

# TOUT SUR **LES LÉGUMES**

principales variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson  
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 130 RECETTES !**





# TOUT SUR LES LÉGUMES

principales variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson  
entreposage et conservation • valeur nutritive • **ET PLUS DE 130 RECETTES !**

**Catalogage avant publication de Bibliothèque et Archives nationales du Québec et Bibliothèque et Archives Canada**

Vedette principale au titre :

**L'encyclopédie des aliments**

L'ouvrage complet comprendra 4 v.

Comprend un index.

Sommaire : t. 1. Tout sur les légumes.

ISBN 978-2-7644-1124-7 (v. 1 Version imprimée)

ISBN 978-2-7644-2635-7 (PDF)

ISBN 978-2-7644-2636-4 (ePub)

1. Aliments-Encyclopédies. 2. Cuisine-Encyclopédies. 3. Aliments-Ouvrages illustrés. 4. Cuisine-Ouvrages illustrés. I. Académie Culinaire (Montréal, Québec). II. Université Laval. Institut des nