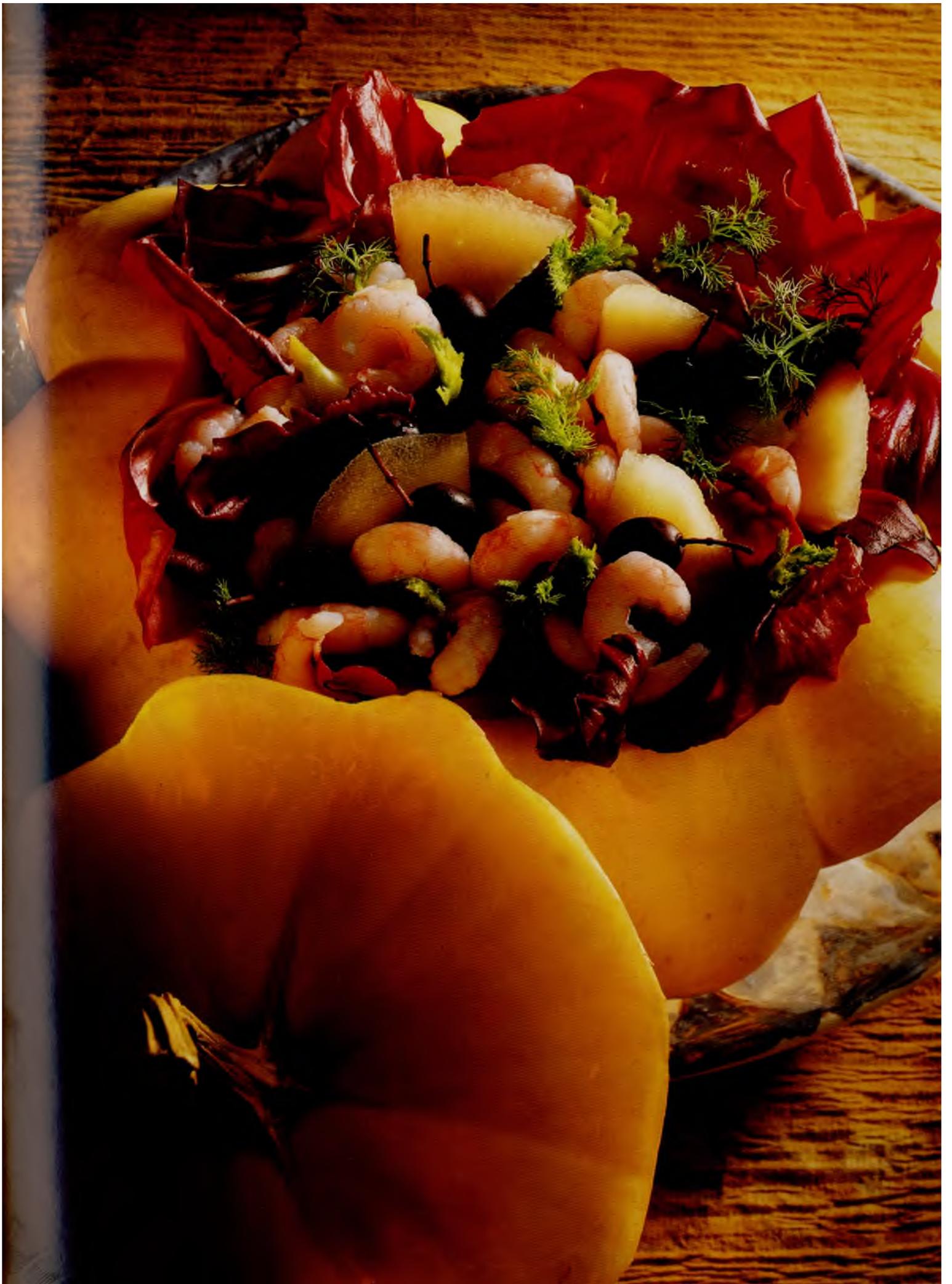
*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



- 1 PÂTISSON DE 800 G, VERT OU BLANC
- 200 G DE CREVETTES ROSES CUITES  
ET DÉCORTIQUÉES
- 1 CŒUR DE FENOUIL
- 1 CŒUR DE SALADE ROUGE : TRÉVISE, CHIOGGIA
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'OLIVES DE NICE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE BALSAMIQUE
- 4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE FRUITÉE
- SEL, POIVRE

1. Mettez le pâtisson dans une marmite et couvrez-le d'eau. Portez à ébullition et laissez cuire 30 minutes environ : il doit être juste tendre.
2. Pendant ce temps, coupez les coeurs de salade et de fenouil en fines rondelles. Fouettez le jus de citron, le vinaigre et l'huile. Salez, poivrez. Mettez les crevettes dans cette vinaigrette et mélangez.
3. Lorsque le pâtisson est cuit, égouttez-le et laissez-le tiédir 15 minutes. Ensuite ouvrez-le afin d'en retirer un couvercle. Retirez les graines et réservez la pulpe que vous coupez en dés. Laissez tiédir ces dés de pulpe puis mélangez-les aux crevettes.
4. Garnissez le pâtisson de salade et de fenouil et versez dessus la vinaigrette aux crevettes. Parsemez d'olives et servez.



# Mini-pâtisseries au goût de pain d'épice

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**16 MINI-PÂTISSONS, JAUNES ET VERTS**

**150 G DE SUCRE SEMOULE**

**LE ZESTE DE 1 ORANGE**

**Le ZESTE DE 1 CITRON**

**2 GOUSSES DE VANILLE**

**2 BÂTONS DE CANNELLE**

**6 CLOUS DE GIROFLE**

**6 FINES RONDELLES DE GINGEMBRE FRAIS**

1. Versez 1 dl d'eau dans une casserole et ajoutez le sucre, les zestes d'agrumes, le gingembre et les épices. Portez à ébullition et plongez-y les pâtisseries. Laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que les pâtisseries soient cuites : une lame de couteau plantée en leur centre doit pénétrer facilement.
2. Égouttez les pâtisseries et réservez-les dans un plat creux.
3. Faites réduire le jus de cuisson des pâtisseries jusqu'à ce qu'il vous reste environ 1 dl de jus sirupeux et parfumé. Nappez-en les pâtisseries et laissez refroidir.
4. Servez ces pâtisseries à température ambiante ou glacés, accompagnés de pain d'épice.



# LE Spaghetti végétal

Jaune, ovale et lourde, la courge spaghetti, ou spaghetti végétal, est née en Mandchourie. C'est le seul végétal capable de donner des... spaghettis ! Une fois longuement cuite à l'eau, entière, la courge doit être coupée en deux et les graines éliminées, la pulpe se détache alors en fins filaments, véritables spaghettis, au délicieux goût de courge.



## *Spaghetti végétal aux lardons*

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1 heure*



**1 COURGE SPAGHETTI DE 1 KG**

**200 G DE LARD FUMÉ EN FINES TRANCHES**

**50 G DE PARMESAN FRAIS**

**2 BRINS DE BASILIC**

**1 DL D'HUILE D'OLIVE**

**NOIX DE MUSCADE, SEL, POIVRE**

1. Mettez la courge dans une marmite, couvrez-la d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 1 heure à petits frémissements : pendant la cuisson, la courge flotte et se retourne dans l'eau sur toutes ses faces, cuisant ainsi uniformément.
2. Pendant ce temps, coupez le parmesan en copeaux avec un épluche-légumes.
3. Coupez le lard en fins bâtonnets. Faites chauffer 1 cuillère à soupe d'huile dans une petite poêle et faites-y dorer les bâtonnets. Égouttez-les sur un papier absorbant.
4. Au bout de 1 heure de cuisson de la courge, vérifiez la cuisson en appuyant sur sa surface avec un doigt : il doit s'enfoncer légèrement. Egouttez-la et coupez-la en deux. Retirez les graines et les fines fibres du centre. Détachez la chair en fins spaghettis. Mettez-les dans un plat creux et arrosez-les du reste d'huile. Salez, poivrez, ajoutez une pointe de noix de muscade et mélangez.
5. Parsemez la courge de lardons et mélangez encore. Garnissez de copeaux de parmesan et de basilic haché, et servez.



# TRISTAR ET COURGE GLAND

Sous la robe gris ardoise de la courge « tristar », courge à trois lobes, à l'écorce très dure, la chair est ferme et très douce. Elle est excellente en pâtisserie et se conserve longtemps dans un endroit frais. La courge gland elle, ressemble à la courge piment, mais sa peau est orange ou blonde et sa pulpe charnue est très délicate. Quant à la pomme d'or c'est une petite boule couleur soleil qui se cuisine entière.



## *Pommes d'or vinaigrette au pistou*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes, 30 minutes à l'avance*

*Cuisson : 30 minutes*



**4 PETITES POMMES D'OR**

**6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS**

**2 ÉCHALOTES**

**1 GOUSSE D'AIL**

**250 G DE TOMATES MÛRES À POINT**

**4 BRINS DE BASILIC**

**SEL, POIVRE**

1. Mettez les courges dans une marmite, couvrez-les d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 30 minutes à petits frémissements : pendant la cuisson, les courges flottent et se retournent dans l'eau sur toutes leurs faces, cuisant ainsi uniformément.
2. Pendant ce temps, ébouillantez les tomates 10 secondes puis rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les et coupez-les en deux : retirez les graines et hachez finement la pulpe. Pelez les échalotes et hachez-les menu.
3. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez l'huile, le vinaigre, le sel et le poivre. Ciselez finement le basilic au-dessus du bol. Mélangez et ajoutez la pulpe de tomate.
4. Au bout de 30 minutes de cuisson des courges, vérifiez leur cuisson en appuyant avec un doigt sur leur surface : il doit s'enfoncer légèrement. Egouttez-les et laissez-les tiédir 30 minutes.
5. Au bout de ce temps, coupez les courges en deux. Retirez les graines et les fines fibres du centre. Répartissez la vinaigrette au pistou au centre des demi-courges et dégustez à la cuillère, comme vous le feriez avec un demi-avocat.

# LA COURGE PIMENT

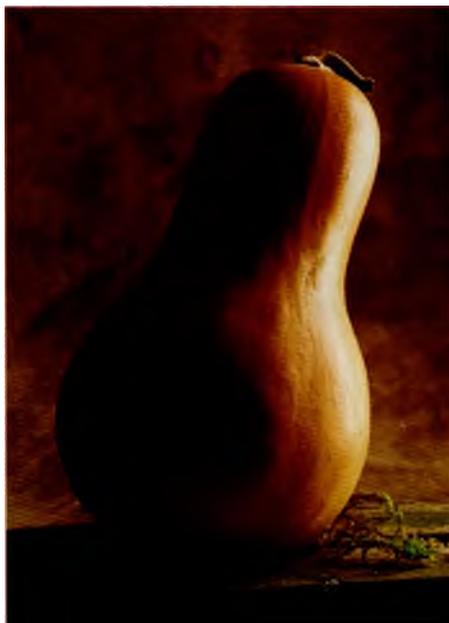
La nature a fait preuve, avec les cucurbitacées, d'une originalité extraordinaire ! Elles ont des formes et des couleurs étonnantes, comme la courge « brodée galeuse d'Esynes », rosâtre et brodée ; la *marina ai Chioggia*, ronde et aplatie, aux côtes boursouflées ; la « cou tors d'été » qui a la forme de la *butternut*, mais dont l'écorce corail est entièrement couverte de petites verrues ; la « courge du Pérou » côtelée, à l'écorce vert vif et à la chair couleur pistache ; ou bien encore la « courge piment »...

Ce joli potiron en forme de cœur, délicatement côtelé, est jaune paille ou vert sombre, presque noir. Son écorce dure cache une pulpe corail, sucrée, à la saveur de noix, excellente en dessert.



# LA BUTTERNUT

Cette courge contient peu de graines, mais elle a une chair fondante comme du beurre, d'où son nom qui signifie « noix de beurre » en anglais. Peu sucrée, elle donne d'excellentes purées, des veloutés délicats et des gratins savoureux.



## Confiture de courge

*Pour environ 1 kg de confiture*

*Préparation : 20 minutes, 1 heure à l'avance*

*Cuisson : 40 minutes*



**700 G DE PULPE DE COURGE DE VOTRE CHOIX**

**500 G DE SUCRE SEMOULE**

**3 GOUSSES DE VANILLE**

**3 BÂTONS DE CANNELLE**

**3 ÉCORCES DE MACIS**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ RASE**

**DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE**

1. Coupez la pulpe de courge en gros cubes et mettez-les dans une marmite à confiture ou une grande casserole émaillée. Ajoutez le sucre et les épices et laissez reposer 1 heure environ, le temps que le sucre fonde.
2. Au bout de ce temps, posez la marmite sur feu vif et portez à ébullition. Laissez cuire 40 minutes environ, en remuant très souvent, jusqu'à ce que la confiture soit cuite : elle doit être brillante et ambrée.
3. Laissez refroidir et mettez en pots. Conservez plusieurs mois au réfrigérateur.



# Le POTIMARRON



Ce petit potiron d'environ 1,5 kg, à lécorce et à la pulpe rougée-orangé, a un goût prononcé de marron, idéal pour les desserts, mousses, tartes et gâteaux. « Potimarron » est aujourd'hui une marque déposée, mais il s'agit en fait d'un potiron doux de Chine dont on a sélectionné les variétés les plus parfumées afin d'obtenir le potimarron.

## *Velouté de potimarron*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**1 POTIMARRON DE 1 KG**

**1/2 LITRE DE LAIT**

**2 RONDELLES DE GINGEMBRE FRAIS**

**2 CLOUS DE GIROFLE, SEL**



*Pour servir*

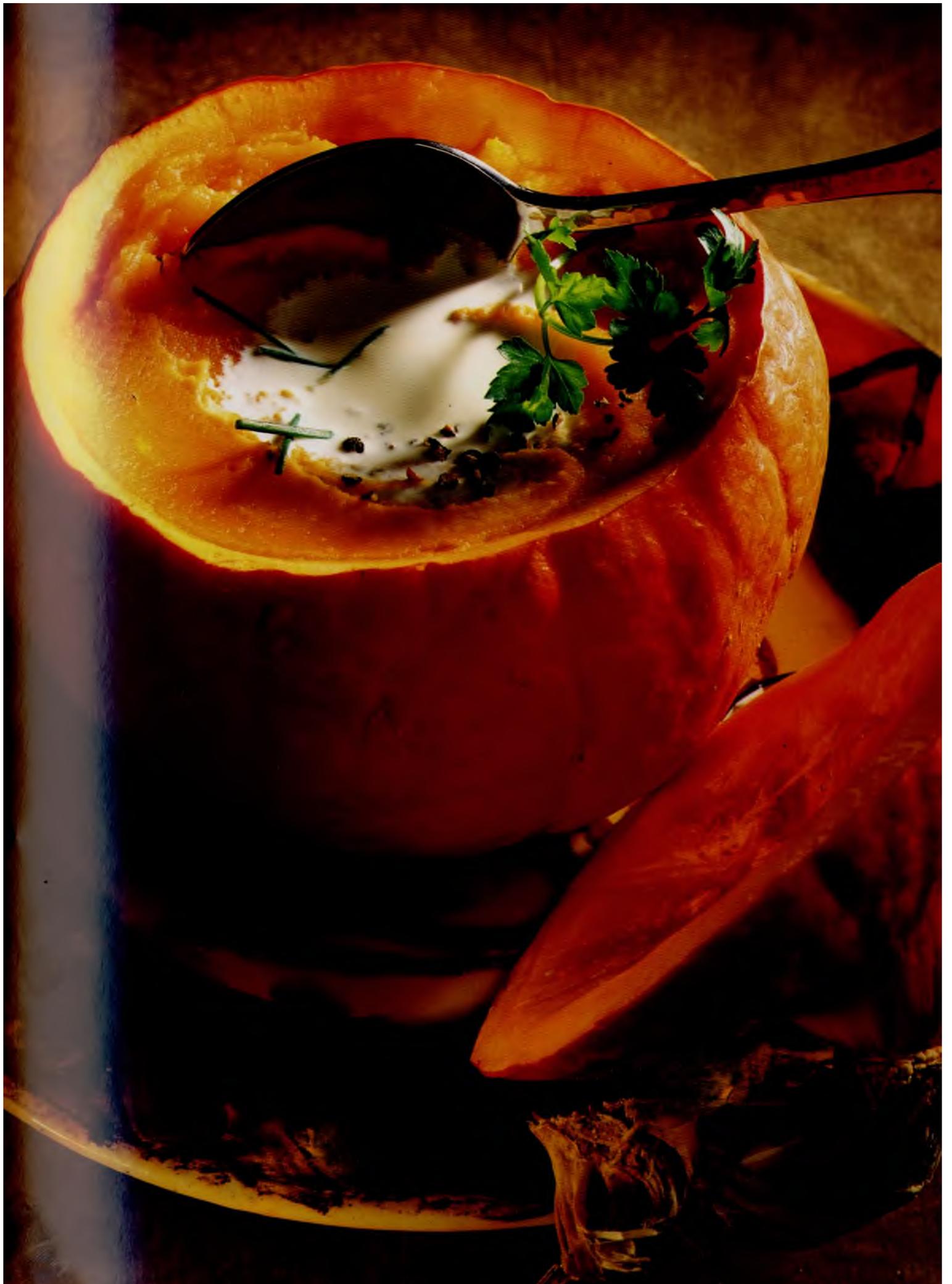
**1 DL DE CRÈME LIQUIDE**

**POIVRE CONCASSÉ**

**CIBOULETTE CISELÉE**

**4 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE**

1. Coupez le potimarron en deux et retirez graines et écorce. Enfermez le gingembre et les clous de girofle dans un petit carré de gaze ficelé.
2. Versez le lait dans une cocotte de 4 litres, ajoutez le carré de gaze, les cubes de potimarron et un peu de sel. Portez à ébullition. Mélangez et laissez cuire 30 minutes à feu doux et à couvert. Remuez plusieurs fois pendant la cuisson.
3. Otez le carré de gaze et versez le contenu de la cocotte dans un robot. Mixez jusqu'à obtention d'un fin velouté.
4. Versez le velouté dans une soupière et versez la crème au centre. Garnissez de ciboulette ciselée, ajoutez le poivre et la noix de muscade. Servez aussitôt : mélangez au moment de déguster.



# Gnocchi

*Pour 8 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**1 KG DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**300 G DE FARINE**

**1 ŒUF**

**2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**SEL, POIVRE**



*Pour servir*

**1 DL DE CRÈME LIQUIDE**

**50 G DE BEURRE**

**12 PETITES FEUILLES DE BASILIC**

**PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ**



1. Coupez la pulpe de potiron en gros cubes et mettez-les dans la partie perforée d'une marmite à vapeur. Faites cuire sur l'eau bouillante, pendant 10 à 15 minutes, jusqu'à ce que la pulpe soit très tendre.
2. Passez la pulpe de potiron au moulin à légumes, grille fine, au-dessus d'un saladier. Ajoutez l'œuf, l'huile, la farine en la tamisant, le sel et le poivre. Mélangez avec une spatule jusqu'à ce que tous les ingrédients soient amalgamés, puis avec les mains jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène qui se détache des doigts. Selon le type de farine utilisée, il vous en faudra plus ou moins 300 g.
3. Façonnez la pâte en boudins de 1 cm de diamètre puis coupez-les en tronçons de 1,5 cm. Prenez une fourchette et farinez-la. Posez le côté arrondi sur le plan de travail et roulez chaque tronçon de pâte sur la fourchette, de la pointe vers le manche, avec votre index fariné. Posez chaque gnocchi sur un torchon.
4. Faites bouillir la crème dans une casserole. Ajoutez le beurre et dès qu'il est fondu, retirez du feu. Versez dans un plat creux. Ciselez les feuilles de basilic au-dessus du plat et mélangez.
5. Faites bouillir de l'eau dans une marmite. Salez-la et plongez-y les gnocchi. Dès qu'ils remontent à la surface, au bout de 2 ou 3 minutes, égouttez-les et mettez-les dans un plat de service. Mélangez et servez aussitôt, avec le parmesan présenté à part.



# Accras de potiron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



150 G DE FARINE DE BLÉ BLANCHE  
150 G DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX  
1,25 DL D'EAU  
PIMENT HACHÉ FRAIS  
OU EN POUDRE, À VOLONTÉ  
QUELQUES PINCÉES DE ZESTE  
DE CITRON VERT RÂPÉ  
1 SACHET DE LEVURE CHIMIQUE  
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE SEMOULE  
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SEL DE MER FIN  
HUILE POUR FRITURE



1. Tamisez la farine et la levure au-dessus d'une terrine et ajoutez le sel et le sucre. Versez l'eau en fouettant, jusqu'à obtention d'une pâte lisse.
2. Râpez la pulpe de potiron dans une râpe cylindrique munie de sa grille à gros trous, au-dessus de la terrine. Mélangez en ajoutant le zeste de citron et le piment.
3. Faites chauffer 1 huile dans une bassine à friture ou une casserole, sur 5 cm d'épaisseur. Lorsqu'elle est chaude, plongez-y les accras en les formant avec une cuillère à café. Lorsqu'ils remontent à la surface, laissez-les cuire jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Retirez-les avec une écumoire et égouttez-les sur du papier absorbant.
4. Servez aussitôt les accras que vous piquez avec des bâtonnets.





# LE TURBAN

Les turbans rivalisent de beauté avec les autres potirons, grâce à leur forme caractéristique et les couleurs dont ils s'habillent. Appelés aussi « bonnet de turc » ou « giraumon », ces potirons sont très décoratifs et leur pulpe, légèrement farineuse et très sucrée, est excellente pour la préparation des gâteaux.

## *Moelleux de potiron aux amandes*

*Pour 6 personnes*

*Préparation et cuisson : 1 heure 15, à l'avance*



**700 G DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**3 CUILLÈRES À SOUPE DE MIEL D'ACACIA**

**50 G DE SUCRE SEMOULE**

**50 G DE POUDRE D'AMANDE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE RASES DE MAÏZENA**

**1 CITRON NON TRAITÉ**

**1 ORANGE NON TRAITÉE**

**3 ŒUFS**



*Pour le moule*

**1 NOIX DE BEURRE**

1. Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur. Coupez la pulpe de potiron en cubes et mettez-les dans la partie perforée. Posez-la sur l'eau en ébullition et laissez cuire 15 à 20 minutes environ, jusqu'à ce que le potiron soit très tendre.
2. Pendant ce temps, mettez la poudre d'amande dans une grande poêle anti-adhésive et faites-la blondir, en la remuant avec une spatule. Laissez refroidir.
3. Allumez le four; thermostat 4 (140 °C). Lavez le citron et l'orange, épongez-les et râpez leur zeste au-dessus d'une soucoupe. Beurrez un moule à manqué anti-adhésif de 24 cm. Lorsque le potiron est tendre, mixez-le afin de le réduire en fine purée.
4. Cassez les œufs dans une terrine et ajoutez le sucre. Fouettez jusqu'à ce que le mélange blanchisse et double de volume, puis ajoutez le miel et la Maïzena, en la tamisant. Fouettez encore puis ajoutez le zeste des agrumes, la poudre d'amande grillée et la purée de potiron, en soulevant la préparation à la spatule plutôt qu'en la tournant.
5. Versez la pâte dans le moule et glissez-le au four. Laissez cuire 50 minutes puis retirez du four et laissez refroidir avant de servir, dans le moule.

*Vous pouvez déguster ce gâteau à température ambiante mais aussi glacé, après 12 heures au réfrigérateur.*

# Risotto au potiron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**250 G DE RIZ ITALIEN**

**250 G DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**1 DL DE VIN BLANC SEC**

**1 L DE BOUILLON DE VOLAILLE**

**40 G DE PARMESAN FINEMENT**

**ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ**

**1 OIGNON DE 50 G**

**50 G DE BEURRE**

**4 PINCÉES DE CANNELLE EN POUDRE**

**SEL, POIVRE**

1. Coupez la pulpe de potiron en cubes de 1/2 cm. Pelez l'oignon et hachez-le menu.
2. Mettez la moitié du beurre dans une sauteuse anti-adhésive de 24 cm de diamètre. Faites dorer l'oignon 1 minute puis ajoutez les cubes de potiron et mélangez 5 minutes.
3. Versez le riz en pluie dans la sauteuse. Ajoutez sel, poivre et cannelle et laissez cuire 3 minutes, en tournant sans cesse : le riz doit être blond. Mouillez de vin et laissez-le s'évaporer.
4. Versez le bouillon dans la sauteuse, en cinq ou six fois : attendez que le riz ait absorbé tout le bouillon versé précédemment pour en ajouter.
5. Au bout de 20 minutes environ, le riz est prêt. Retirez du feu. Ajoutez le reste de beurre et mélangez bien. Ajoutez enfin le parmesan et mélangez encore 30 secondes.
6. Laissez reposer 3 minutes à couvert avant de porter la sauteuse à table.



# *Purée de potiron à l'huile et à la crème*

*Pour 4 à 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**1 KG DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**100 G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE**

**3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**SEL**



1. Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur. Coupez le potiron en cubes de 4 cm de côté. Mettez-les dans la partie perforée de la marmite. Salez.
2. Posez la partie perforée sur l'eau bouillante, couvrez et laissez cuire 20 minutes environ : le potiron doit être très tendre.
3. Égouttez le potiron dans une passoire afin d'éliminer le plus d'eau possible. Laissez-le tiédir puis mettez-le dans le bol d'un robot. Mixez jusqu'à obtention d'une purée. Ajoutez la crème sans cesser de mixer. Lorsque vous obtenez une fine purée, versez l'huile en mince filet, en mixant toujours.
4. Faites réchauffer sur feu très doux au bain-marie, à la vapeur ou mieux encore dans un four à micro-ondes. Servez aussitôt.

*Cette purée accompagne les volailles (poulets, poulardes, dindes et canards), farcies ou non, ou rôties. Elle fait un très bon mariage avec des marrons, et tous deux sont délicieux nappés du jus des volailles.*



# Tarte au potiron

*Pour 6 personnes*

*Préparation et cuisson: 1 heure 30,*

*3 heures 30 à l'avance*



*Pour la pâte*

**100 G DE FARINE DE BLÉ BLANCHE, TYPE 45**

**20 G DE POUDRE D'AMANDE**

**75 G DE BEURRE**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE SEMOULE**

**2 PINCÉES DE ZESTE DE CITRON RÂPÉ**

**1 JAUNE D'ŒUF**

**1 PINCÉE DE SEL**



*Pour la garniture*

**500 G DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**80 G DE MIEL D'ACACIA**

**2 ŒUFS**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ÉPICES MÉLANGÉES**

**EN POUDRE : CANNELLE, CLOU DE GIROFLE,**

**NOIX DE MUSCADE ET GINGEMBRE**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE RHUM AMBRÉ**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE FÉCULE D'ARROWROOT**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE POUDRE D'AMANDE**



*Pour le moule à tarte*

**1 NOISETTE DE BEURRE**

1. 3 heures avant le début de la cuisson, préparez la pâte : mettez la farine dans le bol d'un robot. Ajoutez la poudre d'amande, le beurre, le zeste de citron, le sucre, le sel et le jaune d'œuf. Mixez rapidement à grande vitesse, jusqu'à obtention d'une boule de pâte. Enfermez-la dans un sachet et réservez-la 3 heures au réfrigérateur.
2. Retirez la pâte du froid et laissez-la reposer environ 30 minutes à température ambiante avant de l'étaler.
3. Beurrez un moule à tarte de 24 cm de diamètre. Etalez la pâte et garnissez-en le moule. Mettez le moule au réfrigérateur pendant que vous préparez la garniture.
4. Allumez le four, thermostat 7 (225 °C). Coupez la pulpe de potiron en gros morceaux et faites-les cuire à la vapeur pendant 15 à 20 minutes, jusqu'à ce que la pulpe soit très tendre.
5. Mettez alors la pulpe de potiron dans le bol d'un robot et ajoutez les œufs, le miel, les épices, le rhum et la fécule. Mixez 1 minute à grande vitesse jusqu'à obtention d'une crème lisse.
6. Retirez le moule du froid et garnissez le fond de pâte de poudre d'amande. Versez la préparation au potiron sur la pâte et glissez au four. Laissez cuire 50 minutes puis retirez du feu et laissez refroidir avant de démouler et de servir.

*Vous trouverez, dans les épiceries fines, un mélange d'épices appelé pumpkin spices.*

*il vient des Etats-Unis, où il est utilisé pour parfumer la fameuse pumpkin pie.*



# Gratin de potiron au parmesan

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**400 G DE PULPE DE POTIRON DE VOTRE CHOIX**

**1,5 DL DE LAIT**

**1 DL DE CRÈME LIQUIDE**

**2 CUILLÈRES À CAFÉ DE FÉCULE DE MAÏS**

**OU DE POMMES DE TERRE**

**2 ŒUFS**

**SEL, POIVRE**



*Pour gratiner*

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE PARMESAN RÂPÉ**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE CHAPELURE**

**50 G DE BEURRE**

1. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Versez le lait dans une casserole et portez à ébullition. Coupez la pulpe de potiron en petits cubes. Plongez-les dans la casserole avec le sel et le poivre. Laissez cuire 10 minutes en remuant de temps en temps jusqu'à ce que la pulpe de la courge soit très tendre. Mixez à l'aide d'un mixeur plongeant.
2. Mettez la fécule dans une terrine. Ajoutez la crème et les œufs. Battez à la fourchette puis ajoutez la pulpe de potiron. Mélangez.
3. Beurrez un plat à gratin de 20 cm de diamètre, avec la moitié du beurre, et versez-y le contenu de la terrine. Mélangez parmesan et chapelure, parsemez le gratin de ce mélange et du beurre restant coupé en noisettes. Glissez le plat au four et laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que la surface du gratin soit dorée.
4. Servez le gratin chaud dans son plat de cuisson, pour accompagner toutes les viandes poêlées, grillées ou rôties.

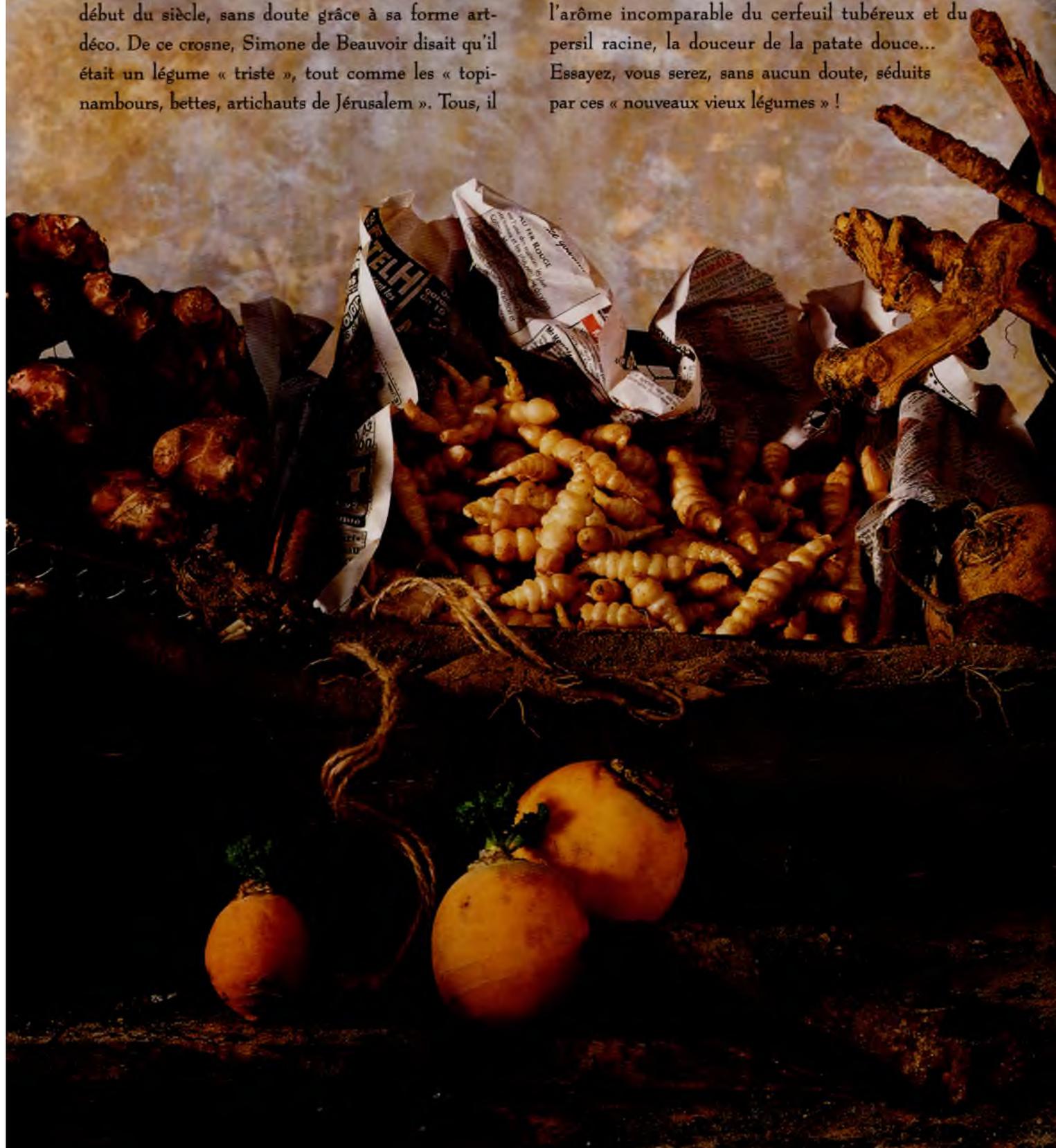




# LES LÉGUMES RACINES

Si la pomme de terre est le légume vedette des racines, il en existe bien d'autres, au goût et à la texture qui n'ont rien à lui envier, du pauvre topinambour délaissé pour cause de disettes, jusqu'à l'étrange crosne oublié après avoir été adoré au début du siècle, sans doute grâce à sa forme art-déco. De ce crosne, Simone de Beauvoir disait qu'il était un légume « triste », tout comme les « topinambours, bettes, artichauts de Jérusalem ». Tous, il

est vrai, traînent derrière eux cette mauvaise réputation de légumes de crise. Pourtant, il est temps aujourd'hui de remettre à l'honneur le goût délicat du topinambour rappelant le cœur d'artichaut, la saveur piquante du radis noir, le moelleux du panais, l'arôme incomparable du cerfeuil tubéreux et du persil racine, la douceur de la patate douce... Essayez, vous serez, sans aucun doute, séduits par ces « nouveaux vieux légumes » !





## NAVETS JAUNES

Jaunes, roses ou blancs, longs ou ronds, les navets, selon les variétés, se récoltent au printemps et en été, ou en automne et en hiver. Parmi les navets jaunes automnaux, le « Petrowski spécialité de Berlin », ancienne variété à la chair ferme, est sucré, aromatique, rond, à la peau jaune et à la chair blanche. Le navet jaune « boule d'or » se présente comme une sphère d'environ douze centimètres de diamètre, à la chair particulièrement sucrée, délicieuse crue, râpée, seule ou avec un mélange de crudités. Quand aux fanes des navets, ces longues feuilles vertes dentelées, elles sont excellentes sautées, comme des épinards.



# Navets blancs et oignons doux sautés

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



**600 G DE NAVETS BLANCS, LONGS**

**200 G D'OIGNONS DOUX**

**3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**6 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE**

**4 PINCÉES DE PIMENT DE CAYENNE EN POUDRE**

**4 PINCÉES DE PIMENT DOUX EN POUDRE**

**SEL, POIVRE**

1. Pelez les navets et coupez-les en quatre dans la longueur puis en tronçons de 2 cm. Pelez les oignons et émincez-les.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse anti-adhésive et faites-y juste blondir les morceaux de navets en remuant sans cesse. Ajoutez alors les oignons et mélangez encore, jusqu'à ce que le tout soit blond.
3. Versez 3 cuillères à soupe d'eau dans la sauteuse. Ajoutez sel, poivre, piment de Cayenne, piment doux et noix de muscade. Couvrez et laissez cuire 15 minutes environ, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les légumes soient juste tendres. Servez chaud.

*Un savoureux mélange de légumes, doux et épicé, à croquer avec des viandes blanches ou des poissons.*

# Navets jaunes en vinaigrette à l'échalote

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



**900 G DE NAVETS JAUNES**

**200 G DE LARD FUMÉ**

**4 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL PLAT CISELÉ**

**1 ÉCHALOTE GRISE**

**6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN VIEUX**

**SEL, POIVRE**

1. Pelez les navets, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en rondelles de 1/2 cm et ébouillantez-les 5 minutes à l'eau salée. Egouttez les ensuite dans une passoire.
2. Coupez le lard en fins bâtonnets. Pelez l'échalote et coupez-la en fines rondelles.
3. Mélangez 4 cuillères à soupe d'huile avec le vinaigre dans un bol. Ajoutez du sel, du poivre et l'échalote.
4. Faites chauffer le reste d'huile dans une grande sauteuse anti-adhésive et faites-y dorer le lard et le persil. Ajoutez les rondelles de navets et mélangez-les 5 minutes dans l'huile chaude : elles doivent devenir légèrement croustillantes.
5. Versez la vinaigrette à l'échalote dans la sauteuse, mélangez 1 minute et retirez du feu. Dressez dans un plat creux et servez aussitôt.

*Ces navets sont une excellente entrée, mais ils peuvent accompagner des viandes ou des poissons froids.*



# RAIFORT

Originnaire du Sud-Est de l'Europe, le raifort est connu et apprécié depuis l'Antiquité. *l'armoracia* des Romains poussait dans tous les potagers. Aujourd'hui, il est surtout estimé dans les pays germaniques et anglo-saxons où l'on aime sa forte saveur, ainsi qu'en Alsace où l'on prépare une sauce au raifort. Autrefois écrit « raiz fort », qui signifie « racine forte », le raifort est sans nul doute une racine piquante, que l'on râpe, fraîche et que l'on additionne de crème, de jus de citron ou de vinaigre...



## *Raifort à la crème*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*



400 G DE RAIFORT

100 G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON

SEL



1. Pelez le raifort et râpez-le sur une râpe fine, afin d'obtenir de fins bâtonnets. Mettez-les dans une terrine et ajoutez jus de citron et sel. Mélangez.
2. Ajoutez la crème dans la terrine et mélangez bien. Servez aussitôt.

*Ce condiment est excellent avec les viandes cuites en pot-au-feu ou tout simplement bouillies, chaudes ou froides.*



# PATATE DOUCE ET IGNAME

Rapportée du Nouveau Monde par Christophe Colomb, deux siècles avant que la pomme de terre ne réussisse à faire sa percée, la patate douce a très vite été appréciée. Par les Portugais d'abord, qui vont l'introduire en Afrique du Nord, d'où elle va conquérir l'Asie. chez nous, la culture de la patate douce va se faire au XVIII<sup>e</sup> siècle, aux environs de La Rochelle, à l'instigation de Louis XV. A la mort du roi, elle retombe dans l'oubli, malgré des résultats prometteurs, et rejoint les produits rares et curieux des serres du jardin des Plantes. C'est Joséphine de Beauharnais, la « kelle créole » qui va la remettre au goût du jour, mais après la chute de la royauté, et l'arrivée de la pomme de terre, son règne se termine. aujourd'hui, l'*ipomœa batata* est importée de Chine ou des Antilles, mais aussi d'Espagne ou d'Afrique du Nord. Elle se présente comme un gros tubercule allongé, à la peau claire ou sombre et à la chair jaune, rose ou rouge, selon les variétés. Vous la conserverez plusieurs semaines au frais. Comme la pomme de terre, elle est excellente cuite à l'eau, en gratins, en purées, en frites. Mais son délicieux goût de marron lui permet aussi de se transformer en savoureux desserts.

L'igname est une plante potagère grimpante, cultivée pour ses rhizomes, bruns et charnus, qui s'enfoncent profondément dans la terre. Introduite en France au siècle dernier, depuis la Chine, l'igname a une chair farineuse, légèrement fade, et peut se préparer comme la pomme de terre, à l'eau, à la vapeur, en purée, ou rôtie...

# Confiture de patates douces

*Pour environ 1 kg de confiture*

*Préparation : 10 minutes, 1 heure à l'avance*

*Cuisson : 20 minutes*



**1 KG DE PATATES DOUCES**

**750 G DE SUCRE SEMOULE**

**Le ZESTE DE 1 CITRON VERT**

**2 GOUSSES DE VANILLE**

1. Pelez les patates douces, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en gros cubes et mettez-les dans une grande marmite. Ajoutez le sucre, le zeste de citron et les gousses de vanille fendues en deux dans la longueur. Mélangez et laissez reposer 1 heure.
2. Au bout de ce temps, posez la marmite sur feu vif et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, en remuant souvent, jusqu'à obtention d'une confiture translucide.
3. Versez la confiture dans des pots préalablement ébouillantés, fermez-les et laissez refroidir. Entreposez dans un endroit frais, ou au réfrigérateur.

*Cette confiture originale est encore plus délicieuse préparée avec les variétés de patates douces roses ou rouges, les plus sucrées, au goût de violette. Vous la dégusterez sur des tranches de pain brioché grillé, avec des tranches de cake, ou avec des biscuits parfumés aux épices.*



# Patates douces au sirop vanillé

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



**1 KG DE PATATES DOUCES**

**200 G DE SUCRE SEMOULE**

**2 GOUSSES DE VANILLE**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ DE JUS DE CITRON**

**1 DL D'HUILE D'ARACHIDE**

1. Préparez un sirop vanillé : fendez les gousses de vanille en deux et mettez-les dans une casserole, avec le sucre. Ajoutez 2 cuillères à soupe d'eau et le jus de citron, et portez à ébullition sur feu doux, sans y toucher. Laissez cuire 3 minutes puis retirez du feu.
2. Pelez les patates douces et coupez-les en tranches verticales de 1 cm d'épaisseur.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une grande poêle anti-adhésive et faites-y dorer les tranches de patates douces, 5 minutes, en les retournant à mi-cuisson. Ajoutez le reste d'huile pendant la cuisson.
4. Dressez les tranches de patates douces dans un plat creux et nappez-les de sirop. Servez encore tiède.

*Vous pouvez aussi servir les tranches de patates douces poêlées, simplement parsemées de sucre vanillé ou de simple sucre semoule.*



# Gâteau moelleux de patates douces

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes, 1 heure à l'avance*

*Cuisson : 1 heure 20*



**1,2 KG DE PATATES DOUCES,**

**ROUGES OU BLANCHES**

**200 G DE CASSONADE**

**75 G DE BEURRE**

**3 ŒUFS**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ DE VANILLE EN POUDRE**

**1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE CANNELLE EN POUDRE**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE RHUM AMBRÉ**



*Pour le moule*

**1 NOIX DE BEURRE**



1. Pelez les patates, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en gros cubes et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition. Laissez cuire 20 minutes, jusqu'à ce que les patates soient tendres.
- 2- Allumez le four, thermostat 4 (140 °C). Beurrez un moule à manqué de 22 cm de diamètre.
3. Lorsque les patates sont cuites, égouttez les et mettez-les dans le bol d'un robot avec le beurre, la cassonade, la vanille, la cannelle et le rhum. Mixez jusqu'à obtention d'une fine purée. Ajoutez les œufs un à un, sans cesser de mixer.
4. Versez la préparation dans le moule et glissez au four. Laissez cuire 20 minutes, puis baissez le thermostat à 3 (125 °C) et laissez cuire encore 40 minutes.
5. Laissez refroidir le gâteau 1 heure au réfrigérateur, puis démoulez-le sur un plat de service.

*Servez ce gâteau tel quel ou avec une crème pâtissière vanillée et parfumée au rhum ou une sauce au chocolat noir, chaude ou froide.*

# Oxalis en gratin

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**800 G D'OXALIS**

**1 DL DE CRÈME LIQUIDE**

**1 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE**

**6 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE**

**SEL, POIVRE**



*Pour gratiner*

**75 G DE PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ**

**2 CUEILLÈRES À SOUPE DE CHAPELURE BLANCHE**

**20 G DE BEURRE**

**POIVRE**

1. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Beurrez légèrement un plat à gratin rectangulaire avec la moitié du beurre. Mélangez la chapelure avec autant de parmesan, poivrez. À part, mélangez la crème et le bouillon, salez légèrement et ajoutez le poivre et la noix de muscade.
2. Pelez les oxalis, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en fines rondelles et mettez-les dans le plat beurré, en plusieurs couches, en parsemant chaque couche avec le parmesan restant.
3. Versez le mélange crème-bouillon dans le plat : il doit arriver au ras des légumes ; si ce n'est pas le cas, ajoutez un peu de bouillon. Parsemez du mélange chapelure-parmesan et du reste de beurre en noisettes.
4. Glissez le plat au four et laissez cuire 30 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servez chaud dans le plat de cuisson.

*À mi-chemin entre la pomme de terre et la patate douce, les oxalis ou oca du Pérou, sont de petites tubercules que les Indiens du Pérou, de la Bolivie et de l'Equateur, cultivent depuis toujours, ils mangent même certaines variétés, les moins acides, crues, et cuisinent les feuilles au goût d'oseille.*

# DAIKON

Variété de radis blanc que l'on cultive en abondance en Asie, et au Japon en particulier, le daïkon est un long radis blanc peu piquant. Un Américain voyageant en Asie au siècle dernier parle de radis de plus d'un mètre de long et de trente centimètres de diamètre. Plin l'ancien parlait lui aussi de radis géants, poussant même sur notre sol européen, il est vrai que ce radis s'est parfaitement adapté et qu'il pousse sans effort dans nos jardins. Consommez-le, comme au Japon, cru râpé, avec d'autres crudités, ou encore sauté dans un mélange de légumes. Les Japonais le mettent également en saumure – ce qui lui donne une jolie couleur d'ambre – puis ils le découpent en fines tranches et le croquent en fin de repas : un délice !

## *Daïkon et saumon cru*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes*



400 G DE DAÏKON

500 G DE FILET DE SAUMON CRU,

SANS PEAU NI ARÊTES

100 G D'ŒUFS DE SAUMON

SAUCE DE SOJA



1. Coupez le filet de saumon en bouchées de 1 cm de large. Pelez le daïkon, rincez-le et épongez-le. Râpez-le dans une râpe cylindrique munie de la grille à gros trous ou dans un roLot muni de la râpe à pommes frites.
2. Répartissez le radis râpé dans quatre assiettes et ajoutez les bouchées de saumon. Parsemez le radis d'œufs de saumon et nappez de sauce de soja, à volonté. Servez sans attendre.



*Une recette toute simple pour déguster ce radis juteux, très légèrement piquant. Vous pouvez délayer dans la sauce de soja, quelques pincées de wasabi en poudre ou en tube que vous achèterez dans les magasins de produits japonais. Le wasabi est une variété de raifort, de couleur verte, très fort, qu'il faut doser avec parcimonie.*



# RADIS NOIR

Radis d'hiver, de la même famille que le navet, le radis noir est une racine charnue, longue ou ronde. Comme ses cousins les radis blancs, jaunes, roses, rouges, violacés, ou bicolore, le radis noir est excellent cru, en fines rondelles, à la croque au sel, avec une tartine de pain de campagne et un beurre cru. Le « long noir de Caluire », le « noir gros long d'hiver de Paris », le « noir gros rond d'hiver », le « long froid d'hiver de Laon », sont autant de variétés à la peau noire, mate et lisse, et à la chair ivoire, délicatement sucrée.

## *Radis noirs au sel et à l'huile*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*



4 PETITS RADIS NOIRS, RONDS

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

GROS SEL



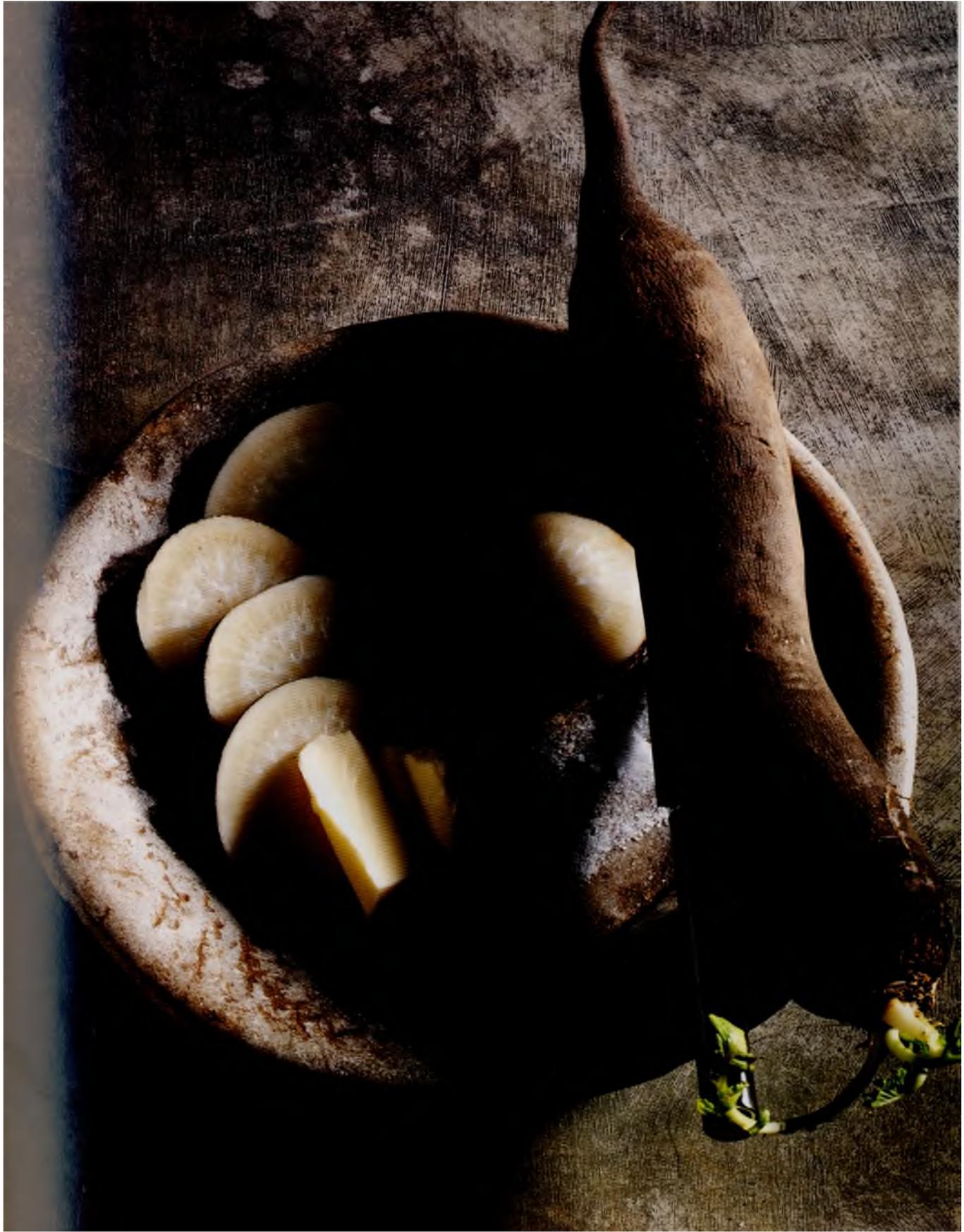
*Pour accompagner*

BEURRE

PAIN DE CAMPAGNE

1. Pelez les radis, rincez-les et épongez-les. Râpez-les dans une râpe cylindrique munie de la grille à gros trous ou dans un robot muni de la râpe à pommes frites.
2. Répartissez le radis râpé dans quatre assiettes et nappez-le d'huile d'olive. Parsemez de gros sel et servez sans attendre, accompagné de tranches de pain de campagne grillé, tartinées de beurre doux.

*Cette salade toute fraîche peut être additionnée d'olives de Nice et de persil ciselé, et préparée avec des radis noirs longs, plus piquants que les ronds.*



# POMME DE TERRE NOIRE

« Truffe noire », « négresse », « vitelotte négresse », « vitelotte noire », « coloniale »... Cette pomme de terre à la chair et à la peau noir-violacé est sans doute née au Pérou. Comme sa cousine la pomme de terre, elle s'est très bien acclimatée chez nous, jusqu'à devenir la « truffe du Périgord » où on la cultive. De forme cylindrique, pouvant atteindre jusqu'à dix centimètres de long, elle se cuisine comme une pomme de terre, mais sa chair est plus sucrée et a un léger goût de noisette ou de marron.



## *Chips de pommes de terre noires*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



**500 G DE POMMES DE TERRE NOIRES**

**GROS SEL DE MER**

**HUILE D'ARACHIDE**

1. Pelez les pommes de terre, rincez-les et épongez-les. Coupez-les en très fines rondelles.
2. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole, sur au moins 5 cm d'épaisseur et plongez-y les rondelles de pommes de terre, par petites poignées. Dès qu'elles sont dorées et remontent à la surface, égouttez les avec une écumoire.
3. Épongez les chips quelques secondes sur du papier absorbant puis mettez-les sur un plat, en les poudrant de gros sel. Servez sans attendre.

*Ces délices croustillantes, délicatement sucrées et salées, sont à savourer dans toutes les circonstances.*

# Pommes de terre noires à la vinaigrette au beurre

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**1 KG DE POMMES DE TERRE NOIRES**

**4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL CISELÉ**

**25 G DE BEURRE, SEL, POIVRE**

1. Rincez les pommes de terre et mettez-les dans une casserole. Couvrez-les d'eau froide et portez à ébullition sur feu doux. Salez et laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que les pommes

de terre soient tendres et que la lame d'un couteau les pénètre facilement.

2. Faites fondre le beurre dans une petite casserole. Ajoutez l'huile et le vinaigre en fouettant. Salez, poivrez et retirez du feu. Ajoutez le persil, mélangez.
3. Lorsque les pommes de terre sont cuites, égouttez-les et pelez-les encore chaudes. Coupez-les en quatre et mettez-les dans un plat creux. Nappez-les de vinaigrette au beurre, mélangez et servez.

*Ces pommes de terre sont excellentes avec du poisson : faites rapidement dorer à l'huile d'olive, sur les deux faces, dans une poêle anti-adhésive, 4 tranches de lotte. Salez et parsemez de baies roses avant de servir avec les pommes de terre.*



# CROSNE

Petite spirale blanche semblable à un coquillage, le crosne du Japon est la tige souterraine charnue d'une plante originaire d'Extrême-Orient, de la même famille que la menthe. Il fut introduit en France à la fin du siècle dernier, dans la petite ville de Crosne dans l'Essonne, qui lui a donné son nom. Frais, les crosnes sont blanc-nacré, fermes au toucher. Ils sont aujourd'hui vendus déjà nettoyés, mais si ce n'est pas le cas, rincez-les, épongez-les et frottez-les dans un linge, avec quelques cuillères de gros sel, afin d'éliminer la fine pellicule qui les protège. Leur goût délicat est proche de celui du cœur artichaut.

## *Crosnes au jambon croustillant*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



750 G DE CROSNES

4 FINES TRANCHES DE JAMBON DE PARME

14 FEUILLES DE CÉLÉRI-BRANCHE

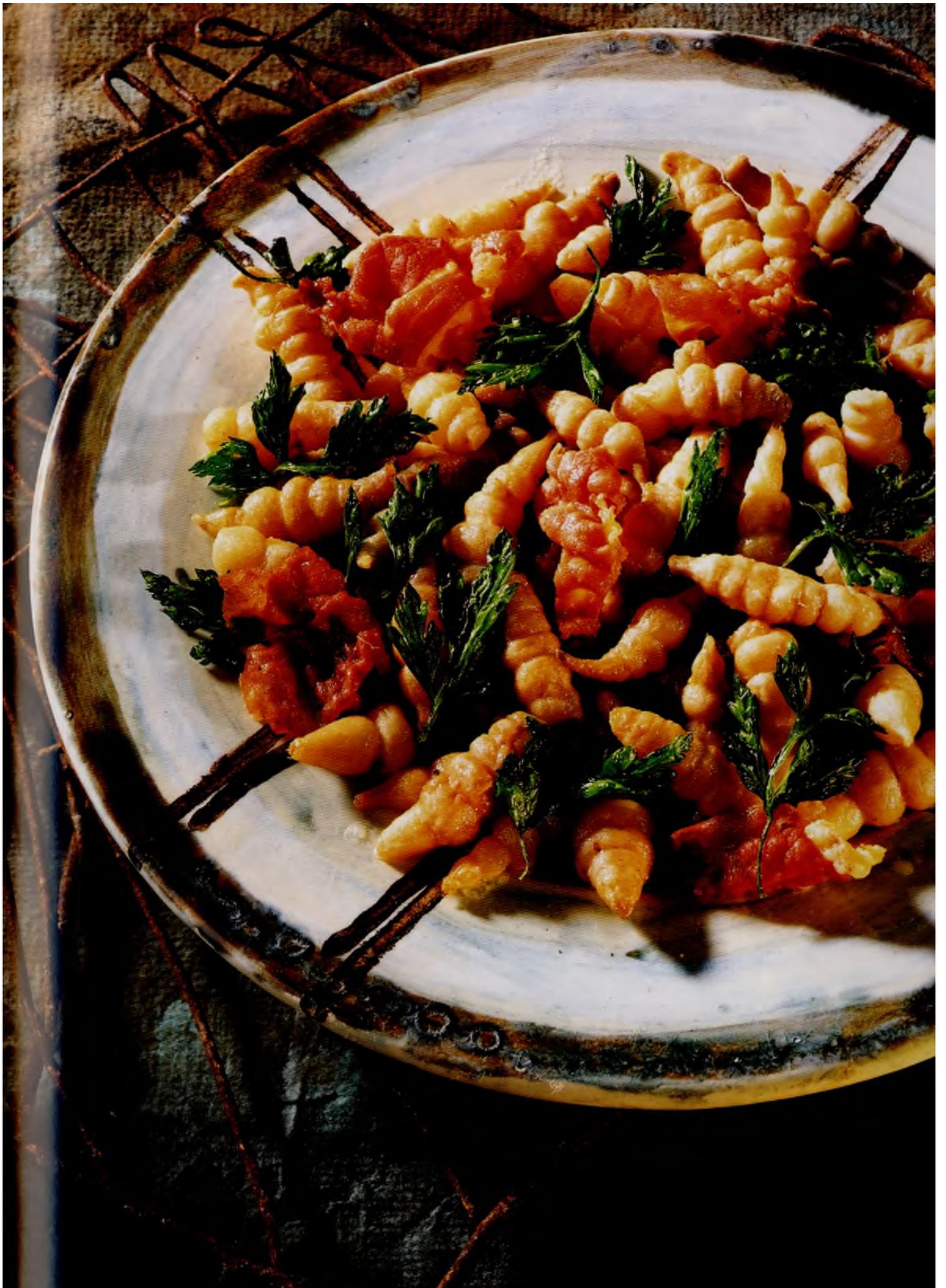
6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

25 G DE BEURRE, SEL, POIVRE



1. Nettoyez les crosnes.
2. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse anti-adhésive et ajoutez-y les crosnes. Mélangez-les dans le beurre chaud, puis salez, poivrez et couvrez la sauteuse. Faites cuire les crosnes à feu doux, pendant 10 minutes environ, en les mélangeant de temps en temps.
3. Coupez le jambon en lanières de 2 cm de large. Rincez et épongez les feuilles de céleri.
4. Faites chauffer l'huile dans une petite casserole et plongez-y les feuilles de céleri. Faites-les frire quelques secondes : elles deviennent vert sombre et croustillantes. Egouttez les sur un papier absorbant. Plongez le jambon dans l'huile et faites-le dorer de la même façon, quelques secondes. Egouttez le sur du papier absorbant.
5. Lorsque les crosnes sont cuits, dressez-les dans un plat creux. Parsemez de jambon et de céleri croustillants et servez très chaud.

*Ces crosnes sont excellents avec des viandes blanches rôties ou poêlées.*



## SALSIFIS ET SCORSONÈRE

Les deux frères ne se distinguent que par la couleur de leur peau : les salsifis sont blonds et les scorsonères bruns. Plantes sauvages du Bassin méditerranéen, ces racines étaient connues des Grecs. C'est Olivier de Serres qui a redonné sa place à table au « sersifi », légume oublié. Mais cette racine blonde est devenue fort rare, et elle est aujourd'hui supplantée par la racine brune, la scorsonère, arrivée d'Espagne au temps de Louis XVI. L'origine de son nom est incertaine, peut-être vient-il de l'espagnol *escorzonera* qui signifie « vipère noire », car elle était, dit-on, l'antidote de la morsure de l'escorçu, vipère commune de Catalogne ; ou peut-être vient-il de l'italien *scorzo nera*, racine noire. En tout cas, ses racines sont demeurées les mêmes : longues, fines et fermes, à la peau lisse qu'il suffit de peler. Cette opération qu'Alexandre Dumas père appelait « ratisser à blanc » est délicate car la racine colle au doigts et tache. Pour plus de facilité, pelez-les avec des gants, rincez-les, puis mettez-les au fur et à mesure dans de l'eau vinaigrée avant de les cuire.



# Salsifis persillés à la crème

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



1 KG DE SALSIFIS  
100 G DE CRÈME FRAÎCHE ÉPAISSE  
2 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE  
3 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL PLAT CISELÉ  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON  
4 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE  
SEL, POIVRE

1. Pelez les salsifis et mettez-les au fur et à mesure dans une terrine d'eau froide additionnée du jus de citron. Lorsqu'ils sont tous pelés, rincez-les à nouveau et égouttez les.
2. Faites bouillir de l'eau dans une marmite, salez-la et plongez-y les salsifis. Dès l'ébullition, comptez 10 minutes de cuisson.
3. Pendant ce temps, mettez la crème et le bouillon dans une casserole et portez à ébullition. Laissez réduire de moitié puis ajoutez sel, poivre et noix de muscade.
4. Égouttez les salsifis et mettez-les dans un plat creux. Nappez-les de sauce à la crème et parsemez de persil. Mélangez et servez aussitôt.

*Ces salsifis sont excellents avec les viandes blanches et les volailles.*



# TOPINAMBOUR

Qui pourrait penser que ce tubercule au goût de cœur d'artichaut est un cousin du tournesol ? Et pourtant, on rencontre dans nos campagnes cet *helianthus tuberosus* aux fleurs éclatantes, véritables petits soleils. Venus d'Amérique du Nord où ils étaient consommés par les Indiens, les topinambours sont arrivés en France au XVII<sup>e</sup> siècle, où ils sont rapidement devenus un aliment de base. Mais ce succès ne devait pas durer : la Seconde Guerre mondiale en fit le synonyme de privations et dès la Libération, il devint un aliment pour le bétail. Pourtant, c'est un légume délicat, que les Anglais nomment « artichaut de Jérusalem », à cause de son goût proche de celui de l'artichaut, et sans doute à cause de son nom italien, *girasole*, signifiant « qui se tourne vers le soleil », comme tout bon tournesol.



# Salade d'héliantis aux noisettes

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



800 G D'HÉLIANTIS

2 CUILLÈRES À SOUPE DE NOISETTES EFFILÉES

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE DE NOISETTE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON

SEL

1. Pelez les tubercules des héliantis, rincez-les et égouttez les. Faites-les cuire à l'eau bouillante salée pendant 15 minutes : ils doivent rester légèrement fermes.
2. Faites griller les noisettes dans une poêle anti-adhésive jusqu'à ce qu'elles soient blondes, puis laissez-les refroidir.
3. Mélangez vinaigre, jus de citron et sel dans un bol, et versez les deux sortes d'huile en mince filet, en fouettant avec une fourchette.
4. Egouttez les héliantis et mettez-les dans un plat creux. Nappez-les encore chauds de vinaigrette et mélangez. Parsemez de noisettes grillées et servez aussitôt.

*Délicieux tubercule à la chair soyeuse, entre le topinambour et le salsifis, l'hélianti nous vient d'Amérique du Nord et se consomme au cœur de l'hiver, entre novembre et février.*

# Topinambours en salade tiède au citron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 8 à 10 minutes*



800 G DE TOPINAMBOURS

1 CITRON NON TRAITÉ

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CERFEUIL CISELÉ

SEL, POIVRE

1. Pelez les topinambours et coupez-les en rondelles de 1/2 cm. Faites bouillir de l'eau dans une marmite et plongez-y les rondelles de topinambours. Dès la reprise de l'ébullition, salez et comptez 8 à 10 minutes de cuisson : ils doivent être juste tendres.

2. Rincez le citron et épongez-le. Réservez son zeste avec un zesteur et mettez-le dans un bol. Coupez le citron, pressez-le et versez 1 cuillère à soupe de son jus dans le bol, avec le vinaigre, le sel et le poivre. Versez l'huile en fouettant, jusqu'à obtention d'une émulsion homogène.

3. Lorsque les topinambours sont cuits, égouttez les et mettez-les dans un vinaigrette, mélangez délicatement, parsemez de ciboulette et de cerfeuil ciselés et servez.

*Accompagnez cette salade de jambon cru, de petit salé*

*ou de saucisson à cuire, cuit à l'eau, des poissons fumés...*



# LE PANAIS



Le panais est une longue racine blanche. Son goût, à mi-chemin entre la carotte, pour la douceur, et le céleri-rave, pour le fruité, en fait un légume excellent râpé cru, cuit en purée ou dans un pot-au-feu.

## *Panais vinaigrette*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**800 G DE PANAIS**

**1 ÉCHALOTE ROSE FRAÎCHE**

**1 CUILLÈRE À SOUPE D'ANETH CISELÉ**

**4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE**

**SEL, POIVRE**



1. Pelez les panais et coupez-les en quatre dans la longueur, puis en tronçons de 1 cm.
2. Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur et posez dessus la partie perforée. Mettez-y les panais et salez-les. Couvrez et laissez cuire 20 minutes environ, jusqu'à ce que les panais soient tendres.
3. Pelez l'échalote et hachez-la finement. Mettez-la dans un plat creux avec l'huile et le vinaigre. Poivrez et mélangez.
4. Lorsque les panais sont cuits, plongez-les dans la vinaigrette. Mélangez. Parsemez d'aneth et servez tiède.

## Purée de panais

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



1 KG DE PANAIS

2 DL DE LAIT ENTIER

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE FRUITÉE

2 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE, SEL

1. Faites bouillir de l'eau dans la partie basse d'une marmite à vapeur.
2. Pelez les panais, lavez-les et coupez-les en cubes de 2 cm. Posez-les dans la partie perforée de la

marmite et salez-les. Posez-les sur l'eau bouillante et laissez-les cuire pendant 20 minutes environ, jusqu'à ce qu'ils soient très tendres.

3. Au bout de ce temps, faites chauffer le lait dans une grande casserole. Passez les panais au moulin à légumes, grille fine, au-dessus de la casserole posée sur feu doux. Mélangez, en soulevant la préparation avec une spatule. Ajoutez l'huile en mince filet, sans cesser de soulever.
4. Salez la purée et ajoutez-y la noix de muscade râpée. Servez aussitôt.

*Cette purée délicatement parfumée est excellente avec toutes les viandes et les volailles rôties.*



## Betteraves jaunes en salade au citron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes, 1 heure à l'avance*



400 G DE BETTERAVES JAUNES  
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE DOUCE  
4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL PLAT  
FINEMENT CISELÉ  
SEL, POIVRE



1. Mettez la moutarde dans un plat creux. Ajoutez sel et poivre et versez le jus de citron. Emulsionnez à la fourchette et incorporez l'huile, sans cesser de fouetter.
2. Pelez les betteraves, rincez-les et épongez-les. Râpez-les dans une râpe cylindrique munie de la grille à gros trous ou dans un robot muni de la râpe à pommes allumettes. Ajoutez les betteraves râpées dans le plat, mélangez et parsemez de persil.
3. Laissez reposer 1 heure au réfrigérateur. Mélangez une dernière fois avant de servir.

*Les betteraves jaunes sont excellentes', encore plus douces et juteuses que les rouges. Mais cette préparation est aussi délicieuse avec des betteraves rouges classiques.*

## Cerfeuil tubéreux au beurre

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



1 KG DE BULBES DE CERFEUIL TUBÉREUX  
1,2 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE  
50 G DE BEURRE  
6 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE  
SEL, POIVRE



1. Pelez les bulbes de cerfeuil, rincez-les et égouttez-les. Laissez-les entiers s'ils sont petits et de forme régulière, sinon coupez-les en deux dans la longueur.
2. Faites fondre le beurre dans une grande sauteuse anti-adhésive et faites-y juste blondir les bulbes de cerfeuil. Ajoutez sel, poivre, noix de muscade et versez le bouillon, dès que les bulbes sont blonds.
3. Dès l'ébullition, couvrez la sauteuse et laissez cuire pendant 15 minutes environ : le cerfeuil doit être juste tendre et enrobé d'un jus court et parfumé. Si ce n'est pas le cas, laissez réduire le jus de cuisson, à découvert.

*Servez ces bulbes doux et tendres pour accompagner les viandes blanches ou rouges rôties.*

# Persil racine au bouillon

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**900 G DE PERSIL RACINE AVEC**

**LES FEUILLES RÉSERVÉES**

**3 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE**

**50 G DE BEURRE**

**2 PINCÉES DE SUCRE SEMOULE**

**SEL, POIVRE**



1. Pelez les racines de persil et coupez-les en quatre dans la longueur. Réservez les feuilles que vous ciselez finement.
- 2- Faites fondre la moitié du beurre dans une grande sauteuse anti-adhésive et ajoutez les racines de persil. Salez, sucrez, poivrez et mélangez jusqu'à ce que les racines soient bien dorées.
3. Versez le bouillon dans la sauteuse et dès l'ébullition, couvrez et laissez cuire 20 minutes environ, en remuant de temps en temps, jusqu'à ce que les tubercules soient tendres et enrobés d'un jus court. Ajoutez le reste de beurre et les feuilles de persil, mélangez et servez aussitôt.

*Servez ce légume avec des viandes blanches rôties ou des poissons au four.*

*Persil racine ou tubéreux, cette tubercule est très appréciée au Moyen-Orient, en Afrique du Nord et en Grande-Bretagne. Sa pulpe sucrée est proche du céleri-rave et ses feuilles sont presque identiques à celles du persil commun dont elles ont le goût.*

# LES LÉGUMES FEUILLES

Encore une immense famille qui englobe les légumes, salades, choux et autres feuillus. Si les marchés offrent toujours les mêmes salades, les agriculteurs font pousser bien d'autres espèces : de la ficoïde glaciale au goût marin, de la catalogne ferme et charnue, de la corne de cerf doucement épicée, de la pain de sucre craquante et acide, de l'amer roquette, de la

croquante iceberg, des laitues aux couleurs d'automne, des chicorées et des scaroles zébrées, des endives colorées comme les trévises... Des variétés malconnues et toutes excellentes.





# CARDON



S'il est un légume spécifiquement régional, c'est bien le cardon. Autrefois énormément consommé sur tout le territoire, il est aujourd'hui devenu une spécialité du Lyonnais et du Dauphiné. Si l'on descend la vallée du Rhône et que l'on traverse la Méditerranée, on le retrouve en Afrique du Nord, avec sa cousine, la carde aux côtes plus épaisses, dans des ragoûts parfumés et dans les sauces qui accompagnent le couscous...

Cet ancêtre de l'artichaut dont on consomme les pétioles charnus, est cultivé depuis le XVI<sup>e</sup> siècle où il existait des variétés jaunes, blanches, rouges ou vert foncé. Aujourd'hui, on ne cultive plus que la « carde blanche », aux feuilles gris vert et aux côtes veloutées, il faut éliminer les petites feuilles et effiler les côtes avant de les cuire dans un blanc — eau additionnée de farine et de jus de citron — afin d'éviter toute oxydation.

# Gratin de cardons

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*



1,5 KG DE CARDONS

1 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE

100 G DE PARMESAN FRAÎCHEMENT RÂPÉ

75 G DE BEURRE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE FARINE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON

6 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE

SEL, POIVRE

1. Nettoyez les cardons : éliminez les plus grosses côtes et les feuilles. Retirez les fils des côtes tendres puis rincez-les et épongez-les.
2. Faites bouillir de l'eau dans une marmite, salez-la et ajoutez le jus de citron et la farine, en fouettant. Coupez les côtes des cardons en tronçons de 7 à 8 cm et plongez-les au fur et à me-

sure dans la marmite. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 5 minutes de cuisson : les côtes des cardons doivent être encore fermes.

3. Allumez le four, thermostat 7 (225 °C). Beurrez un plat à gratin avec une noix de beurre.
4. Faites fondre 50 g de beurre dans une sauteuse et ajoutez les cardons égouttés. Versez le bouillon. Ajoutez sel, poivre, noix de muscade et laissez cuire 5 minutes environ, jusqu'à ce que les cardons soient juste tendres et enrobés d'un jus épais et parfumé.
5. Versez les cardons en couche dans le plat beurré et parsemez chaque couche de parmesan. Terminez le gratin par une couche de fromage et le reste de beurre en noisettes.
6. Glissez le plat au four et laissez cuire 15 minutes environ, jusqu'à ce que le gratin soit doré. Servez chaud dans le plat de cuisson.

*Ce gratin est excellent avec les viandes blanches et les volailles rôties.*



# POIRÉE

« Bette à cardes », « poirée à cardes », « joutte », la poirée ressemble à la bette, dont elle partage la nervure centrale, épaisse et charnue, ainsi que les grandes feuilles dressées et ondulées. La « poirée à cardes rouges » possède des côtes rouges, mais selon les variétés, les côtes des poirées peuvent être blanches, jaunes, oranges ou pourpres ; les feuilles, vertes ici, peuvent être blondes ou rouges... Le goût de la poirée est proche de celui de la bette classique à côtes blanches et à feuilles vertes.

## Tarte à la poirée

*Préparation : 20 mn*

*Cuisson : 15 mn*



250 G DE PÂTE SABLÉE  
500 G DE POIRÉES OU DE BLETTES  
4 ŒUFS  
50 G DE PARMESAN  
FINEMENT ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ  
1 PIMENT OISEAU  
1 GOUSSE D'AIL  
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
SEL ET POIVRE

1. Allumez le four, thermostat 7 (225 °C). Rincez les pieds de poirée. Ciselez finement tiges et feuilles. Pelez la gousse d'ail et hachez-la finement.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse antiadhésive de 24 cm. Ajoutez l'ail et le piment en l'émiettant entre vos doigts. Lorsque l'ail est blond, ajoutez les tiges des poirées et mélangez 1 mn. Ajoutez les feuilles et laissez cuire sur feu vif, jusqu'à ce que les légumes ne rendent plus d'eau.
3. Cassez les oeufs dans une terrine et battez-les à la fourchette en y ajoutant sel, poivre et fromage. Versez ce mélange dans la sauteuse et laissez la préparation épaissir en remuant pendant 1 mn.
4. Étalez la pâte sablée et garnissez-en un moule à tarte à bord haut de 24 cm de diamètre. Versez la garniture dans le fond de pâte et glissez la tarte au four. Laissez cuire 15 mn, jusqu'à ce que la tarte soit dorée. Laissez-la reposer 5 mn avant de démouler. Servez tiède ou froid.

*Cette tarte est excellente en entrée ou pour accompagner poissons ou crustacés vapeur.*



# Bettes en deux cuissons

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 35 minutes*



1,5 KG DE BETTES : BETTES VERTES, POIRÉES



*Pour les côtes*

2 GOUSSES D'AIL NOUVEAU

1 BRIN DE THYM

1 BRIN DE ROMARIN

2 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE



*Pour le vert*

100 G DE PARMESAN

50 G DE CHAPELURE

25 G DE BEURRE

SEL, POIVRE

1. Lavez les bettes et séparez côtes et feuilles.
2. Préparez le vert : allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Mettez les feuilles dans une cocotte, sans les égoutter complètement. Couvrez la cocotte et posez-la sur feu vif. Comptez 2 minutes puis égouttez les feuilles.
3. Mélangez parmesan et chapelure. Salez et poivrez. Beurrez légèrement un plat à gratin et étalez-y une couche de bettes. Parsemez du mélange parmesan-chapelure et continuez ainsi, en terminant par le mélange parmesan-chapelure. Parsemez le reste de beurre en noisettes. Glissez au four et laissez cuire 20 minutes environ.
4. Préparez les côtes de bettes : coupez les côtes de bettes en lamelles verticales de 1 cm de large, en retirant soigneusement les fils. Rincez-les mais ne les égouttez pas à fond. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en bâtonnets.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse. Ajoutez les demi-gousses d'ail, le thym et le romarin. Lorsque l'ail est blond, ajoutez les côtes de bettes. Mélangez et laissez cuire à feu doux et à couvert pendant 15 minutes environ.
3. Au bout de ce temps, retirez le couvercle : les côtes de bettes ont légèrement blondi et toute l'eau s'est évaporée.
4. Servez chaud le vert en gratin et les côtes sautées. Poivrez au moment de déguster.

*Ces bettes en deux cuissons sont excellentes avec des côtes d'agneau poêlées, avec des gousses d'ail nouveau en chemise.*



# CHOU CHINOIS

il existe de nombreuses variétés de choux originaires de Chine ou d'Asie où elles sont cultivées depuis des siècles. L'espèce traditionnellement désignée sous le nom de « chou chinois » est le *pe tsai* que les botanistes nomment *brassica chinensis*. Introduit en France en 1837, il ne connut qu'un succès relatif, jusqu'à ces dernières années. Semblable à un gros chou ovoïde de couleur vert tendre, au cœur jaune pâle, aux feuilles imbriquées les unes dans les autres, le chou chinois a des côtes charnues aux feuilles croquantes. Doux et croquant, il est délicieux cru, en salade, comme notre chou blanc, ou cuit, dans des soupes, sauté ou poêlé à la manière chinoise avec un trait de sauce de soja ou simplement avec un filet d'huile d'olive et quelques lamelles d'ail.





## *Petite soupe de poulet au chou chinois*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



500 G DE BLANCS DE POULET  
1 CHOU CHINOIS  
2 DL DE LAIT DE COCO  
2 BULBES DE CITRONNELLE FRAÎCHE  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE  
6 CIBOULES  
1 CITRON VERT  
2 PINCÉES DE SUCRE  
1 PIMENT OISEAU FRAIS  
SEL

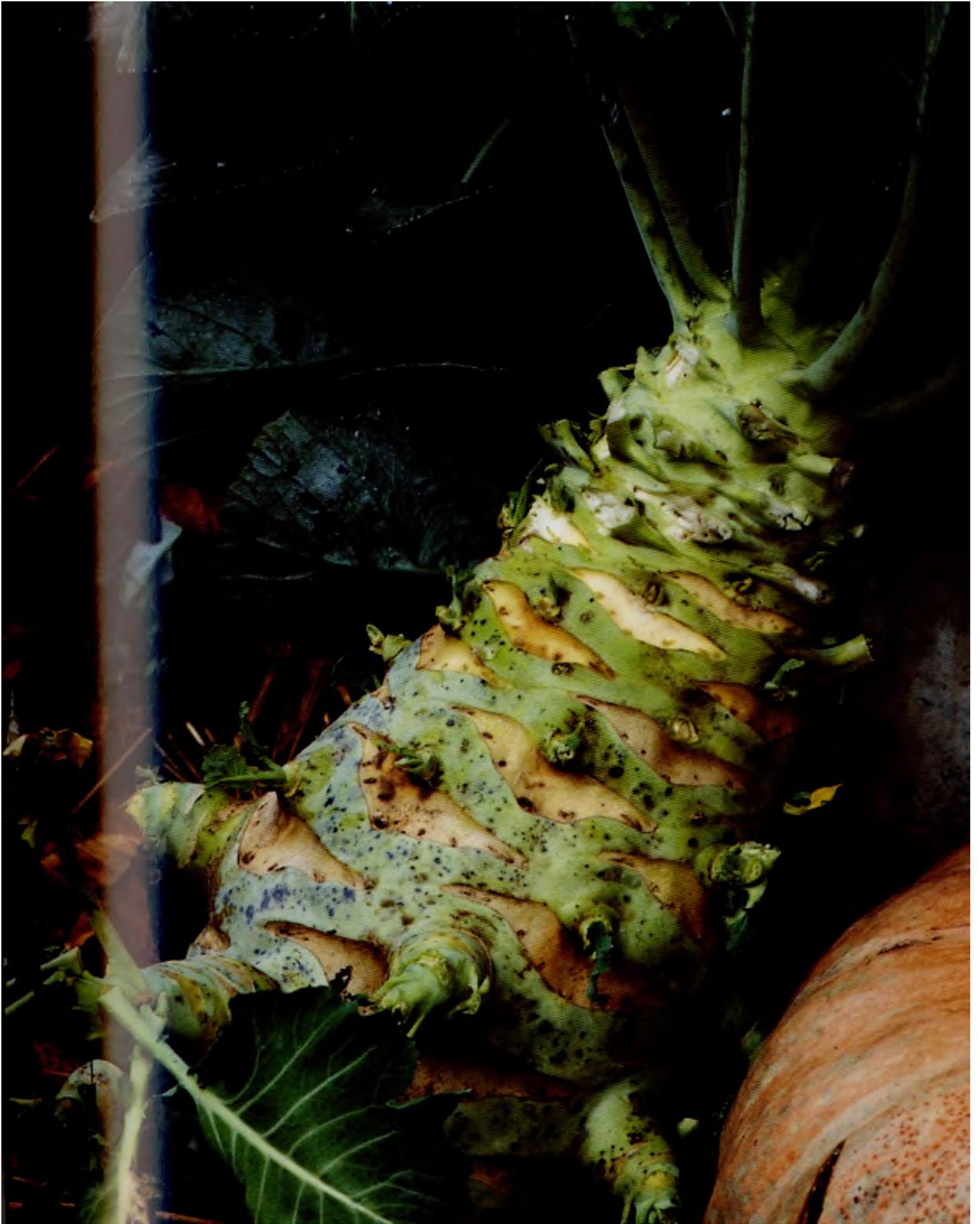
1. Coupez les blancs de poulet en lamelles de 2 x 1 cm et de 3 mm d'épaisseur. Retirez les feuilles dures des Luïtes de citronnelle ; ne conservez que les coeurs, que vous coupez en très fines rondelles. Pelez les ciboules, lavez-les et coupez-les en très fines rondelles, partie verte comprise. Lavez le citron vert, épongez-le et râpez son zeste au-dessus d'une coupelle. Lavez le piment, épongez-le et coupez-le en fines rondelles, en éliminant les graines.
2. Versez le lait de coco dans une sauteuse et portez à ébullition. Ajoutez les lamelles de poulet, le zeste de citron, le piment, le sel et le sucre. Mélangez et dès l'ébullition, laissez cuire 5 minutes.
3. Pendant ce temps, coupez le chou en lanières de 2 cm de large. Ajoutez-le dans la sauteuse après 5 minutes de cuisson du poulet. Laissez cuire encore 8 à 10 minutes, jusqu'à ce que poulet et chou soient tendres. Ajoutez la ciboulette, mélangez et retirez du feu. Servez aussitôt.

# CHOU - RAVE

il appartient bien à la famille des choux, mais absolument pas à celle des raves. Qu'importe, ce joli petit chou lisse et coiffé de quelques tiges feuillues, tout à fait délicieuses, est le renflement d'une variété de chou, sur le trognon duquel il pousse.

Sans doute arrivé en France par l'Italie, à l'époque florissante de la Renaissance, le chou-rave est excellent simplement cuit à l'eau et assaisonné comme une salade. Les Suisses le nomment « chou-pomme » et le croquent comme un fruit, juteux et sucré. Les variétés vertes et violettes offrent un joli panachage.





# Vinaigrette de choux-raves aux câpres

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



750 G DE CHOUX-RAVES

8 ŒUFS DE CAILLE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CÂPRES ÉGOUTTÉES

4 CIBOULES FRAÎCHES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN VIEUX

SEL

1. Mettez les œufs dans une casserole, couvrez d'eau et portez à ébullition. Laissez cuire 4 minutes puis refroidissez-les sous l'eau courante et égalez-les. Coupez-les en deux.
2. Pelez les ciboules, rincez-les, égouttez-les et coupez-les en fines rondelles.
3. Pelez les choux-raves et réservez les feuilles s'ils en ont. Coupez-les en quartiers. Faites bouillir de l'eau dans une casserole, plongez-y les choux-raves et dès la reprise de l'ébullition, ajoutez les feuilles. Salez et laissez cuire 10 minutes environ, jusqu'à ce que les choux-raves soient cuits *al dente*. Egouttez-les et mettez-les dans un plat creux.
4. Nappez les choux-raves encore chaud d'huile et de vinaigre, et mélangez. Ajoutez les câpres, la ciboulette et les ciboules. Mélangez encore, garnissez d'œufs de caille et servez encore tiède.



# CORNE DE CERF

Souvent appelée « pied de corbeau » ou « pied de corneille », la corne de cerf est née en Europe centrale. Cultivée pour ses feuilles longues et étroites, charnues et très découpées, cette plante se déguste comme une salade, à laquelle elle s'apparente.

## *Corne de cerf aux croûtons*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*



- 1 PIED DE SALADE CORNE DE CERF
- 2 ŒUFS DURS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'OLIVES DE NICE
- 1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE
- 4 TRANCHES DE PAIN DE MIE
- HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA
- SEL, POIVRE

1. Détachez les feuilles de la corne de cerf, lavez-les et essorez-les. Mettez-les dans un plat creux.
2. Retirez la croûte des tranches de pain de mie et coupez-les en cubes. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une petite casserole, sur 5 cm d'épaisseur et plongez-y les cubes de pain, en une ou plusieurs fois, selon la taille de la casserole. Laissez cuire les croûtons jusqu'à ce qu'ils soient bruns. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les sur un papier absorbant.
2. Ecalez les œufs et râpez-les dans une râpe cylindrique munie de la grille à gros trous, au-dessus d'un bol. Ajoutez la moutarde, le vinaigre et 4 cuillères à soupe d'huile. Salez, poivrez et mélangez.
3. Nappez la salade de sauce et mélangez. Parsemez de croûtons et d'olives, et servez sans attendre.



## FICOÏDE GLACIALE

Un nom étrange pour une plante qui l'est tout autant : poussant à l'état sauvage près de la mer, en Afrique du Sud, aux Canaries ou en Grèce, dans les zones soumises aux embruns, elle se protège de leur effet desséchant en couvrant ses feuilles et ses tiges de petites vésicules remplies d'eau salée qui brillent au soleil, donnant l'impression de milliers de cristaux de glace.

Figurant aux catalogues des grainetiers d'Europe et d'Amérique dès le XVIII<sup>e</sup> siècle, la ficoïde glaciale est tombée dans l'oubli sans raison, jusqu'à ces dernières années. Sa saveur acide et sa texture ferme en font une salade surprenante qui se marie fort bien avec les fruits de mer. On consomme aussi bien ses tiges que ses feuilles, crues et même cuites, rapidement sautées dans du beurre.





## Vinaigrette de moules à la ficoïde glaciale

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*



200 G DE FICOÏDE GLACIALE

1 L DE MOULES

1 CITRON VERT, 2 OIGNONS NOUVEAUX

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

2 CUILLÈRES À SOUPE D'ANETH CISELÉ

POIVRE

1. Pelez les oignons, rincez-les, égouttez-les et coupez-les en fines rondelles. Coupez le citron en deux et pressez-le, réservez 2 cuillères à soupe de jus.
2. Grattez les moules, lavez-les et ébarbez-les. Egouttez-les et mettez-les dans une grande cocotte.

Couvrez et laissez les moules s'ouvrir sur feu vif, en les tournant deux ou trois fois.

3. Lorsque toutes les moules sont ouvertes, retirez la cocotte du feu et laissez tiédir. Décoquillez-les et jetez les coquilles. Mettez les moules dans une poêle anti-adhésive.
4. Filtrez le jus des moules — environ 1,5 dl — dans une petite casserole. Faites-le réduire à feu vif, jusqu'à ce que vous obteniez 4 cuillères à soupe d'un liquide sirupeux. Ajoutez le jus de citron et l'huile d'olive. Poivrez et nappez les moules de ce liquide. Faites réchauffer le tout 20 secondes sur feu doux.
5. Rincez la ficoïde et éliminez les tiges dures. Essorez-la et mettez-la dans un plat creux. Parsemez de moules que vous égouttez avec une écumoire, d'oignons et d'aneth. Nappez le tout de vinaigrette et mélangez. Servez aussitôt.

# PISSENLIT BLANC

Le pissenlit est sans doute la salade sauvage la plus connue, celle que l'on cueille au bord des chemins dès les premiers beaux jours, de couleur vert sombre, au cœur jaune paille. Le pissenlit blanc, lui, est entièrement blanc, à peine teinté de jaune pâle ou de vert tendre, avec des feuilles au cœur, et ne présente aucune amertume, car la manière de le cultiver est différente. On a voulu diminuer son amertume, le rendre plus tendre, et on a pris l'habitude de le « butter », c'est-à-dire de le faire pousser entièrement couvert de terre. Ne voyant pas la lumière, il reste blanc, comme les endives ou les asperges, ou comme le cœur du pissenlit vert, caché dans les feuilles, au ras du sol, et qui reste naturellement blanc.

## *Pissenlits sautés*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



1 KG DE PISSENLITS, VERTS OU BLANCS  
1 GOUSSE D'AIL  
4 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA  
SEL, POIVRE

1. Coupez les cœurs de pissenlit en deux et retirez les feuilles extérieures abîmées. Rincez-les et égouttez-les. Pelez la gousse d'ail et coupez-la en fines lamelles.
2. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse anti-adhésive. Faites-y juste blondir l'ail puis ajoutez les pissenlits, en plusieurs fois, en les retournant sans cesse, jusqu'à ce qu'ils « fanent ». Salez, poivrez. Laissez cuire pendant 10 à 12 minutes à feu modéré, en retournant souvent les pissenlits, jusqu'à ce qu'ils soient tendres et qu'ils ne rendent plus d'eau. Servez chaud.

*Ces pissenlits sautés accompagnent toutes les viandes rôties, rouges ou blanches, ainsi que les volailles.*



# Salade de pissenlits blancs en vinaigrette à l'ail

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 minutes*



200 G DE PISSENLITS BLANCS

4 TRANCHES DE PAIN DE MIE

12 FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE

24 OLIVES DE NICE

50 G DE PARMESAN FRAIS

1 GOUSSE D'AIL

2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS

HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

1. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus d'un bol. Ajoutez le vinaigre et 4 cuillères à soupe d'huile. Salez peu, poivrez et mélangez.
2. Coupez le parmesan en copeaux à l'aide d'un épluche-légumes. Coupez les filets d'anchois en deux dans la longueur.
3. Retirez la croûte des tranches de pain de mie et coupez-les en eûtes. Faites chauffer de l'huile d'olive dans une petite casserole, sur 5 cm d'épaisseur et plongez-y les cubes de pain, en une ou plusieurs fois, selon la taille de la casserole. Laissez cuire les croûtons jusqu'à ce qu'ils soient bruns. Retirez-les avec une écumoire et réservez-les sur un papier absorbant.
4. Nettoyez les pissenlits, rincez-les et épongez-les. Séparez les feuilles et mettez-les dans un plat creux. Nappez de vinaigrette. Mélangez. Parsemez de filets d'anchois, de parmesan en copeaux, d'olives et de croûtons. Servez aussitôt.



# POIREAU PERPÉTUEL



Cette variété de poireau, appelée aussi « poireau vivace » ou « poireau gousse », est douce et parfumée.

## *Poireaux perpétuels en vinaigrette douce*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



750 G DE BLANC ET DE VERT  
DE POIREAUX PERPÉTUELS  
4 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE  
DE CANNE À SUCRE OU DE MALT  
2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MIEL D'ACACIA  
SEL, POIVRE

1. Lavez les poireaux et coupez-les en tronçons de 5 cm de long. Faites-les cuire à la vapeur pendant 10 minutes.
2. Pendant ce temps, émulsionnez le vinaigre, l'huile et le miel à la fourchette. Ajoutez sel et poivre.
3. Lorsque les poireaux sont cuits, dressez-les sur un plat de service et nappez-les de vinaigrette. Servez tiède.

*Ces poireaux en vinaigrette douce sont excellents avec des moules, des crevettes, des gambas grillées, des poissons vapeur ou grillés...*

# POURPIER

Cette mauvaise herbe venue des Indes où elle est consommée depuis plus de 2 000 ans, est devenue une plante commune dans nos potagers jusqu'au début du XX siècle qui l'a oubliée au profit d'autres salades.

Cette salade rampante est connue dans le monde entier et, dès la fin du XVI siècle, on a cherché à développer des plants à port dressé. Celle que l'on achète aujourd'hui est la variété « dorée à grosses feuilles ».



## *Pourpier en sauce à l'œuf*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*



600 G DE POURPIER

1 ŒUF DUR, 2 OIGNONS NOUVEAUX

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE DE DIJON

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CONDIMENT SAVORA

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN VIEUX

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE

EXTRA TRÈS FRUITÉE

SEL, POIVRE



dreuses. Lavez les petites feuilles et les sommités et essorez-les. Mettez-les dans un saladier.

2. Pelez les oignons, lavez-les et épongez-les. Coupez-les en fines rondelles. Écalez l'œuf dur et coupez-le en deux. Coupez le blanc en petits cubes et mettez le jaune dans le bol d'un mixeur.
3. Arrosez le jaune d'œuf de vinaigre. Ajoutez le sel, le poivre, l'huile, le condiment et la moutarde. Mixez jusqu'à obtention d'une sauce veloutée. Versez-la sur la salade. Mélangez délicatement. Parsemez de rondelles d'oignons et de cubes de blanc d'œuf, et servez aussitôt.

- 1 ■ Ne gardez du pourpier que les sommités de tiges, *Cette salade est idéale avec une volaille ou une viande blanche rôties, ou même avec un poisson grillé.*

# ROQUETTE

Fille du Sud, la roquette a toujours poussé sur les bords des chemins du soleil. Ses feuilles épaisses, charnues, vert mat, dégagent lorsqu'on les froisse une saveur piquante — son nom vient du latin *eruca*, de *urere*, qui signifie « brûler ». Elle était déjà cultivée dans les potagers des Romains, et la tradition de sa culture ne s'est jamais éteinte, d'Italie jusqu'en Grèce et en Turquie.

En France, la roquette a toujours été cultivée dans le Midi, pour entrer dans la composition du « mesclun », mélange de salades et d'herbes, surtout consommé dans la région niçoise. C'est la vogue du mesclun qui a remis au goût du jour la piquante roquette.

## *Roquette en salade à la fleur de sel*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes, 30 minutes à l'avance*



200 G DE ROQUETTE

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

VIERGE EXTRA TRÈS FRUITÉE

FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE

1. Lavez la roquette et essorez-la. Mettez-la au réfrigérateur, dans un sachet en plastique, et laissez-la refroidir 30 minutes au moins avant de servir.
2. Au bout de ce temps, mettez la salade dans un saladier. Arrosez-la d'huile en mince filet et tournez afin que chaque brin de roquette soit enrobé d'huile.
3. Portez le saladier à table. Au moment de déguster, poudrez la salade de fleur de sel de Guérande.

*Cette salade accompagne grillades et rôtis.*



# Brocolis feuilles au piment

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



1 KG DE BROCOLIS FEUILLES

4 GOUSSES D'AIL NOUVEAU

1 PIMENT OISEAU SEC OU FRAIS

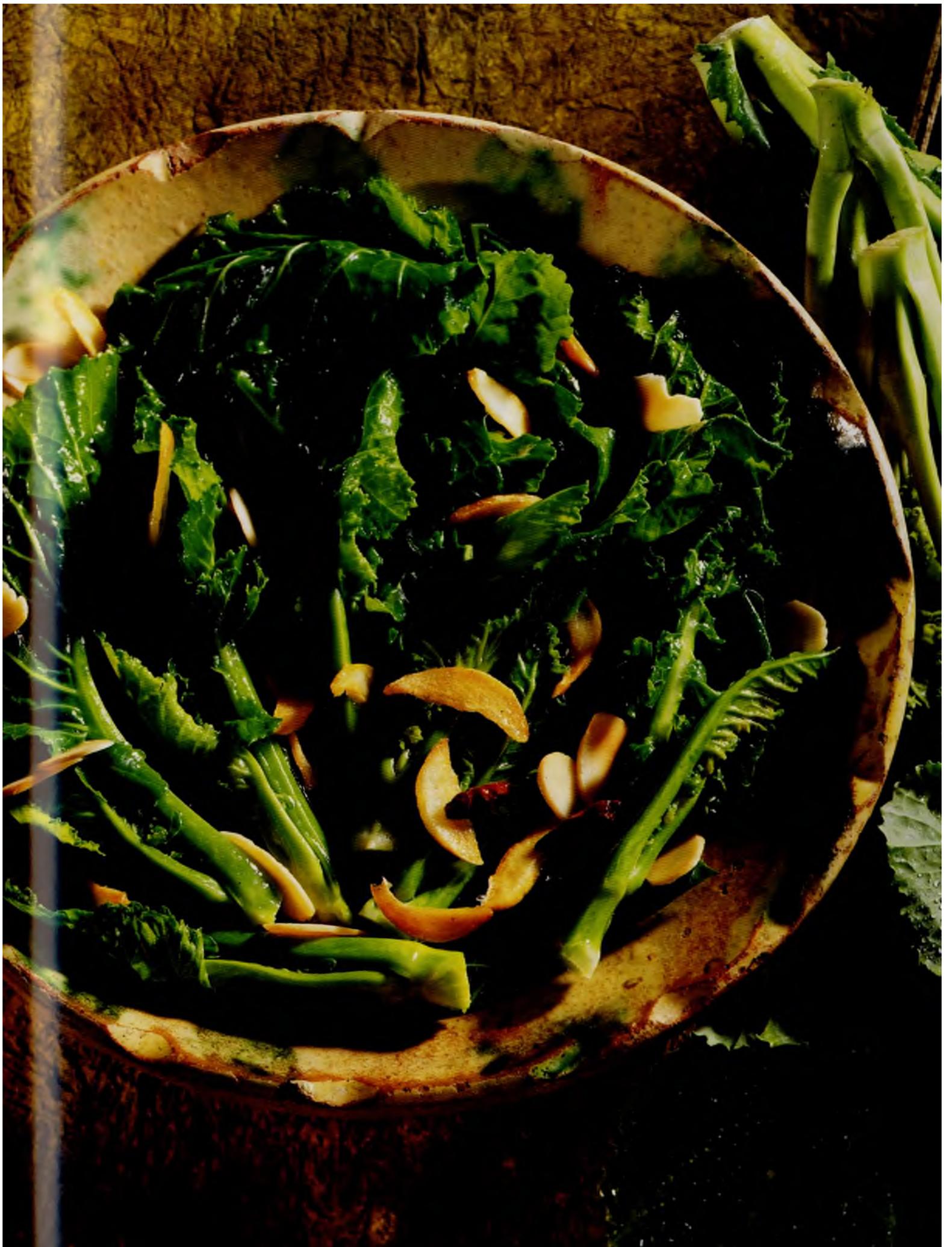
2 CUILLÈRES À SOUPE D'AMANDES EFFILÉES

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

1. Faites dorer les amandes dans une petite poêle anti-adhésive et réservez-les dans un bol.
2. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Si vous utilisez un piment frais, hachez finement sa pulpe, en éliminant les graines.
3. Rincez les brocolis et coupez les grandes feuilles en deux. Pelez les tiges.
4. Faites chauffer l'huile dans une grande sauteuse et faites-y juste blondir les lamelles d'ail et le piment. Si vous utilisez un piment sec, émiettez-le grossièrement au-dessus de la sauteuse. Salez, poivrez. Ajoutez ensuite les tiges de brocolis et mélangez 5 minutes à feu doux. Ajoutez alors les feuilles et laissez-les cuire 10 minutes, en les retournant souvent, sur feu modéré, jusqu'à ce que toute l'eau se soit évaporée.
5. Lorsque les brocolis sont cuits, parsemez-les d'amandes, mettez-les dans un plat creux et servez aussitôt.

*Cette variété de brocolis est légèrement amère.*



# Romanesco à l'étouffé

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



2 PETITS CHOUX ROMANESCO  
DE 400 G CHACUN  
200 G DE PETITES POMMES DE TERRE NOUVELLES  
2 GOUSSES D'AIL  
3 CLOUS DE GIROFLE  
1 FEUILLE DE LAURIER  
1 PIMENT OISEAU  
3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA  
SEL, POIVRE

1. Lavez les choux et égouttez-les. Détaillez-les en petits bouquets et gardez les plus jeunes feuilles. Rincez les pommes de terre et coupez-les en quatre dans la longueur. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en quatre, en éliminant le germe.
2. Versez l'huile dans une sauteuse de 28 cm de diamètre. Ajoutez les gousses d'ail, les clous de girofle, le piment, la feuille de laurier et faites chauffer le tout 1 minute en remuant. Versez alors 1/2 litre d'eau. Portez à ébullition et laissez bouillir 1 minute afin d'obtenir une émulsion. Salez et jetez les pommes de terre dans la sauteuse. Dès l'ébullition, couvrez et laissez cuire 10 minutes.
3. Au bout de 10 minutes de cuisson des pommes de terre, ajoutez les bouquets de chou et les feuilles dans la sauteuse. Mélangez. Couvrez et laissez cuire 10 à 12 minutes, en tournant deux à trois fois, délicatement, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus d'eau dans la sauteuse : le chou doit rester légèrement croquant.

*Ce chou à l'étouffé est exquis avec le porc rôti.*

*Le chou romanesco est un petit chou de forme pyramidale, de couleur vert tendre, cousin du brocoli, très tendre et délicatement parfumé, il est tout particulièrement apprécié en Italie.*



## *Salade de tétragone au vinaigre balsamique*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Marinade : 2 heures*



300 G DE JEUNES FEUILLES DE TÉTRAGONE  
12 FILETS D'ANCHOIS À L'HUILE  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
1 GOUSSE D'AIL, POIVRE

1. Égouttez les filets d'anchois, coupez-les en carrés, mettez-les dans un petit bol et couvrez-les de vinaigre. Laissez-les macérer 2 heures au moins au réfrigérateur.

2. Pelez la gousse d'ail, coupez-la en fines lamelles en retirant le germe. Mettez les lamelles d'ail dans un second bol et couvrez-les d'huile d'olive. Laissez macérer 2 heures à température ambiante.
3. Au bout de ce temps, lavez les feuilles de tétragone et essorez-les. Mettez-les dans un saladier. Arrosez d'huile, en la filtrant pour en éliminer l'ail. Mélangez puis ajoutez les anchois et leur vinaigre de macération. Tournez et servez. Poivrez au moment de déguster.

*Le goût de la tétragone rappelle celui de l'épinard, légèrement amer et piquant. Les grosses feuilles se font cuire comme l'épinard, mais les plus jeunes sont excellentes, comme ici, en salade.*

## Endives rouges en salade aux pacanes

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes



6 ENDIVES ROUGES

200 G DE JAMBON CRU EN FINES TRANCHES

100 G DE FROMAGE : SALERS, COMTÉ...

12 CERNEAUX DE PACANES

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE

1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE NOIX

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS

SEL, POIVRE



1. Coupez le jambon en fines lanières et le fromage en petits dés. Rincez les endives, épongez-les et effeuillez-les. Coupez les cerneaux de pacanes en lamelles.
2. Emulsionnez dans un plat creux les deux vinaigres et les deux huiles. Salez légèrement et poivrez.
3. Mettez les endives dans un saladier et mélangez. Parsemez de jambon, de fromage, de cerneaux de pacanes, et servez.

Accompagnez cette salade de pain de campagne grillé, frotté d'ail ou non, selon votre goût.

## Rouge de Trévise grillée à huile d'olive fruitée

Pour 4 personnes

Préparation : 30 minutes

Cuisson : 3 minutes



4 PIEDS DE ROUGE DE TRÉVISE

Huile d'olive vierge extra très fruitée

Fleur de sel de Guérande

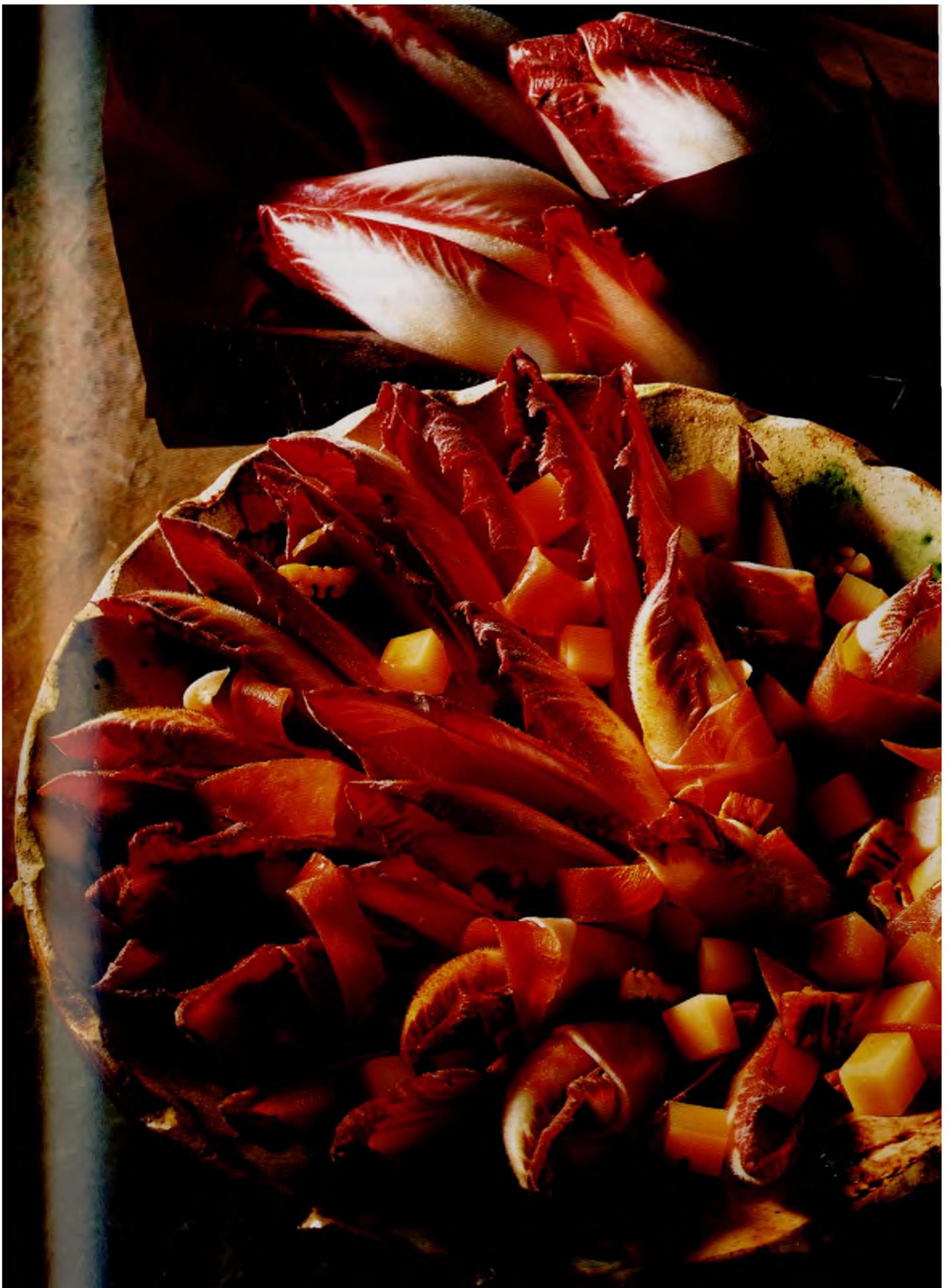
Jus DE CITRON



1. Coupez les pieds de salade en deux dans la longueur et huilez-les sur tous les côtés, au pinceau.
2. Faites chauffer un gril en fonte ou préparez les braises d'un barbecue. Lorsqu'il est chaud, faites-y griller les salades 3 minutes, en les retournant à mi-cuisson.
3. Servez les salades chaudes. Nappez-les aussitôt d'huile et de quelques gouttes de jus de citron, et parsemez de fleur de sel.

La rouge de Trévise est une salade de forme allongée, aux côtes blanches et aux feuilles rouges, pourvue d'une longue racine qui est excellente cuite. Vous pouvez faire griller de la même manière toute salade ayant un cœur, comme l'endive blanche ou rouge.

Cette salade grillée est excellente avec des viandes grillées.



## Catalogne citronnette

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 5 à 7 minutes*



1 KG DE CATALOGNE

1 DL D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE

1 CITRON NON TRAITÉ

1 GOUSSE D'AIL

SEL, POIVRE

1. Lavez le citron et râpez le zeste dans un bol. Coupez-le en deux et pressez-le, versez 2 cuillères à soupe de son jus dans le bol. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus du bol. Salez, poivrez et versez l'huile.
2. Retirez les tiges de la catalogne. Rincez-la et épongez-la.

3. Faites bouillir de l'eau dans une casserole, salez-la et plongez-y la catalogne. Dès la prise de l'ébullition, comptez 5 à 7 minutes de cuisson : les feuilles doivent être tendres et les côtes cuites *ai dente*.

4. Lorsque la catalogne est cuite, égouttez la et mettez-la dans un plat creux. Nappez-la de citronnette en la filtrant et mélangez.

Servez tiède.

*Cette salade tiède est excellente pour accompagner des viandes blanches ou des poissons.*

*La catalogne appartient à la famille des chicorées. Ses feuilles longues et dentelées poussent sur des côtes plus ou moins grosses suivant les variétés. Son goût légèrement amer est très prisé en Italie où on la prépare le plus souvent cuite, bien qu'elle soit excellente crue, en salade.*

## Lollos en salade

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*



200 G DE LOLLOS, VERTES ET ROUGES MÉLANGÉES

1 GOUSSE D'AIL

1 CUILLÈRE À CAFÉ DE PÂTE D'ANCHOIS

3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA FRUITÉE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON

1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE, BALSAMIQUE  
ET XÉRÈS MÉLANGÉS

1 CUILLÈRE À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE

1 OIGNON NOUVEAU, SEL, POIVRE



1. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus d'un saladier. Ajoutez la pâte d'anchois et délayez-la avec les deux sortes de vinaigre. Versez l'huile en fouettant. Salez peu, poivrez. Pelez l'oignon et hachez-le menu.

2. Séparez les feuilles des lollos, rincez-les et essorez-les. Mettez-les dans le saladier et mélangez. Ajoutez la ciboulette, l'oignon, le jus de citron et mélangez encore. Servez aussitôt.

*Cette sauce toute simple convient à toutes sortes de salades, des plus douces et fines, aux plus piquantes et épaisses.*

## Salade de chicorée bigarrée aux noix

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*



200 G DE CHICORÉE BIGARRÉE OU D'UN MÉLANGE  
DE CHICORÉES ROUGES ET VERTES  
8 CERNEAUX DE NOIX  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE  
3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA PEU FRUITÉE  
1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE DE NOIX  
1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS  
1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE CONDIMENT SAVORA  
1 PETITE GOUSSE D'AIL  
SEL, POIVRE

1. Lavez la chicorée et essorez-la ; coupez les plus grandes feuilles en deux. Mettez la salade dans un saladier. Pelez la gousse d'ail.
2. Mettez les deux huiles, les deux vinaigres, le condiment, l'ail et les cerneaux de noix dans le bol d'un mixeur. Salez, poivrez. Mixez jusqu'à obtention d'une sauce crémeuse. Nappez-en la salade et mélangez.
3. Parsemez de ciboulette, mélangez à nouveau et servez.

*Cette salade accompagne les fromages de toutes sortes, le chèvre chaud sur tartines, les poissons pochés et grillés et les volailles.*

*La chicorée bigarrée, grosse houle joliment zébrée de rouge et de vert, est une délicieuse salade amère.*

## Pains de sucre sauce tapenade

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*



2 SALADES PAIN DE SUCRE  
1 GOUSSE D'AIL  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE TAPENADE  
3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA FRUITÉE  
1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS  
SEL, POIVRE

1. Pelez la gousse d'ail et passez-la au presse-ail au-dessus d'un saladier. Ajoutez la tapenade et délayez-la avec les deux vinaigres. Versez l'huile en fouettant. Salez peu, poivrez.
2. Séparez les feuilles des salades, rincez-les et essorez-les. Coupez-les en lanières et mettez-les dans le saladier. Mélangez et servez aussitôt.

*Cette chicorée de forme allongée, aux feuilles blanches et enroulées les unes sur les autres, est légèrement amère et croquante. Elle sera aussi excellente avec une sauce aux anchois.*

# Iceberg en sauce moutarde

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*



1 SALADE ICEBERG  
4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA FRUITÉE  
2 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE BALSAMIQUE  
1 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE MOUTARDE VELOUTÉE  
12 FILETS D'ANCHOIS  
75 G DE PARMESAN FRAIS  
SEL, POIVRE

1. Coupez la salade en quatre dans la hauteur puis en larges lanières. Lavez-les et essorez-les. Mettez-les dans un saladier.
2. Coupez les filets d'anchois en deux dans la longueur. Coupez le parmesan en copeaux avec un épluche-légumes.
3. Mettez la moutarde dans un bol et ajoutez le vinaigre et le jus de citron, en battant avec un petit fouet. Versez l'huile en mince filet, sans cesser de fouetter; jusqu'à obtention d'une sauce émulsionnée. Ajoutez sel et poivre.
4. Nappez la salade de sauce moutarde, mélangez et ajoutez les anchois et le parmesan. Servez sans attendre.

*Cette salade, remise au goût du jour par les Anglo-Saxons, et aujourd'hui cultivée en Bretagne, est une variété de laitue fraîche et croquante, pareille à une grosse boule vert tendre aux feuilles encastrées les unes dans les autres.*





## LES LÉGUMES CONDIMENTS

*C*iboule, oignon, ail, piment... Autant de légumes qui sont avant tout des condiments, capables de relever les salades, de transformer une viande ou un poisson froid. Ail, oignon et échalote appartiennent tous à la même vaste famille des liliacées,

comme la tulipe ou la jacinthe ! Vaste aussi est la famille des piments, venue d'Amérique, comme ses frères les poivrons. Découverts par Christophe Colomb dès son premier voyage, les piments se sont parfaitement adaptés, sur toute la planète.



## AIL NOUVEAU

Cette plante saisonnière et printanière qui envahit le Sud dès le mois de mai, arrive depuis peu, timidement dans le Nord. L'ail nouveau se présente comme un gros bulbe entouré de nombreuses feuilles qui, comme celles du poireau, se terminent en longues tiges, il est rose et doux, ou blanc et piquant. Ce merveilleux ail éphémère, contrairement à celui qui va se conserver une année entière, est aussi délicieux cru que cuit et ses jeunes feuilles sont excellentes, hachées dans des salades, cuites ou confites... Son cousin, l'« ail rocambole » appelé aussi « ail d'Espagne » pousse en bulbilles réunies au sommet de sa tige. Son goût reste très proche de celui de l'ail.



## Ail rôti

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**12 GROSSES GOUSSES D'AIL NOUVEAU**

**HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE**

**FLEUR DE SEL DE GUÉRANDE**

**POIVRE CONCASSÉ**



1. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Pelez les gousses d'ail et mettez-les dans un petit plat à four pouvant juste les contenir. Couvrez-les d'huile et posez le plat sur feu doux. Laissez blondir les gousses d'ail sur toutes leurs faces.
2. Glissez le plat au four et laissez cuire 30 minutes, jusqu'à ce que les gousses d'ail soient rôties.
3. Retirez le plat du four et égouttez les gousses d'ail. Mettez-les dans un plat de service, parsemez de fleur de sel et de poivre et servez aussitôt.

*Ces gousses d'ail confites peuvent accompagner n importe quelle viande ou peuvent être servies telles quelles avec des tranches de pain grillé.*

*L'huile de cuisson des gousses d'ail peut être ensuite utilisée pour la cuisson de viandes et de poissons.*

## Salade de légumes grillés

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*



**1 AUBERGINE DE 300 G**

**1 POIVRON ROUGE DE 250 G**

**1 POIVRON VERT DE 250 G**

**4 GROSSES TOMATES MÛRES**

**6 GROSSES GOUSSES D'AIL NOUVEAU**

**1 DL D'HUILE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON**



1. Allumez le gril du four. Rincez les légumes, épongez-les, pelez l'ail. Posez les légumes et l'ail sur la grille du four, au-dessus de la lèche frite.
2. Glissez au four et laissez griller les légumes 30 minutes : les poivrons et les aubergines doivent être noirs et les tomates fripées.
3. Réservez les légumes dans une terrine couverte et laissez-les tiédir. Pelez-les et retirez les graines et les filaments des poivrons et les graines des tomates.
4. Mettez les légumes et l'ail dans une assiette creuse et hachez-les avec deux couteaux.
5. Nappez-les d'huile et de jus de citron, salez et servez aussitôt, tiède ou froid.

# Ail nouveau confit à l'huile d'olive

*Pour 8 à 10 personnes*

*Préparation : 5 minutes*

*Cuisson : 20 minutes, à l'avance.*



**2 GROSSES TÊTES D'AIL NOUVEAU**

**3 FEUILLES DE LAURIER**

**4 BRINS DE THYM**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE POIVRE CONCASSÉ**

**ENVIRON 1/2 L D'HUILE D'OLIVE**

**VIERGE EXTRA FRUITÉE**



1. Retirez les feuilles externes des têtes d'ail et séparez les gousses. Ne les pelez pas.
2. Mettez les gousses d'ail dans une casserole et couvrez-les d'huile. Ajoutez le thym, le laurier et le poivre. Couvrez d'huile – il vous en faudra plus ou moins 1/2 litre selon la taille de votre casserole et celle des gousses d'ail.
3. Posez la casserole sur feu doux et dès que l'huile commence à frémir, laissez sur le feu 20 minutes : la cuisson doit être menée à feu très doux et l'huile ne doit jamais bouillir.
4. Lorsque les gousses d'ail sont confites dans l'huile, laissez refroidir puis mettez- en bocaux. Réservez ces bocaux au réfrigérateur où ils se conserveront un mois environ.

*Ces gousses d'ail sont un condiment parfait pour accompagner les viandes froides.*



## Purée d'ail nouveau

*Pour 4 à 6 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



6 GROSSES TÊTES D'AIL NOUVEAU

1 DL D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE GROS SEL DE MER

SEL DE MER FIN

1. Séparez les gousses des têtes d'ail et laissez-les en chemise, en éliminant toutefois les premières peaux.
2. Faites bouillir de l'eau dans une grande casserole, salez-la au gros sel et plongez-y les gousses d'ail. Laissez-les cuire 30 minutes : elles doivent être très tendres.
3. Egouttez les gousses d'ail et pelez-les. Mettez la pulpe dans le bol d'un robot et mixez en ajoutant l'huile en mince filet, jusqu'à obtention d'une purée veloutée et mousseuse. Salez si nécessaire. Servez.

*Cette purée se conserve plusieurs jours au réfrigérateur dans un bocal fermé. Elle est excellente tartinée sur du pain grillé, pour accompagner volailles, viandes et poissons. Une petite cuillère de cette purée peut parfumer un ragoût, une soupe, une vinaigrette...*

## Bagna cauda

*Pour 6 personnes*

*Préparation et cuisson : 10 minutes*



12 ANCHOIS AU SEL

75 G DE BEURRE DOUX

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

VIERGE EXTRA

6 GOUSSES D'AIL NOUVEAU



*Pour servir*

TRANCHES DE PAIN GRILLÉ

CRUDITÉS : CÉLERI, CHOU-FLEUR, RADIS,

FENOUIL, ARTICHAUTS POIVRADE, POIVRON

1. Rincez les anchois sous l'eau courante en les frottant afin d'éliminer toute trace de sel. Séparez-les en filets en éliminant têtes et arêtes. Coupez chaque filet en petits morceaux.
2. Pelez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail au-dessus d'une petite casserole. Ajoutez les anchois, le beurre et l'huile. Posez la casserole sur feu très doux et mélangez jusqu'à obtention d'une pâte lisse et homogène.
3. Servez aussitôt, sur des tranches de pain grillé ou plongez-y des crudités avant de les croquer.

## Dip à l'ail

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 10 minutes.*

*Cuisson: 5 minutes*



**4 GOUSSES D'AIL : ROCAMBOLE OU AIL COMMUN**

**2 DL DE SAUCE DE SOJA**

**1,5 DL D'HUILE D'ARACHIDE**

**50 G DE GINGEMBRE FRAIS**

**1 PIMENT FRAIS**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE SEMOULE**

1. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Pelez le gingembre et râpez-le dans une râpe cylindrique munie de la grille à gros trous. Hachez finement la pulpe du piment en éliminant les graines et le pédoncule.
2. Faites chauffer l'huile dans une petite poêle et faites-y cuire les gousses d'ail à feu doux, jusqu'à ce qu'elles soient brunes et croustillantes.
3. Ajoutez le gingembre et le piment dans la poêle, mélangez 30 secondes puis versez la sauce de soja et le sucre. Mélangez sur feu doux, jusqu'à ce que le sucre fonde. Servez tiède.

*Ce dip à la chinoise est délicieux pour y plonger des crevettes cuites à la vapeur, des cubes de poissons vapeur ou sautés, des cubes de viandes poêlés (bœuf ou agneau) ou même des légumes vapeur.*

## Sauce pistou

*Pour environ 200 g de pistou*

*Préparation : 15 minutes*



**100 G DE FEUILLES DE BASILIC**

**40 G DE PIGNONS**

**60 G DE PARMESAN FINEMENT**

**ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ**

**4 GOUSSES D'AIL NOUVEAU**

**1 DL D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE**

**SEL**

1. Rincez les feuilles de basilic, épongez-les et mettez-les dans le bol d'un robot. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en quatre. Mettez-les dans le robot avec les pignons, le parmesan, l'huile et le sel. Mixez jusqu'à obtention d'une fine purée.
2. Versez ce pistou dans un bocal, fermez-le et réservez-le au réfrigérateur où vous le conserverez une semaine.

*Le pistou n'existerait pas sans ail. Celui-ci, « à la génoise » — car il contient des pignons —, est excellent pour assaisonner 500 g de pâtes : fines tagliatelles, linguines, petites lasagnes... Sans fromage, ce pistou est excellent pour napper poissons ou fruits de mer.*

# CIBOULE DE CHINE

Surnommée « ail à fleur comestible », la ciboule de Chine se retrouve sur tous les marchés asiatiques sous forme de petits bouquets de fleurs coupées aux longues tiges. Ses tiges se dégustent crues ciselées comme notre ciboulette, ou cuites, dans les sautés, les ragoûts, les potages... Les fleurs blanches en ombrelle, au léger goût anisé, agrémentent les salades et les crudités. Le goût délicieux de la ciboule de Chine rappelle celui de l'ail, mais il est très doux.

## *Salade de poivrons et tomates jaunes à la ciboule*

*Pour 4 personnes*

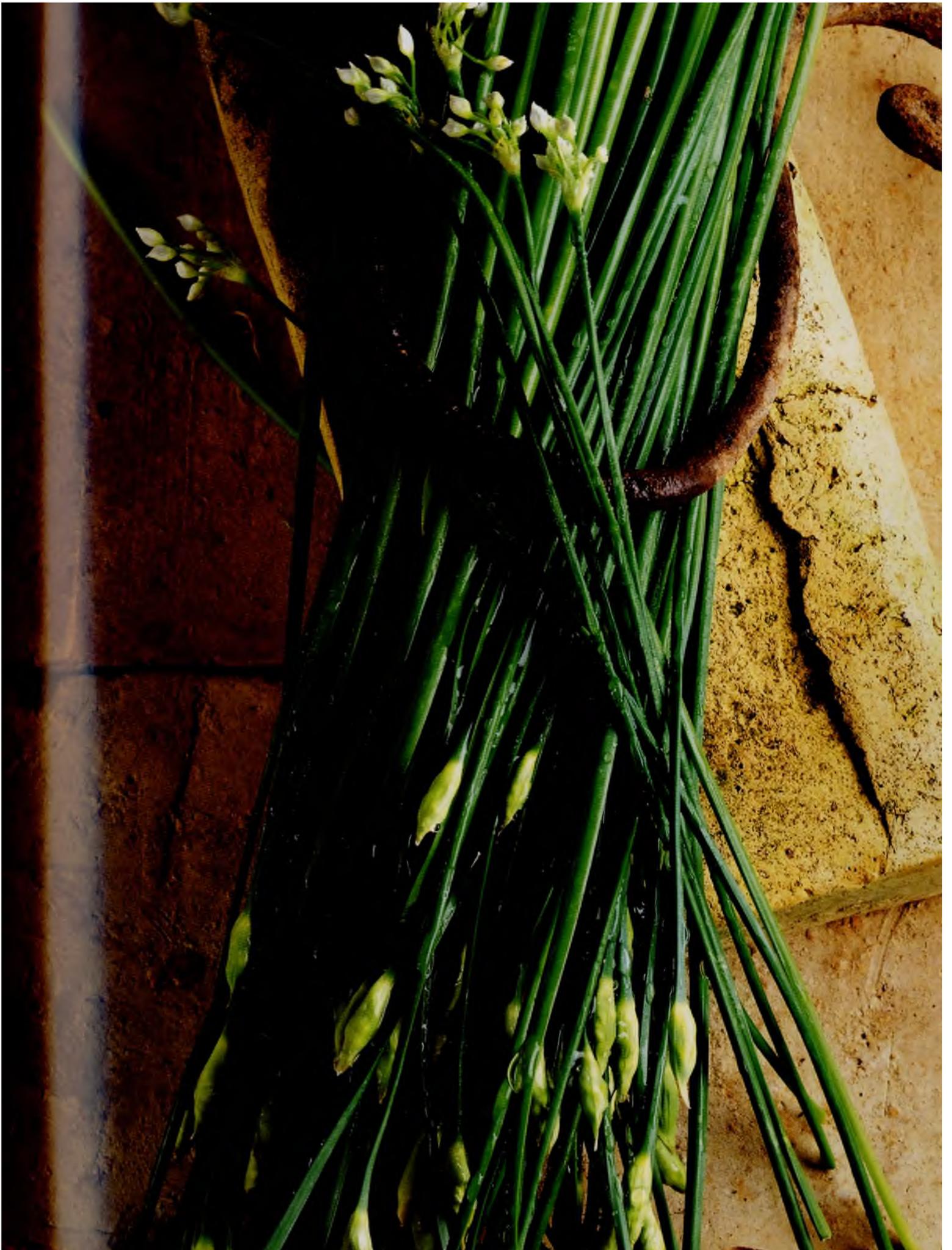
*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 10 minutes*



400 G DE PETITES TOMATES JAUNES  
2 POIVRONS JAUNES CHARNUS DE 200 G CHACUN  
6 CIBOULES  
2 BRINS DE SARRIETTE FRAÎCHE  
2 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA FRUITÉE  
SEL, POIVRE

1. Coupez les poivrons en lamelles de 2 cm de large, dans la longueur, en éliminant pédoncules, filaments blancs et graines. Faites cuire les lamelles de poivron 10 minutes à la vapeur, peau contre l'ustensile.
2. Pendant ce temps, coupez les tomates en quatre quartiers. Pelez les ciboules et coupez-les en fines rondelles.
3. Lorsque les poivrons sont cuits, retirez-en la peau et coupez-les en carrés de 2 cm.
4. Mettez tomates, poivrons et ciboules dans un saladier. Parsemez de sarriette en l'émiettant. Salez, poivrez et arrosez d'huile d'olive. Mélangez.
5. Servez aussitôt ou laissez reposer 30 minutes à 1 heure, à température ambiante.



# ÉCHALOTE FRAÎCHE

Comme l'ail ou l'oignon nouveaux, l'échalote arrive fraîche sur nos marchés, au printemps, en jolis bouquets terminés par de longues tiges. Tout se mange dans cette échalote blanche ou rose, il suffit juste de retirer la première peau pour découvrir une chair juteuse, légèrement piquante et parfumée. Les tiges, plus fortes en goût que le bulbe, sont excellentes en fines rondelles, dans les salades vertes, les plats de viandes ou de poissons, ajoutées au tout dernier moment dans un potage... Le bulbe est exquis cru à la croque au sel, avec des tartines de beurre salé, cuit entier, ou confit.

## *Échalotes roses confites*

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*



6 GROSSES ÉCHALOTES FRAÎCHES ROSES  
DE MÊME TAILLE  
1 DL D'HUILE, D'ARACHIDE OU D'OLIVE  
1 BRIN DE ROMARIN  
1 BRIN DE THYM  
SEL

1. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Pelez les échalotes et rangez-les entières dans un plat à four pouvant juste les contenir.
2. Nappez-les d'huile, couvrez d'eau à hauteur et ajoutez le thym et le romarin. Salez et glissez au four. Laissez cuire 40 à 45 minutes : tout le liquide doit être évaporé et les échalotes doivent être blondes et moelleuses. Servez chaud ou tiède.

*Ces échalotes sont délicieuses avec toutes les viandes et les poissons blancs.*



# ÉCHALOTE GRISE

Bulbe divisé en plusieurs caïeux ou gousses, de couleur jaune grisâtre ou cuivré, l'échalote grise, comme ses consœurs, est sans doute née sur les bords de la Méditerranée où elle fleurit de mai à juillet. L'échalote grise, entourée d'une pellicule extérieure épaisse roux cuivré, passant au gris vers la pointe, plus parfumée et plus forte que les autres variétés, a une durée de conservation assez courte : dès le mois de décembre, elle commence à germer et à perdre goût et texture. Délicieuse crue dans les salades tièdes à base de viande ou de charcuterie, elle est en outre parfaite pour toutes les cuissons.



## OIGNON ROUGE LONG

« Long rose », « cuisse de poulet », « cuisse de jeune fille », « oignon long de Florence »... il existe de nombreuses variétés de cet oignon allongé, à la robe rose ou violette, éclatante et à la pulpe juteuse et sucrée. Excellents crus, ils conviennent à tous les types de cuisson mais sont particulièrement exquis mijotés entiers, juste pelés, en compagnie de viandes, veau et porc en particulier, cuisinés avec une pointe de sucre et des épices.



# OIGNON ROUGE ROND

Comme l'oignon rouge long, l'oignon rouge rond est un oignon à la chair plutôt douce. Il est aussi bon cru que cuit, comme le « rouge piroška », le « rouge de Brunswick » dont la variété grelot donne d'excellentes conserves, ou l'étonnant *rossa di Genova*, au bulbe rond et aplati, et à la belle couleur rouge sombre.



## *Oignons rouges au vinaigre*

*Pour 6 personnes*

*Préparation et cuisson : 30 minutes*

*Macération : 15 jours*



- 1 KG D'OIGNONS GRELOTS ROUGES
- 25 G DE GINGEMBRE FRAIS
- 4 PIMENTS OISEAUX SECS
- 6 PETITES GOUSSES D'AIL NOUVEAU
- 6 CLOUS DE GIROFLE
- 1 GROS BÂTON DE CANNELLE
- VINAIGRE DE CIDRE OU DE MALT
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GROS SEL DE MER

1. Pelez les oignons et plongez-les 1 minute dans de l'eau bouillante salée. Égouttez-les puis étalez-les sur un linge : ils ne doivent plus être humides.
2. Pelez le gingembre et coupez-le en fines rondelles.
3. Rangez les oignons dans un ou plusieurs bocaux, en y ajoutant gingembre, piments, ail non-pelé, clous de girofle et cannelle en éclats. Couvrez de vinaigre et entreposez dans un endroit frais, sec et sombre. Laissez reposer 15 jours au moins avant de croquer ces oignons.

*Ces oignons sont délicieux avec toutes les viandes froides. Vous les conserverez plusieurs mois.*



# Oignons confits au cassis

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



**600 G DE GROS OIGNONS ROUGES**

**2 DL DE VIN ROUGE**

**3 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN VIEUX**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE CRÈME DE CASSIS**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE SUCRE SEMOULE**

**4 PINCÉES DE CANNELLE EN POUDRE**

**2 PINCÉES DE CLOU DE GIROFLE EN POUDRE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE**

**SEL, POIVRE**

1. Pelez les oignons et émincez-les finement.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte de 4 litres et ajoutez les oignons. Mélangez sur feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient blonds. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser les oignons 2 minutes, en remuant sans cesse. Versez le vinaigre et laissez-le s'évaporer.
3. Versez la crème de cassis et le vin dans la cocotte. Ajoutez le sel, le poivre, la cannelle et les clous de girofle. Laissez cuire 20 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Au bout de ce temps, il n'y a plus de liquide dans la cocotte et les oignons sont confits et parfumés. Laissez refroidir puis mettez les oignons en bocaux et réservez au réfrigérateur où ils se conserveront 15 jours.

*Ces oignons confits sont excellents avec des volailles ou des viandes blanches grillées ou sautées, des poissons bleus grillés.*



## OIGNON DOUX DE SAINT-ANDRÉ



En 1830, les Cévennes se couvrent de terrasses destinées à la culture du mûrier, la nourriture du ver à soie. Cette culture dure jusqu'en 1950, où l'apparition du Nylon marque la fin de son règne. Les mûriers sont alors remplacés par des pommiers et des oignons. C'est l'oignon doux qui sera choisi après une vaste sélection de plants, pour être cultivé sur ces terrasses de granit de schiste, roche qui laisse filtrer l'eau nourricière du bulbe de cet oignon qui, au contraire des autres, pousse sous la terre. Le travail est quotidien et manuel, tout comme l'arrachage. Les oignons doivent ensuite sécher quelques jours sur la terre avant d'être stockés. On retire alors les premières feuilles et un bel oignon couleur ivoire apparaît, qui sera vendu de septembre à avril. C'est un oignon de bouche, à déguster cru, bien qu'il soit excellent cuisiné avec les viandes blanches et les poissons.

# Compote d'oignons doux

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson: 20 minutes*



600 G DE GROS OIGNONS DOUX

2 DL DE BOUILLON DE VOLAILLE

1 CUILLÈRE À SOUPE DE SUCRE SEMOULE

4 CLOUS DE GIROFLE

8 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

VIERGE EXTRA FRUITÉE

SEL, POIVRE

1. Pelez les oignons et émincez-les finement.
2. Faites chauffer l'huile dans une cocotte en fonte de 4 litres et ajoutez les oignons. Mélangez sur feu doux, jusqu'à ce qu'ils soient honds. Ajoutez le sucre et laissez caraméliser les oignons 2 minutes, en remuant sans cesse.
3. Versez le bouillon dans la cocotte. Ajoutez sel, poivre, muscade et clous de girofle. Laissez cuire 20 minutes, en remuant de temps en temps.
4. Au bout de 20 minutes, il n'y a plus de liquide dans la cocotte et les oignons sont réduits en une compote parfumée. Servez aussitôt.

*Cette compote est excellente avec des volailles ou des viandes blanches ou rouges, rôties ou sautées, des poissons au four ou grillés.*

# Tartines d'oignons doux aux olives

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 20 minutes*



- 1 KG DE GROS OIGNONS DOUX  
DE SAINT-ANDRÉ, PAR EXEMPLE
- 2 BRINS DE THYM
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE PÂTE D'ANCHOIS
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'OLIVES  
DE NICE ÉGOUTTÉES
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE BASILIC CISELÉ
- 4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA PEU FRUITÉE
- SEL, POIVRE



*Pour servir*

TRANCHES DE PAIN DE SEIGLE

OU DE CAMPAGNE GRILLÉ

TAPENADE

1. Pelez les oignons et émincez-les.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse anti-adhésive de 28 cm de diamètre, faites-y fondre la pâte d'anchois puis ajoutez les oignons et le thym, en l'émiettant. Salez, poivrez et faites cuire les oignons sur feu modéré, en les remuant sans cesse, jusqu'à ce qu'ils soient juste fanés et hlonds. Retirez du feu, ajoutez les olives, le basilic, et mélangez.
3. Servez ces oignons tièdes sur des tranches de pain tartinées de tapenade, tels quels ou avec une salade amère, une roquette, par exemple.



# Salade d'oignons doux au citron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Repos : 1 heure*



500 G D'OIGNONS DOUX

DE SAINT-ANDRÉ PAR EXEMPLE

1 CITRON

4 BRINS DE CORIANDRE FRAÎCHE

1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE PIMENT DOUX

EN POUDRE

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE

EXTRA TRÈS FRUITÉE

GROS SEL DE MER



*Pour servir*

TRANCHES DE PAIN DE CAMPAGNE

BEURRE DOUX OU SALÉ

1. Pelez les oignons et émincez-les finement. Mettez-les dans une terrine, nappez-les d'huile et parsemez-les de gros sel. Mélangez.
2. Retirez le zeste du citron à l'aide d'un éplucheur afin de ne pas l'abîmer. Coupez-le en quatre dans la longueur puis en éventails de 3 mm. Ajoutez-les dans la terrine et mélangez.
3. Rincez la coriandre, épongez-la et ciselez-la grossièrement. Ajoutez-la dans la terrine, avec le piment. Mélangez. Couvrez et réservez 1 heure au réfrigérateur.
4. Au moment de servir, faites légèrement griller les tranches de pain et servez-les avec la salade, tartinées de beurre doux ou salé, selon votre goût.





## OIGNON DORÉ

« Jaune dore », « jaune de Toulouse », « jaune de Mulhouse », « cuivré de Milan »... ces oignons à la robe dorée ou cuivrée sont des oignons de conservation, qui résistent bien au froid, avec leur peau ferme et brillante, comme le « jaune the kelsae », énorme bulbe piriforme qui détient le record du monde de grosseur avec ses cinq kilos ! Ce sont traditionnellement des oignons à cuisiner.



## OIGNON FRAIS

Dès le mois de mai, les marchés sont envahis d'oignons frais, longs ou ronds, vendus en bottes, avec leurs tiges vert tendre. Ces oignons, appelés aussi « oignons de printemps » ont un petit bulbe effilé et se consomment crus, à la croque au sel ou émincés dans des salades vertes ou des salades de tomates.



# PIMENT ANTILLAIS

Pour mesurer la « chaleur » des piments, on a mis au point une échelle qui évalue la concentration en capsaïcine, substance chimique qui résiste à toutes les cuissons. Cette échelle va de 0 unité Scofield (pour le poivron par exemple ) à 300 000 unités Scofield, pour le piment « hakanero », qui n'est autre que le piment antillais ! Ce piment s'est parfaitement adapté à notre sol et à notre cuisine, mais attention aux dosages...



## *Purée de piments à l'ail*

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 10 minutes*



500 G DE PIMENTS ANTILLAIS OU  
TOUT AUTRES GROS PIMENTS ROUGES FORTS  
8 GOUSSES D'AIL NOUVEAU  
25 G DE GINGEMBRE FRAIS  
2 DL DE VINAIGRE CRISTAL  
1 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE SEMOULE

SEL

1. Rincez les piments et hachez-les grossièrement, en retirant ou non les graines, selon votre goût : elles sont la partie la plus forte des piments. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en lamelles. Pelez le gingembre et coupez-le en fines lamelles.
2. Mettez les piments, l'ail et le gingembre dans le bol d'un robot. Ajoutez sel et sucre. Mixez jusqu'à obtention d'une pâte grossière puis versez le vinaigre, sans cesser de mixer : vous obtenez une fine purée.

*Conservez cette purée plusieurs mois dans des bocaux fermés, au réfrigérateur. Elle est excellente avec des plats exotiques, mais aussi avec des viandes froides.*



## PIMENT FRAIS

Selon les archéologues, les Mexicains consomment des piments depuis plus de 9 000 ans et les cultivent depuis six millénaires. Mais la première mention historique sur le piment date de 1493 : c'est en effet le docteur Chauca, médecin de l'expédition de Christophe Colomb, qui rapporte que les Indiens utilisaient une plante pilée, *agi*, pour épicer leur nourriture, il s'agit du fruit du *capsicum frutescens*, plante vivace des régions tropicales, aux variétés multiples qui produisent aussi les poivrons (*capsicum frutescens grossum*). Il existe une très grande variété de ces piments, de formes variées, de couleurs et de tailles différentes, ils ensoleillent notre cuisine et lui donnent des parfums exotiques.



## PIMENT OISEAU

On trouve des piments sur toute la planète : le *paprika* hongrois, le *jalapeno* que tout le Mexique consomme frais ou sec et fumé, le *torigashi* japonais, petit, vert et très puissant, le *prik*, nom générique des piments très forts consommés en Thaïlande, ou encore les *kashimiri* de l'Inde, sont utilisés dans le monde entier, autant pour leurs parfums que pour leur piquant. Les piments se consomment frais, secs, en poudre, en flocons, mais aussi en huiles, sauces, et surtout en pâtes très épaisses, toujours rouges, qui apportent couleurs et saveurs aux cuisines exotiques. Le piment oiseau, frais, sec ou en poudre, est l'un des plus consommés en France, avec le piment de Cayenne et le piment antillais. Venu le plus souvent d'Asie ou des Antilles, le piment oiseau, comme les autres piments, n'est pas seulement un apport « piquant », c'est aussi un apport de goût.



# *Piments oiseaux et aubergines au vinaigre*

*Pour 500 g de condiments*

*Préparation : 10 minutes*

*Macération : 1 mois*



**250 G DE PIMENTS OISEAUX FRAIS**

**250 G D'AUBERGINES EN GRAPPES**

**VINAIGRE CRISTAL**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE GROS SEL DE MER**

1. Séparez les petites grappes d'aubergines et ébouillantez-les 1 minute à l'eau salée avec la moitié du sel.
2. Ébouillantez les piments 1 minute à l'eau salée avec le reste du sel.
3. Égouttez piments et aubergines et étalez-les sur un linge afin d'éliminer toute l'eau.
4. Rangez piments et aubergines dans deux ou plusieurs bocaux et couvrez-les de vinaigre. Fermez et conservez 1 mois dans un endroit frais, sec et sombre avant toute utilisation.

*Ces condiments peuvent agrémenter des salades, être servis avec des viandes ou des poissons froids.*

*Les petites aubergines blanches en grappes nous viennent d'Asie où elles sont toujours utilisées comme condiment.*

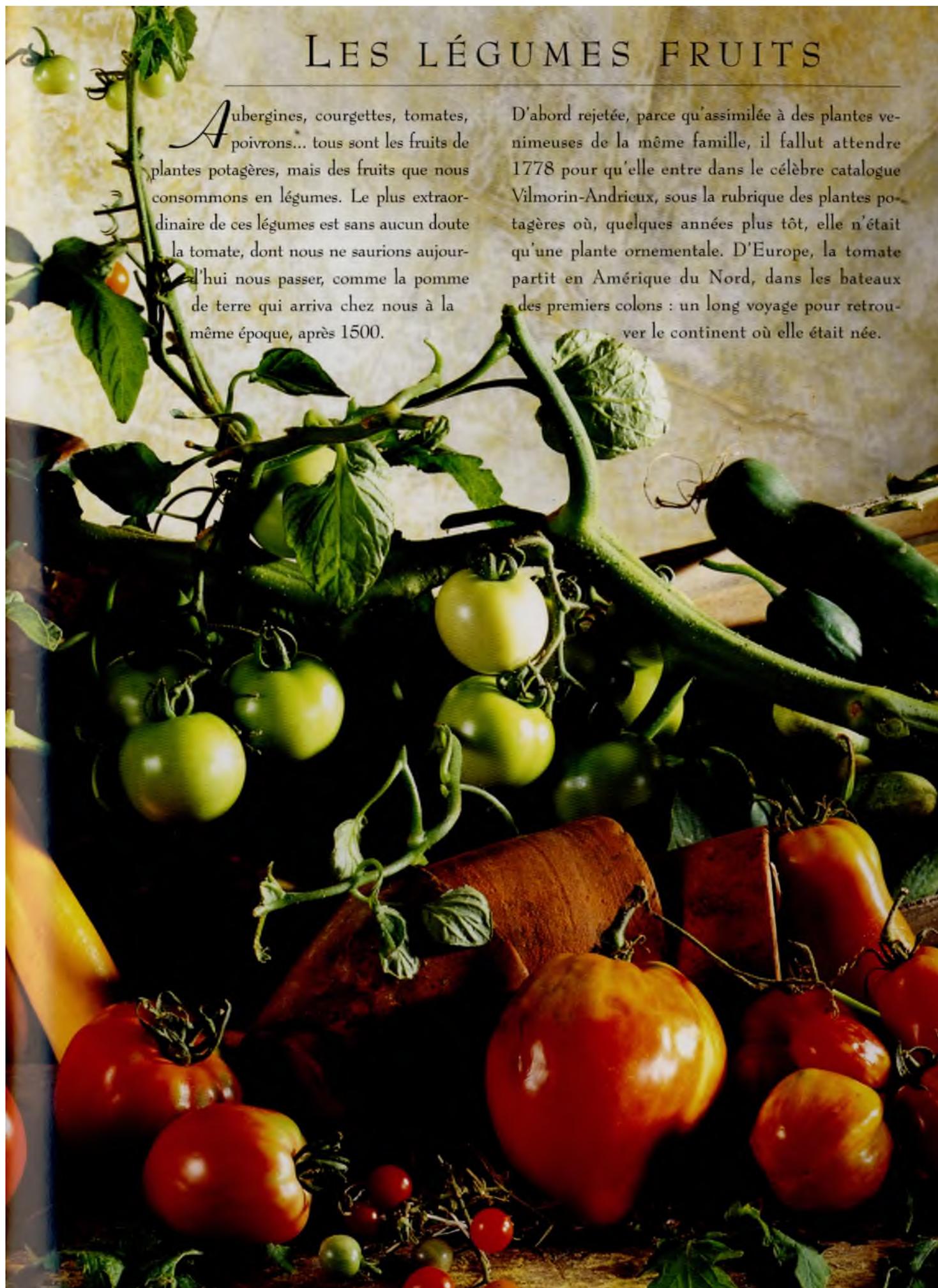




# LES LÉGUMES FRUITS

**A**ubergines, courgettes, tomates, poivrons... tous sont les fruits de plantes potagères, mais des fruits que nous consommons en légumes. Le plus extraordinaire de ces légumes est sans aucun doute la tomate, dont nous ne saurions aujourd'hui nous passer, comme la pomme de terre qui arriva chez nous à la même époque, après 1500.

D'abord rejetée, parce qu'assimilée à des plantes vénéneuses de la même famille, il fallut attendre 1778 pour qu'elle entre dans le célèbre catalogue Vilmorin-Andrieux, sous la rubrique des plantes potagères où, quelques années plus tôt, elle n'était qu'une plante ornementale. D'Europe, la tomate partit en Amérique du Nord, dans les bateaux des premiers colons : un long voyage pour retrouver le continent où elle était née.



# AUBERGINE BLANCHE

Originnaire d'Inde où elle est connue depuis les temps les plus reculés, l'aubergine n'apparaît en Europe qu'au <sup>XIV</sup><sup>e</sup> siècle, en Italie, sans doute par le Moyen-Orient et l'Afrique. D'Europe, elle continua son voyage jusqu'en Amérique. Mais que ne dut-elle pas supporter... *Mala insana*, la « pomme des fous », tel était son surnom, car elle appartenait, comme la tomate, à la terrible famille des solanacées dont tous les représentants étaient suspects, la mortelle belladone en tête, dont elle a d'ailleurs la même couleur violette.

Ce fruit, aujourd'hui mondialement consommé et apprécié, a besoin d'un climat tempéré et chaud, comme celui de la Méditerranée. Les fruits sont lisses et charnus, longs ou ronds. Leurs couleurs changent selon les variétés : blanches, jaunes, mauves, violettes ou presque noires. Certains sont délicatement tigrés. Les aubergines blanches sont particulièrement douces et sucrées.

## *Purée d'aubergines*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



- 3 AUBERGINES BLANCHES OBLONGUES  
DE 250 G CHACUNE
- 3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA FRUITÉE
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON
- 1 GOUSSE D'AIL
- 6 PINCÉES DE CUMIN EN POWDRE

SEL

1. Allumez le gril du four ou faites chauffer les braises d'un barbecue. Lavez les aubergines et épongez-les.
2. Faites griller les aubergines de tous côtés, jusqu'à ce que leur peau devienne brune : la cuisson dure environ 30 minutes.
2. Retirez les aubergines du four, pelez-les et mettez-les dans le bol d'un robot. Ajoutez l'ail passé au presse-ail, l'huile, le jus de citron, le sel et le cumin et réduisez les aubergines en purée plus ou moins fine, selon votre goût.

*Cette purée peut être servie tiède ou froide. Servez-la en entrée avec des tranches de pain grillé, de la tapenade, des anchois marinés au vinaigre balsamique, des poivrons grillés... Elle accompagne aussi des poissons grillés et des viandes rôties froides. La quantité d'huile peut être augmentée et celle de jus de citron diminuée.*



# Aubergines farcies à la mozzarella

*Pour 3 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 1 heure*



**3 AUBERGINES RONDES BLANCHES**

**DE 150 G CHACUNE**

**200 G DE MOZZARELLA DE BUFFLONNE**

**300 G DE TOMATES MÛRES**

**1 CUILLÈRE À CAFÉ D'ORIGAN**

**3 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**VIERGE EXTRA**

**2 PINCÉES DE SUCRE**

**SEL, POIVRE**

1. Allumez le four, thermostat 8 (240 °C). Rincez les aubergines et retirez les pédoncules. Coupez-les en deux verticalement. Retirez la pulpe à l'aide d'un petit couteau, jusqu'à 1/2 cm du bord et hachez-la finement. Mettez-la dans une terrine.
2. Coupez la mozzarella en cubes de 1 cm. Ajoutez-la dans la terrine, avec 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, du sel, du poivre et la moitié de l'origan.
3. Ébouillantez les tomates 10 secondes puis rafraîchissez-les à l'eau froide et pelez-les. Hachez grossièrement la pulpe en éliminant les graines. Mettez la pulpe dans un bol et ajoutez le reste d'origan, le sucre et du sel. L-
4. Huilez légèrement un plat à four pouvant juste contenir les demi-aubergines. Huilez légèrement les demi-aubergines et garnissez-les de farce. Rangez-les dans le plat et couvrez-les de tomates hachées. Arrosez du reste d'huile et versez 2 cuillères à soupe d'eau au fond du plat. Glissez au four et laissez cuire 1 heure, en ajoutant éventuellement un peu d'eau au fond du plat en cours de cuisson.
5. Lorsque les aubergines sont cuites, dressez-les sur un plat et dégustez tiède ou à température ambiante.



## Aubergines au grill

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 4 minutes*



**2 AUBERGINES BLANCHES OU VIOLETTES**

**DE 350 G CHACUNE**

**4 CUEILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE**

**TRÈS FRUITÉE**

**FLEUR DE SEL**

1. Éliminez les pédoncules des aubergines, lavez-les et épongez-les. Coupez-les verticalement en tranches de 1 cm d'épaisseur, sans les peler.

2. Faites chauffer un grill en fonte et faites-y grillier les tranches d aubergine, environ 4 minutes, à feu modéré, en les tournant quatre fois : elles seront joliment quadrillées.
3. Disposez les tranches d'aubergine sur un grand plat, sans qu 'elles se chevauchent. Arrosez-les d'huile d'olive, saupoudrez-les de fleur de sel et servez-les aussitôt.

*Vous pouvez asperger ces aubergines Je quelques gouttes de vinaigre Je Xérès.*

*Vous pouvez également les servir avec des anchois marinés, des câpres, des olives noires, des lanières Je piments grillés...*

## AUBERGINE - ŒUF

Nées de la « plante à œufs » ou « pondeuse », ces aubergines sont petites et lisses, de la taille d'un œuf de poule. Elles sont blanches, vert pâle ou jaunes et poussent en grappes. Elles sont particulièrement à l'aise sur les balcons ensoleillés. Excellentes sautées ou au vinaigre, ces aubergines doivent être consommées jeunes.



# Aubergines marinées au vinaigre

Pour 6 personnes

Préparation et cuisson : 30 minutes,

2 heures à l'avance

Marinade : 5 jours



500 G DE PETITES AUBERGINES

VIOLETTES OU BLANCHES

4 DL DE VINAIGRE CRISTAL

HUILE DE PÉPINS DE RAISIN

3 CUILLÈRES À SOUPE DE GROS SEL DE MER

12 PETITES GOUSSES D'AIL

8 FEUILLES DE SAUGE

6 CLOUS DE GIROFLE

4 PIMENTS OISEAUX SECS

2 CUILLÈRES À SOUPE DE BAIES ROSES

1. Lavez les aubergines et retirez les pédoncules. Coupez chaque aubergine en 4 dans la longueur puis en éventails de 2 cm d'épaisseur.
2. Versez le vinaigre et 6 dl d'eau dans une grande casserole. Portez à ébullition et ajoutez le gros sel. Mélangez et plongez les aubergines dans la casserole. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 3 minutes de cuisson, en maintenant les aubergines immergées à l'aide d'une écumoire, et en les retournant souvent.
3. Lorsque les aubergines sont cuites, faites-les égoutter dans une passoire, pendant 2 heures, afin qu'elles soient les plus sèches possible. Épongez-les ensuite sur un torchon.
4. Pelez les gousses d'ail. Rangez les aubergines dans deux bocaux de verre de 1/2 litre de contenance, en alternance avec ail, sauge, girofle, piments et baies roses. Versez l'huile dans les bocaux : elle doit recouvrir entièrement les aubergines. Fermez les bocaux et conservez-les au réfrigérateur. Ne déguster pas ces aubergines avant de les avoir laissées mariner 5 jours. Vous les conserverez plusieurs mois au réfrigérateur.

*Ces aubergines accompagnent les crudités, les poivrons grillés, les viandes et les volailles chaudes ou froides, les terrines, les poissons marinés ou fumés, les poissons vapeur chauds ou froids... Pour les déguster, vous pouvez les égoutter de leur marinade et les arroser d'un filet d'huile d'olive.*

*L'huile de pépins de raisin a l'avantage, outre sa neutralité de goût, de ne pas figer au réfrigérateur.*

# Aubergines au vinaigre d'épices

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson: 10 minutes*



- 1 KG DE PETITES AUBERGINES-ŒUF,  
JAUNES OU BLANCHES
- 6 CLOUS DE GIROFLE
- 50 G DE GINGEMBRE FRAIS
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE POIVRE CONCASSÉ
- 4 BRINS DE FENOUIL FRAIS
- 2 DL DE VINAIGRE DE VIN ROUGE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GROS SEL

1. Pelez le gingembre et coupez-le en fines rondelles. Rincez les aubergines et fendez-les en quatre dans la longueur.
2. Ébouillantez les aubergines 5 minutes puis égouttez les.
3. Mettez les aubergines dans une casserole et ajoutez du sel et le vinaigre. Couvrez juste d'eau. Ajoutez le poivre, les clous de girofle, le fenouil cassé en plusieurs morceaux et le gingembre. Portez à ébullition et laissez cuire 5 minutes.
4. Laissez refroidir les aubergines dans leur vinaigre parfumé et réservez-les au réfrigérateur où elles se conserveront une semaine.

*Dégustez ces aubergines avec des viandes froides, comme tout autre condiment.*



# CONCOMBRE

Depuis longtemps cultivé en Inde et au Pakistan, le concombre pousse tout aussi spontanément en Afrique et en Asie. Il ne ressemble pas au gros concombre à peau lisse que nous connaissons dans le Nord de la France, mais plutôt au petit concombre à la peau granuleuse que nous achetons sur les marchés d'été, dans le Midi. Certaines variétés sont longues et peu charnues comme le « vert long de Chine », d'autres sont jaunes ou blanches. Le *kiwano* se situe entre le concombre et le kiwi, il est orange, ovale et joliment rehaussé de petites pointes. Quant au *lemon*, il a la taille et la couleur d'un gros citron et une pulpe vert tendre sucrée et douce, pleine de graines blanches.



# CORNICHON

Appartenant à la même famille que les concombres, les cornichons, s'ils sont cueillis jeunes et frais, peuvent être préparés comme ces derniers, en salades vinaigrées. Outre les petits cornichons que nous connaissons au vinaigre, il faut citer le *piccolo bianco di Parigi*, petit fruit court et blanc laiteux, excellent frais et l'« amélioré de bourbone », long et mince à chair ferme.

## Crème de concombre

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 10 mn*

*Repos : 1 h*



4 PETITS CONCOMBRES DE 150 G CHACUN

500 G DE FROMAGE BLANC DE CAMPAGNE

À 40% DE MATIÈRE GRASSE

2 CUEILLÈRES À CAFÉ DE SEL DE MER FIN

POIVRE



1. Rincez les concombres, pelez-les à l'aide d'un épluche légumes, en laissant une lanière de peau sur deux. Coupez-les en deux et éliminez les graines. Râpez-les dans un robot muni de la grille la plus fine.
2. Mettez les concombres râpés dans une passoire inoxydable, poudrez-les de sel, mélangez et laissez-les s'égoutter pendant 1 h.
3. Mettez le fromage dans une seconde passoire inoxydable tapissée d'une gaze et laissez-le égoutter pendant 1 h.
4. Au bout de ce temps, battez le fromage au fouet à main dans une terrine et poivrez. Pressez les concombres entre vos doigts afin d'en retirer toute l'eau puis mélangez-les au fromage.
5. Servez aussitôt ou réservez 30 mn au réfrigérateur

*Cette crème de concombre est excellente tartinée sur du pain, aux raisins, aux noix, au cumin, pain de seigle, aux céréales... Servez-la telle quelle, ou avec des olives, des tomates, un filet d'huile d'olive fruitée et quelques grains de fleur de sel.*

## COURGETTE RONDE ET JAUNE

De la même famille que les courges, les courgettes se consomment jeunes et petites, qu'elles soient longues ou rondes, vertes, jaunes ou blanches. Au printemps, ces fruits portent des fleurs qui sont exquisées en beignets, nature ou farcies, salées ou sucrées. Les meilleures courgettes sont celles à peau claire, comme la délicieuse « grissette de Provence ». Les fruits ronds sont délicieux petits, leur pulpe étant peu fibreuse, comme les « courgettes rondes de Nice », jolis petits fruits ronds et fermes, idéaux à farcir. Les variétés blanches comme la *cousa* ou « courgette libanaise » et la « courge à la moelle », et celles jaunes comme la « courgette banana » aux jolies graines vertes, sont en général très douces.



# Clafoutis de courgettes blanches

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson: 35 minutes*



500 G DE PETITES COURGETTES BLANCHES

1/2 LITRE DE LAIT

1 ŒUF ENTIER + 1 JAUNE

50 G DE GRUYÈRE RÂPÉ

1 CUILLÈRE À SOUPE DE FÉCULE D'ARROWROOT

2 PINCÉES DE CANNELLE EN POUDRE

2 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE

1/2 CUILLÈRE À CAFÉ DE SUCRE SEMOULE

1/2 CUILLÈRE À CAFÉ D'HUILE D'ARACHIDE

SEL, POIVRE

1. Lavez les courgettes et éliminez-en les deux extrémités. Râpez-les dans un robot muni de la râpe à pommes frites. Versez 2 cuillères à soupe de lait dans un bol et délayez-y la fécule avec une fourchette.
2. Versez le reste de lait dans une casserole à fond épais et portez à ébullition. Jetez-y alors les courgettes et ajoutez cannelle, noix de muscade, poivre, sel et sucre. Laissez bouillir 10 minutes, puis ajoutez la fécule délayée dans la casserole, en tournant délicatement à la spatule. Laissez cuire 1 minute, jusqu'à ce que le lait épaississe. Retirez du feu.
3. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Battez l'œuf dans un bol avec le jaune supplémentaire, puis ajoutez le gruyère. Versez dans la casserole et mélangez bien.
4. Huilez un plat à four et versez-y la préparation. Lissez la surface et glissez au four. Laissez cuire pendant 25 minutes environ, jusqu'à ce que le dessus du clafoutis soit blond. Servez chaud dans le plat de cuisson.

*Servez ce clafoutis pour accompagner agneau, volaille et veau grillés ou rôtis. Vous pouvez également déguster ce plat froid, nappé d'un coulis de tomates.*

# Tian de légumes d'été

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 30 minutes*

*Cuisson : 1 heure 10*



500 G DE COURGETTES JAUNES  
500 G DE POIVRONS JAUNES OU ORANGES  
750 G DE TOMATES MÛRES MAIS FERMES  
SANS PÉPINS  
500 G D'OIGNONS FRAIS  
6 FEUILLES DE LAURIER  
1 BRIN DE THYM FRAIS  
1 BRIN DE SARRIETTE FRAÎCHE  
2 GOUSSES D'AIL  
6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
SEL, POIVRE

1. Pelez les oignons, lavez-les et hachez-les, partie vert tendre comprise. Lavez les courgettes et les tomates, et essuyez-les. Coupez les courgettes en rondelles obliques de 1/2 cm d'épaisseur. Coupez les tomates en autant de fines rondelles. Pelez les poivrons à l'épluche légumes puis coupez-les en deux dans la longueur et retirez les graines. Coupez chaque demi-poivron en fines tranches. Pelez les gousses d'ail et hachez-les menu. Effeuiliez le thym et la sarriette.
2. Allumez le four, thermostat 6 (200 °C). Faites chauffer 4 cuillères à soupe d'huile dans une poêle anti-adhésive et faites-y blondir les oignons 5 minutes à feu doux. Ajoutez l'ail, du sel, du poivre et mélangez encore 2 minutes.
3. Huilez un plat à four de 26 x 18 cm. Disposez les rondelles de courgettes, de tomates et de poivrons, en les alternant, sur quatre rangées, parallèles à la longueur du plat. Parsemez d'oignons, de thym et de sarriette et glissez ça et là les feuilles de laurier. Nappez du reste d'huile, salez et poivrez.
4. Glissez le plat au four et laissez cuire pendant 1 heure, en surveillant la cuisson : les légumes doivent confire, en dorant très légèrement. Servez chaud ou tiède, dans le plat de cuisson.



# Courgettes rondes à la farce à la brousse

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 45 minutes*



**1,2 KG DE PETITES COURGETTES RONDES  
(ENVIRON 12 COURGETTES)**

**2 BRINS D'ORIGAN FRAIS**

**2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA PEU FRUITÉE**

**6 BAIES ROSES**

**SEL, POIVRE**



*Pour la farce*

**250 G DE BROUSSE FRAÎCHE DE BREBIS,  
OU DE BROCCIO FRAIS CORSE**

**20 G DE MIE DE PAIN**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE PARMESAN FINEMENT  
ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ**

**1 CUILLÈRE À SOUPE DE PIGNONS**

**36 RAISINS DE CORINTHE**

**CIBOULETTE HACHÉE**

**SEL, POIVRE**

1. Retirez les pédoncules des courgettes et lavez les courgettes sous l'eau courante, en les brossant. Coupez-les en deux horizontalement et faites-les précuire à la vapeur, pendant 15 minutes. Ensuite, creusez-les jusqu'à 1 cm des bords, à l'aide d'une cuillère parisienne.
2. Pendant la cuisson des courgettes, préparez la farce : passez la mie de pain à la moulinette électrique afin de la réduire en une fine semoule. Écrasez le fromage à la fourchette dans une assiette et ajoutez-y la mie de pain, le parmesan, les raisins, les pignons, la ciboulette, le sel et le poivre. Mélangez bien.
3. Allumez le four, thermostat 6 (200 °G). Huilez légèrement un plat à four pouvant contenir les courgettes. Lorsque les demi-courgettes sont froides, épongez bien l'intérieur avec un papier absorbant. Garnissez-les de farce, en formant un petit dôme.
4. Rangez les demi-courgettes dans le plat et nappez-les du reste d'huile. Parsemez d'origan et de baies roses et glissez au four. Laissez cuire 30 minutes. Servez chaud dans le plat de cuisson.

*Utilisez les petites boules de pulpe de courgette que vous avez retirées à la cuillère parisienne pour la préparation d'un potage.*



## Salade de courgettes jaunes à l'ail et à la menthe

Pour 4 personnes

Préparation : 15 minutes

Cuisson : 3 minutes



- 750 G DE PETITES COURGETTES JAUNES
- 1/4 DE LITRE DE VINAIGRE CRISTAL
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN VIEUX
- 4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE
- LE ZESTE RÂPÉ DE 1 CITRON VERT  
OU D'1 COMBAWA
- 24 FEUILLES DE MENTHE
- 1/2 CUILLÈRE À CAFÉ D'ORIGAN
- 2 GOUSSES D'AIL
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE GROS SEL DE MER  
SEL, POIVRE

1. Lavez les courgettes et retirez les deux extrémités. Coupez-les en rondelles de 2 cm.
2. Versez le vinaigre cristal et 6 dl d'eau dans une grande casserole. Portez à ébullition et ajoutez le gros sel. Mélangez et plongez les courgettes dans la casserole. Dès la reprise de l'ébullition, comptez 3 minutes de cuisson en tournant souvent les courgettes.
3. Pelez les gousses d'ail et passez-les au presse-ail au-dessus d'un saladier. Ajoutez le zeste du citron, les feuilles de menthe, l'origan, le vinaigre de vin vieux, l'huile, le sel et le poivre. Emulsionnez à la fourchette et ajoutez les courgettes. Mélangez. Vous pouvez servir cette salade aussitôt ou la laisser mariner plusieurs heures.

*Cette salade peut être dégustée telle quelle en entrée, ou accompagner toutes sortes de viandes, de fruits de mer ou de poissons froids.*

## Courgettes blanches en vinaigrette douce

Pour 4 personnes

Préparation : 10 minutes

Cuisson : 5 minutes



- 400 G DE COURGETTES BLANCHES
- 4 CUILLÈRES À SOUPE DE VINAIGRE DE VIN BLANC
- 2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'ARACHIDE
- 2 CUILLÈRES À CAFÉ DE MIEL D'ACACIA
- SEL, POIVRE



1. Lavez les courgettes et râpez-les très finement soit dans une râpe cylindrique, soit dans un robot, muni de la râpe à chips. Faites-les cuire 5 minutes à la vapeur, en les poudrant de sel.
2. Pendant ce temps, émulsionnez vinaigre, huile, miel à la fourchette. Ajoutez sel et poivre et nappez-en les courgettes.

*Ces courgettes sont excellentes avec des fruits de mer et des poissons vapeur ou grillés.*



# POIVRON JAUNE CORNE DE TAUREAU

Cette variété de poivron, de forme fine, irrégulière et allongée, nous vient d'Italie ou d'Espagne. Le fruit, jaune, mais aussi vert, rouge ou veiné de ces trois couleurs, est doux et parfumé, excellent en fines tranches dans les salades estivales ou poêlé à 1 huile d olive pour accompagner viandes ou poissons.



## *Cornes de taureau en salade aux tomates vertes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

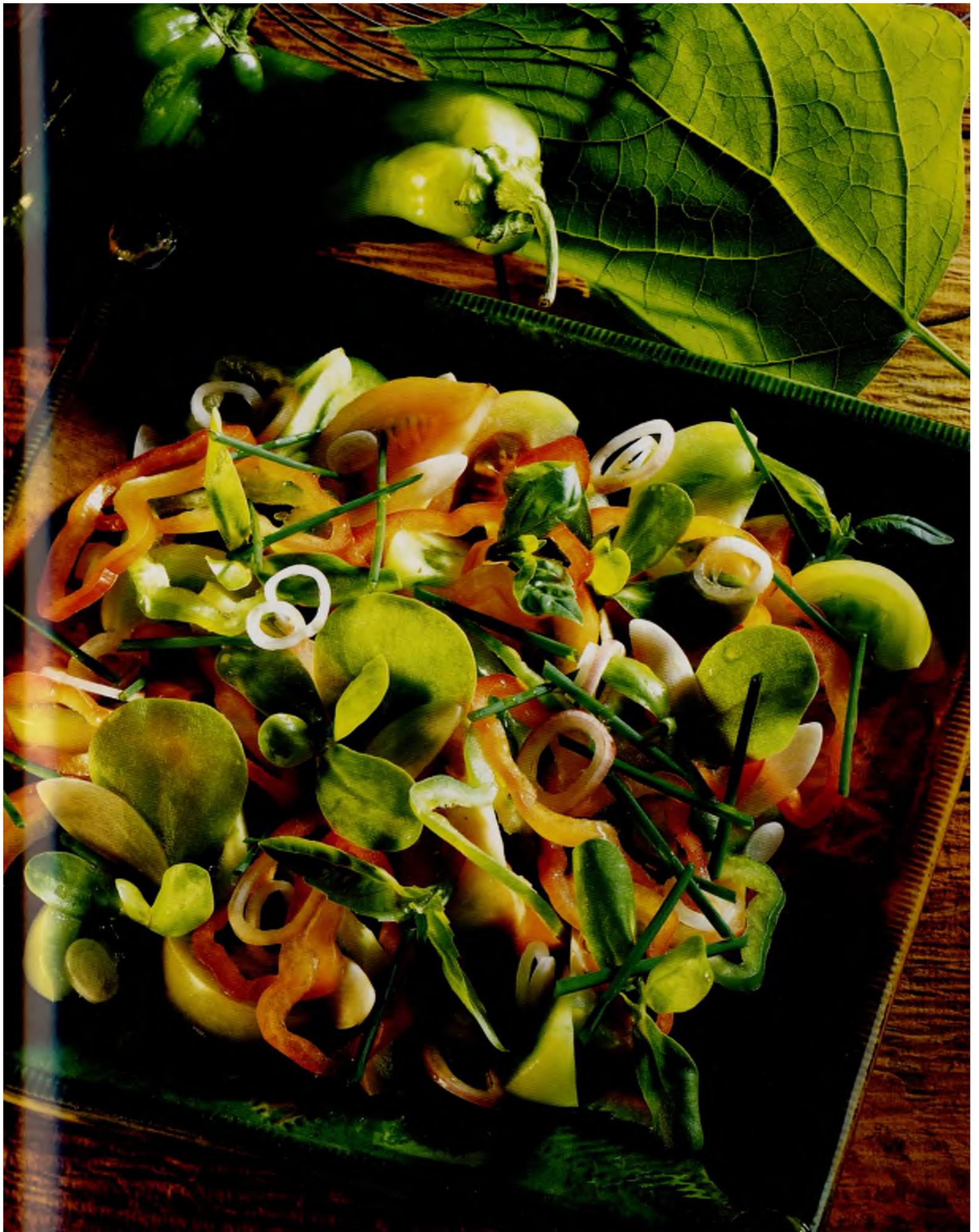


- 4 POIVRONS CORNES DE TAUREAU
- 4 TOMATES VERTES
- 75 G DE POURPIER
- 2 ÉCHALOTES FRAÎCHES
- 2 CUILLÈRES À SOUPE DE CIBOULETTE CISELÉE
- 2 BRINS DE BASILIC
- 6 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA TRÈS FRUITÉE
- 1 CUILLÈRE À SOUPE DE VINAIGRE DE XÉRÈS

SEL

1. Rincez les poivrons et les tomates. Pelez les échalotes, rincez-les et égouttez les. Rincez le pourpier et essorez-le.
2. Coupez les échalotes et les poivrons en très fines rondelles ; éliminez les pépins des poivrons. Coupez les tomates en fins quartiers.
3. Mettez poivrons, tomates et pourpier dans un plat creux et nappez d'huile. Salez et mélangez. Parsemez d'échalote, de ciboulette et de basilic, et versez le vinaigre en gouttelettes sur la salade. Mélangez et servez aussitôt.

*Cette salade rafraîchissante peut être additionnée de filets de thon à l'huile d'olive et d'olives de Nice.*



## POIVRON JAUNE ET POIVRON VERT PÂLE

Les poivrons sont arrivés chez nous par l'Espagne, où ils furent importés dès 1514. Cultivés depuis fort longtemps dans le Sud de la France, où les variétés anciennes aux noms poétiques de « tendre de Ckâteaurenard », « gros carré de Lagnes ou de Cavaillon », « vert d'Antibes » ou « petit Marseillais » ne persistent plus que sur les marchés traditionnels provençaux. Place a été faite aux hybrides plus performants : les poivrons verts ou rouges, de type carré à quatre lobes, dits « poivrons d'Amérique », constituent l'essentiel du marché. Une fois coupés, ils donnent un joli trèfle à quatre feuilles, à clair épaisse. Plus récemment sont apparus des poivrons vert pâle, jaunes ou violets. Un poivron qui pousse est toujours vert. Ce n'est qu'ensuite, selon les variétés, qu'il devient rouge, jaune ou brun. Les poivrons verts sont donc cueillis avant maturité. Les goûts sont bien sûr différents selon les couleurs : le vert est fruité mais légèrement amer ; le rouge, qui va du corail au carmin, a une pulpe croquante, épaisse et sucrée ; le jaune est juteux et tendre. Quand au poivron violet, il s'agit d'un hybride créé par l'agriculture hollandaise. Une fois cuit, il redevient simple poivron vert, dont il a même le goût.





## Poivrons grillés à l'huile d'olive

*Pour 6 personnes*

*Préparation et cuisson : 1 heure*



**6 GROS POIVRONS ROUGES CHARNUS**

**DE 250 À 300 G CHACUN**

**1 DL D'HUILE D'OLIVE VIERGE EXTRA FRUITÉE**

**6 GOUSSES D'AIL NOUVEAU, SEL**

1. Allumez le gril du four ou faites chauffer les braises d'un barbecue. Lavez les poivrons et epongez-les.
2. Faites griller les poivrons de tous côtés, jusqu'à ce que leur peau devienne brune, mais il ne faut pas qu'elle carbonise car elle donnerait aux poivrons un goût amer. La cuisson dure environ 30 minutes.
3. Lorsque les poivrons sont cuits, enfermez-les dans une terrine couverte et laissez-les tiédir pendant 15 à 20 minutes. Au bout de ce temps, la peau se retirera très facilement.

4. Pelez les poivrons puis ouvrez-les en deux. Conservez le jus qu'ils contiennent dans une terrine. Jetez les pédoncules, les graines et les filaments blancs. Découpez chaque demi-poivron, dans le sens de la longueur, en rubans de 3 à 5 cm de large et remettez-les dans la terrine.
5. Pelez les gousses d'ail et coupez-les en fines lamelles. Ajoutez-les aux poivrons, avec l'huile et un peu de sel. Mélangez.

*Servez encore tiède cette salade ou bien laissez-la macérer au réfrigérateur pendant quelques heures où vous pourrez la conserver 48 heures. Elle peut être servie en entrée avec des tomates, de la purée d'aubergines, des filets d'anchois, des olives, de la mozzarella... Mais elle peut aussi accompagner poissons et viandes froides. Mixés avec de l'huile d'olive, du jus d'ail, du sel et du piment, ces poivrons grillés deviennent un excellent coulis qui, chaud ou froid, pourra napper très agréablement poissons et crustacés cuits à la vapeur.*

# Velouté de poivrons doux

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



**1 KG DE GROS POIVRONS DOUX**

**JAUNES OU BLANCS**

**200 G DE POMMES DE TERRE**

**1 PETITE CAROTTE**

**1 BRANCHE DE CÉLERI AVEC SES FEUILLES**

**1 GROS OIGNON NOUVEAU**

**1 GOUSSE D'AIL NOUVEAU**

**1 FEUILLE DE LAURIER**

**1 DL D'HUILE D'OLIVE FRUITÉE**

**SEL, POIVRE**

1. Rincez les poivrons et coupez-les en deux. Éliminez les graines, les filaments blancs et les pédoncules. Émincez-les finement.
2. Pelez la carotte et coupez-la en fines rondelles. Pelez l'ail et l'oignon et hachez-les, avec le céleri. Pelez les pommes de terre, rincez-les et coupez-les en gros cubes.
3. Faites chauffer la moitié de l'huile dans une sauteuse anti-adhésive et faites-y blondir carotte, ail, oignon et céleri. Lorsque le mélange est blond, ajoutez les poivrons et mélangez 2 minutes. Ajoutez les pommes de terre, la feuille de laurier, le sel et le poivre, et couvrez juste d'eau. Portez à ébullition, fermez la sauteuse et laissez cuire 30 minutes.
4. Lorsque la soupe est cuite, passez-la au moulin à légumes, grille fine, en éliminant le laurier. Vous pouvez aussi la mixer mais il vous faudra ensuite la filtrer afin d'éliminer les peaux des poivrons.
5. Servez cette soupe, nappée du reste d'huile d'olive. Poivrez au moment de déguster.

*Ce velouté est excellent froid ; vous pouvez le servir après plusieurs heures de repos au réfrigérateur et même y plonger quelques glaçons.*



## TOMATE DES ANDES

On cultive, aujourd'hui, de nombreuses variétés de tomates, mais la plupart des variétés anciennes ne le sont, hélas, que confidentiellement et l'on ne peut que regretter cette uniformité qui s'étale sur nos marchés. On trouve cependant de nombreuses variétés de tomates dites « type des Andes » : « Andine cornue », « poivron des Andes », « Saint-Jean d'Angely », « tomate poivron »... Ces gros fruits allongés en forme de poivron ont été rapportés de la cordillère des Andes il y a peu. Les fruits sont excellents et rappellent, tant par leur forme que par leur goût musqué, les tomates allongées italiennes comme la « San Marzano longue », ou certaines « olivettes » ou « roma » du Midi.



# TOMATE CŒUR DE BŒUF



Ce gros fruit rouge et lisse en forme de cœur nous vient d'Italie. Avec sa chair pulpeuse, douce et parfumée, cette tomate est excellente en salade.

## *Salade de tomates rouges au persil*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes, 1 heure à l'avance*



500 G DE TOMATES ROUGES, MÛRES À POINT :  
TOMATES-POIVRONS, CŒUR DE BŒUF...  
250 G D'OIGNONS NOUVEAUX  
36 BRINS DE PERSIL PLAT  
1 1/2 CUILLÈRE À SOUPE DE JUS DE CITRON  
1 1/2 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE  
VIERGE EXTRA TRÈS FRUITÉE, SEL, POIVRE

1. Lavez les tomates et coupez-les en cubes de 1 cm, en éliminant les graines. Pelez les oignons, lavez-les et émincez-les très finement. Lavez le persil, épongez-le et coupez grossièrement les feuilles.
2. Mettez les tomates, les oignons et le persil dans une terrine. Ajoutez le sel, le poivre, l'huile, le jus de citron et mélangez. Laissez macérer 1 heure au réfrigérateur avant de servir.

*Cette salade est exquise avec toutes les grillades.*

# TOMATE TIGRÉE

« Rayon de soleil », « tigrella » : des variétés de tomates à la robe peu ordinaire, rouge zébrée de jaune, à la pulpe très ferme et contenant peu de graines. Jolies et originales, elles font de délicieuses salades et des tomates farcies parfaites.

## *Tomates caramélisées*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 10 minutes*

*Cuisson : 1 heure*



6 GROSSES TOMATES MÛRES DE 250 G CHACUNE

TOMATES CÔTELÉES DE PRÉFÉRENCE

OU TOMATES SANS GRAINES

2 CUILLÈRES À SOUPE DE CASSONADE

1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE

25 G DE BEURRE

SEL, POIVRE



1. Allumez le four, thermostat 7 (225 °C). Ébouillantez les tomates 10 secondes, puis rafraîchissez-les sous l'eau courante, pelez-les, coupez-les en deux horizontalement et éliminez-en les graines.
2. Huilez légèrement un grand plat à four et rangez-y les tomates, côté coupé vers le haut. Arrosez-les du reste d'huile et saupoudrez-les de sel et de cassonade.
3. Glissez le plat au four et laissez cuire 1 heure, jusqu'à ce que les tomates soient caramélisées et le sucre transformé en caramel. Servez aussitôt, après avoir poivré et parsemé de noisettes de beurre.

*Ces tomates accompagnent rôtis et grillades de viandes, ainsi que les poissons.*



## Tomates farcies au riz

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 15 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



12 TOMATES MÛRES MAIS FERMES, ROUGES OU

ORANGE, SANS PÉPINS

3 CUILLÈRES À SOUPE DE RIZ LONG

100 G DE PARMESAN FINEMENT

ET FRAÎCHEMENT RÂPÉ

4 CUILLÈRES À SOUPE DE PERSIL PLAT CISELÉ

4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

6 PINCÉES DE NOIX DE MUSCADE RÂPÉE

SEL, POIVRE

1. Faites cuire le riz.
2. Allumez le four, thermostat 5 (170 °C). Rincez les tomates et essuyez-les. Retirez un petit chapeau ainsi que la pulpe de l'intérieur des légumes. Hachez cette pulpe, avec celle des chapeaux et mettez-la dans une terrine. Ajoutez le riz, le parmesan, le persil, la moitié de l'huile, du sel, du poivre et la noix de muscade. Mélangez.
3. Huilez légèrement un plat à four pouvant contenir les tomates en une couche. Garnissez-les de farce au riz et posez-les dans le plat. Nappez du reste d'huile et glissez au four. Laissez cuire 30 minutes et servez chaud dans le plat de cuisson.

## Tarte à la tomate et au fromage

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 30 minutes*



250 G DE PÂTE BRISÉE

4 GROSSES TOMATES CÔTELÉES MÛRES À POINT

400 G DE FROMAGE FRAIS : TOMME OU CANTAL

1 CUILLÈRE À SOUPE DE MOUTARDE FORTE

24 OLIVES DE NICE

6 PINCÉES DE POUDRE D'ORIGAN

2 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

SEL, POIVRE

1. Allumez le four, thermostat 5 (170 °C). Lavez les tomates, épongez-les et coupez-les en rondelles de 1 cm d'épaisseur. Retirez les pépins. Poudrez-les de sel sur les deux faces et laissez-les s'égoutter. Coupez le fromage en lamelles de 1/2 cm.
2. Huilez un moule à tarte de 28 cm de diamètre. Étalez la pâte et garnissez-en le moule. Piquez le fond de tarte de quelques coups de fourchette et tartinez-le de moutarde. Garnissez de fromage.
3. Épongez les tomates dans du papier absorbant et posez-les sur le fromage. Garnissez d'olives et nappez d'huile. Parsemez d'origan et poivrez. Glissez au four et laissez cuire 30 minutes. Servez chaud ou tiède.



# TOMATE VERTE

Même si elles sont vertes, ces tomates sont tout de même mûres ! Les véritables variétés vertes, comme l' *evergreen* fruitée et sucrée, ou la *zebra green*, petite tomate verte zébrée vert sombre ou jaune, pas plus grosse qu'une prune, sont très rares. Mais les tomates achetées ou cueillies vertes sont, elles aussi, vraiment délicieuses !

## *Chutney de tomates vertes*

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 20 minutes*

*Cuisson : 15 minutes*



1 KG DE TOMATES VERTES

50 G DE GINGEMBRE FRAIS

3 CUILLÈRES À SOUPE DE RAISINS DE SMYRNE

2 CUILLÈRES À SOUPE RASES DE SUCRE

1 PIMENT DE CAYENNE SEC

1 CUILLÈRE À SOUPE DE GRAINES DE CUMIN

1 CUILLÈRE À SOUPE D'HUILE D'OLIVE

SEL

1. Rincez les tomates, essuyez-les et hachez-les grossièrement. Pelez le gingembre et râpez-le dans une râpe cylindrique, grille fine.
2. Faites chauffer l'huile dans une sauteuse anti-adhésive de 24 cm. Ajoutez les tomates, le gingembre râpé, les raisins, le sucre et le sel. Mélangez et laissez cuire 15 minutes, en remuant de temps en temps.
3. Faites griller 30 secondes, dans une poêle sèche, le piment émiété entre vos doigts et les graines de cumin.
3. Lorsque la préparation à la tomate est cuite, ajoutez le piment et les graines de cumin, mélangez et laissez refroidir. Réservez au réfrigérateur jusqu'au moment de servir.

*Ce chutney se conserve une semaine au réfrigérateur.*

*il est excellent comme condiment avec toutes sortes de plats, chauds ou froids, et avec du riz.*



## Confiture de tomates vertes

*Pour environ 900 g de confiture*

*Préparation : 15 minutes, 2 heures à l'avance*

*Cuisson : 5 minutes*



**500 G DE TOMATES VERTES**

**500 G DE SUCRE ADDITIONNÉ DE PECTINE**

**1 LANIÈRE DE ZESTE DE CITRON**

**1 BÂTON DE CANNELLE**

**6 CLOUS DE GIROFLE**

1. Rincez les tomates, épongez-les et coupez-les en quatre en retirant les pédoncules. Coupez chaque quartier en quatre morceaux et mettez-les dans une terrine avec les épices, la lanière de citron et le sucre. Laissez macérer 2 heures.
2. Au tout de ce temps, le sucre a fondu. Versez les tomates dans une grande marmite et posez-la sur feu vif. Laissez cuire 5 minutes en remuant de temps en temps puis retirez du feu.
3. Versez la confiture dans un ou plusieurs pots, fermez lorsque la confiture est encore chaude et laissez refroidir. Conservez dans un endroit frais et sombre, ou au réfrigérateur.

*Dégustez cette confiture comme toute autre confiture, au petit déjeuner, avec des toasts ou des tranches de quatre-quarts, de cake ou de biscuit.*

## Salade de tomates vertes

*Pour 6 personnes*

*Préparation : 20 minutes*



**500 G DE GROSSES TOMATES VERTES CÔTELÉES**

**1 AVOCAT DE 30 G MÛR MAIS FERME**

**300 G DE FROMAGE ITALIEN FUMÉ  
(SCAMORZA AFFUMICATA, PAR EXEMPLE)**

**1 TRANCHE DE 100 G DE JAMBON CRU FUMÉ**

**2 GOUSSES D'AIL NOUVEAU**

**24 FEUILLES DE BASILIC**

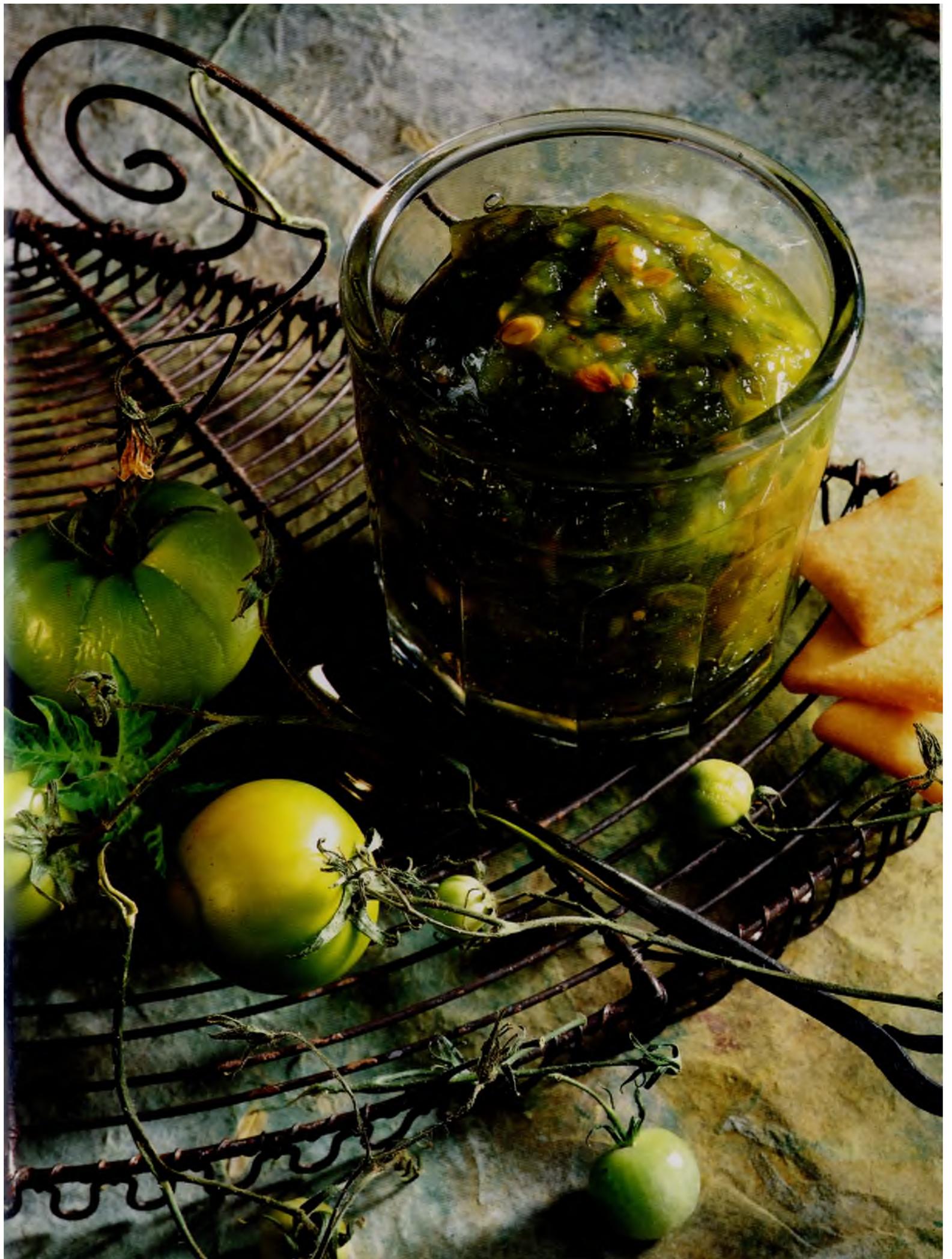
**4 CUILLÈRES À SOUPE D'HUILE D'OLIVE VIERGE  
EXTRA FRUITÉE**

**2 CUILLÈRES À SOUPE DE JUS DE CITRON**

**SEL, POIVRE**



1. Coupez les tomates en quartiers de 1 cm. Coupez le jambon en carrés de 1 cm. Coupez le fromage en cubes de 1,5 cm de côté. Pelez l'ail et coupez-le en fines lamelles. Coupez l'avocat en cubes de 1 cm et arrosez-le de jus de citron.
2. Mettez les tomates dans un saladier. Ajoutez l'ail pelé et écrasé, et l'huile. Salez, poivrez et mélangez. Ajoutez le fromage et mélangez à nouveau. Ajoutez le jambon et les cubes d'avocat égouttés et parsemez de feuilles de basilic. Mélangez une dernière fois délicatement et servez aussitôt.



# Trois tomates au vinaigre

*Pour 1 kg de tomates*

*Préparation : 20 minutes*

*Macération : 1 mois*



**1 KG DE TOMATES CERISES, ROUGES, VERTES**

**ET JAUNES MÉLANGÉES**

**VINAIGRE CRISTAL**

**6 CLOUS DE GIROFLE**

**2 ÉCLATS DE MACIS**

**1 BÂTON DE CANNELLE**

1. Rincez les tomates et épongez-les. Piquez chacune de quelques coups d'épingle et rangez-les dans un ou plusieurs bocaux.
2. Ajoutez les clous de girofle, le macis et la cannelle dans chaque bocal et couvrez de vinaigre. Fermez les bocaux et laissez reposer dans un endroit frais et sombre. Attendez 1 mois avant de croquer les tomates.

*Ces tomates au vinaigre accompagnent toutes les viandes froides, les jambon crus, les viandes séchées...*





# Physallis en compote au citron

*Pour 4 personnes*

*Préparation : 30 minutes, 1 heure à l'avance*

*Cuisson : 10 minutes*



**500 G DE PHYSALLIS**

**300 G DE SUCRE SEMOULE**

**1 CITRON NON TRAITÉ**

1. Rincez le citron, épongez-le et retirez son zeste à l'aide d'un zesteur.
2. Débarrassez les physallis de leur enveloppe et de leur tige et mettez-les dans une casserole. Ajoutez le sucre et le zeste de citron et laissez reposer 1 heure, le temps que le sucre commence à fondre.
3. Au tout de ce temps, posez la casserole sur feu vif et mélangez. Lorsque tout le sucre s'est transformé en un sirop parfumé et que les physallis commencent à éclater, au tout de 5 à 6 minutes, égouttez les fruits et mettez-les dans une jatte.
4. Faites réduire le sirop de cuisson sur feu vif, jusqu'à ce qu'il soit sirupeux puis versez-le sur les fruits. Laissez refroidir et réservez au réfrigérateur plusieurs heures avant de servir.

*Les physallis, délicieux à croquer crus, sont des parents de la tomate. Comme elle, ils ont une piquante pointe d'acidité.*



**Bonjour je suis le createur de cette ebook**  
**Je vous propose un hyper-lien pour trouvez tous pdf**

<http://www.filesonic.fr/>

## INDEX DES RECETTES

### COURGES ET POTIRONS

Accras de potiron  
Confiture de courge  
Courge du Siam en gelée aux quatre épices  
Gnocchi  
Gratin de potiron au parmesan  
Mini-pâtissons au goût de pain d'épice  
Moelleux de potiron aux amandes  
Pâtisson en salade marine  
Pâtissons farcis à la trousse  
Pommes d'or vinaigrette au pistou  
Purée de potiron à l'huile et à la crème  
Risotto au potiron  
Spaghetti végétal aux lardons  
Tarte au potiron  
Velouté de potimarron

### LÉGUMES-RACINES

Betteraves jaunes en salade au citron  
Cerfeuil tuhéreux au beurre  
Chips de pommes de terre noires  
Confiture de patates douces  
Crosnes au jambon croustillant  
Daïhon et saumon cru  
Gâteau moelleux de patate douce  
Navets blancs et oignons doux sautés  
Navets jaunes en vinaigrette à l'échalote  
Oxalis en gratin  
Panais vinaigrette  
Patates douces au sirop vanillé  
Persil racine au bouillon  
Pommes de terre noires à la vinaigrette au beurre  
Purée de panais  
Radis noirs au sel et à l'huile  
Raifort à la crème  
Salade d'hélianthis aux noisettes  
Salsifis persillés à la crème  
Topinambours en salade tiède au citron

### LÉGUMES-FEUILLES

Bettes en deux cuissons  
Brocolis feuilles au piment  
Catalogne citronnette

Corne de cerf aux croûtons  
Endives rouges en salade aux pacanes  
Gratin de cardons  
Iceberg en sauce moutarde  
Lollos en salade  
Pains de sucre sauce tapenade  
Petite soupe de poulet au chou chinois  
Pissenlits sautés  
Poireaux perpétuels en vinaigrette douce  
Pourpier en sauce à l'œuf  
Romanesco à l'étouffé  
Roquette en salade à la fleur de sel  
Rouge de Trévise grillée à l'huile d'olive fruitée  
Salade de chicorée bigarrée aux noix  
Salade de pissenlits blancs en vinaigrette à l'ail  
Salade de tétragone au vinaigre balsamique  
Tarte à la poirée  
Vinaigrette de choux-raves aux câpres  
Vinaigrette de moules à la ficoïde glaciale

### LÉGUMES-CONDIMENTS

Ail nouveau confit à l'huile d'olive  
Ail rôti  
Bagna cauda  
Compote d'oignons doux  
Dip à l'ail  
Échalotes roses confites  
Oignons confits au cassis  
Oignons rouges au vinaigre  
Piments oiseaux et aubergines au vinaigre  
Purée d'ail nouveau  
Purée de piments à l'ail  
Salade de légumes grillés  
Salade de poivrons et tomates jaunes à la ciboule  
Salade d'oignons doux au citron  
Sauce pistou  
Tartines d'oignons doux aux olives

### LÉGUMES-FRUITES

Aubergines au grill  
Aubergines au vinaigre d'épices  
Aubergines farcies à la mozzarella  
Aubergines marinées au vinaigre  
Chutney de tomates vertes

Clafoutis de courgettes blanches  
Confiture de tomates vertes  
Cornes de taureau en salade aux tomates vertes  
Courgettes Manches en vinaigrette douce  
Courgettes rondes à la farce à la hrousse  
Crème de concombre  
Physallis en compote au citron  
Poivrons grillés à l'huile d'olive  
Purée d'aubergines

Salade de courgettes jaunes à l'ail et à la menthe  
Salade de tomates rouges au persil  
Salade de tomates vertes  
Tarte à la tomate et au fromage  
Tian de légumes d'été  
Tomates caramélisées  
Tomates farcies au riz  
Trois tomates au vinaigre  
Velouté de poivrons doux

## INDEX DES LÉGUMES

### COURGES ET POTIRONS

Butternut  
Courge du Siam  
Courge gland  
Courge piment  
Pâtisson  
Potimarron  
Spaghetti végétal  
Tristar  
Turban

### LÉGUMES-RACINES

Crosne  
Daikon  
Ignose  
Navets jaunes  
Panais  
Patate douce  
Pomme de terre noire  
Radis noir  
Raifort  
Salsifis  
Scorsonère  
Topinambour

### LÉGUMES-FEUILLES

Cardon  
Chou chinois  
Chou-rave  
Corne de cerf  
Ficoïde glaciale  
Pissenlit blanc

Poireau perpétuel  
Poirée  
Pourpier  
Roquette

### LÉGUMES-CONDIMENTS

Ail nouveau  
Ciboule Je Ch ine  
Échalote fraîche  
Échalote grise  
Oignon doré  
Oignon doux de Saint-André  
Oignon frais  
Oignon rouge long  
Oignon rouge rond  
Piment antillais  
Piment frais  
Piment oiseau

### LÉGUMES-FRUITES

Aubergine blanche  
Aubergine-œuf  
Concombre  
Cornichon  
Courgette jaune  
Courgette ronde  
Poivron jaune corne de taureau  
Poivron jaune  
Poivron vert pâle  
Tomate cœur de bœuf  
Tomate des Andes  
Tomate tigrée  
Tomate verte

# BOUTIQUES ET MARCHÉS

## PARIS ET RÉGION PARISIENNE

### Vergers Saint-Eustache

11-13, rue Montorgueil  
75 001 Paris  
Tél. : 01 45 08 09 83

### Producteur Delabaye

Bd d'Omano  
Stand n° 37  
75 018 Paris

### Fauchon

26, place de la Madeleine  
75 008 Paris  
Tél. : 01 47 42 60 11

### Hédiard

21, place de la Madeleine  
75 008 Paris  
Tél. : 01 43 12 88 88

### Marché de la place d'Aligre

Place d'Aligre  
75 012 Paris

### Marché du bd de Grenelle

m° Motte-Piquet-Grenelle  
75 015 Paris  
dimanche et mercredi

### Marché biologique du bd Raspail

75 006 Paris  
le dimanche

### Marché biologique de la rue Saint-Charles

75 015 Paris  
mardi et vendredi

### Marché biologique des Batignolles

(en face de l'église confirmée)  
75 017 Paris  
le samedi

### Marché Saint-Quentin

85, bd Magenta  
75 010 Paris  
tous les jours sauf le lundi

### Marché de la rue Mouffetard

Rue Monge  
75 005 Paris  
mardi, jeudi et samedi

## LYON

### Marché biologique de la place Valansio

69 005 Lyon  
le jeudi

### Marché biologique du bd de la Croix-Rousse

69 004 Lyon  
le samedi

### Marché biologique de Vandertol

69 009 Lyon  
le mardi de 7 h à 12 h

## BORDEAUX

### Marché biologique de l'église Saint-Pierre

le jeudi de 8 h à 17 h

## MARSEILLE

### Marché biologique de La Plaine

Avenue Jean Jaurès  
mardi, jeudi et samedi

### Marché de la place du Prado

Tous les jours

## AIX-EN-PROVENCE

### Marché biologique de la place des Prêcheurs

mardi, jeudi et samedi

## LILLE

### Marché de Wazemmes

le dimanche matin

## STRASBOURG

### Galleries Gourmandes

8, rue Leicester  
Tél. : 03 88 60 03 51  
Place des Halles  
Tél. : 03 88 22 22 82

### Natura

8, rue de Londres  
Tél. : 03 88 51 59 54

### Planète Bio

102, route du Polygone  
Tél. : 03 88 34 77 18

# F E R M E S E T P O T A G E R S

## **Le Potager d'un curieux**

Jean-Luc Danneyrolles

La Mol ière

84 400 Saignon

Tél. : 04 90 74 44 68

On peut également acheter ses légumes tous les samedis matin sur le marché d Apt.

## **Jean et Odile Bourdillon**

41 230 Mur de Sologne

Tél. : 02 54 83 80 08

## **Ckâteau de Belloc**

Bernard Laffont

33 670 Sadirac

Tél. = 0 5 5 6 3 0 6 1 00

Une ferme et un parc à 18 h m de Bordeaux.

Ouvert tous les jours de 8 h 30 à 17 h 30, le vendredi jusqu'à 16 h 30.

## **Le Potager du Roi**

Marie-France Morel

6, rue Hardy

78 000 Versailles

Tél. : 02 39 49 99 41

## **Ferme de Gally**

78 210 Saint-Cyr-l'École

Tél. : 05 34 60 63 30

Ouvert tous les jours de 9 h 30 à 19 h.

## **Ferme Georges Ville**

Route du Pesage

(face à l'hippodrome)

Bois de Vincennes

75 012 Paris

Renseignements :

Paris-Nature

Tél. : 01 43 28 47 63

Un jardin potager et un verger dans une véritable exploitation agricole.

La ferme est ouverte en juillet et août, tous les jours sauf

le lundi, de 13 h 30 à 19 h ;

en avril, mai, juin et septembre, uniquement le samedi,

le dimanche et les jours fériés de 13 h 30 à 19 h ;

d'octobre à mars,

les samedi, dimanche et jours fériés, de 13 h 30 à 17 h.

## **Ckâteau de Villandry**

37 510 Villandry

Tél. : 02 47 50 02 09

Potager décoratif (pas de vente).

Les jardins sont ouverts tous

les jours de 9 h à 19 h 30,

le château ouvre à 8 h.

## **Ckâteau de Ckamerolles**

45 170 Chilleurs-aux-bois

Tél. : 02 38 39 84 66

## **Ckâteau de Miromesnil**

76 550 Tourville -sur-Arques

Tél. : 02 35 04 40 30

## **Ckâteau des Pêcheurs**

45 230 La Bussière

(route des ckâteaux de la Loire)

Tél. : 02 38 35 93 35

Potager du XVIII<sup>e</sup> siècle remis en état. Au printemps un week-end est consacré à la vente de légumes (se renseigner pour les dates). De Pâques à la Toussaint, ouvert tous les jours sauf le mardi, de 10 k à 12 k et de 14 k à 18 k ; ouvert tous les jours en juillet et en août.

## **Ckâteau de Beauregard**

91 140

Saint-J ean-de-Beauregard

Les Ullis

Tél. : 03 60 12 0 0 0 1

Ouvert le dimanche et les jours fériés, de 14 k à 18 k.

Plusieurs manifestations

par an, notamment

la « Fête des fruits et légumes

d'cier et d'aujourd'kui »

les 11 et 12 novembre

(exposition et vente).

## **Domaine de Courson**

91 680 Courson-Monteloup

Tél. : 01 64 58 90 12

Depuis douze ans cette

institution présente

des végétaux rares et des

nouveautés botaniques.

Manifestation les 13, 14

et 15 octobre.

# REMERCIEMENTS

Jardins imaginaires, Le Potager d'un curieux,  
Marie Tortu, Cyril Sfcynazy, La Tuile à loup,  
La Maison ivre, Claud ine Martin, Geneviève Letku,  
Le Monde sauvage, Tke Conran Shop, Le Bon Marcké,  
Le Jacquard français, Muriel Gâteau, Autrement Kitchen,  
Art d omestique ancien, Terre d'Hautanihoul,  
Gracieuse Orient, Artisanat de Ponce, Faux and Co,  
Retour d'escapades, Le Puceron ckineur,  
Bocoray, Trous & Puces.

Responsable éditorial

PHILIPPE PIERRELÉE

Édition

AUDE LE PICHON

Maquette

SABINE BÜCHSENSCHÜTZ

Photogravure : Euresys, à Baisieux  
Imprimé en Espagne par Gráficas Esteila, S.A.

Dépôt légal : avril 1997

N° ISBN : 2 - 7441 - 0634 - 8

N° Editeur : 27768



Plus question de se contenter de pauvres carottes ; les légumes rares, anciens, oubliés, reviennent en force. La roquette, le pourpier ou le cardon dont l'usage était réduit à quelques régions, retrouvent aujourd'hui une implantation nationale. La salade iceberg, belle et croquante, est revenue chez nous après un exil momentané aux Etats-Unis. D'autres variétés encore, fort goûteuses, sont revenues égayer nos tables... Si au détour d'un marché vos yeux découvrent une étrange salade, une tomate à la joue boursouflée, une courge à la peau pastèque, un poivron vert tendre, un crosne tout blond ou un topinambour bien terreux, laissez-vous porter par votre curiosité naturelle : achetez-les... et régalez-vous !

*Elisabeth Scotto*



316020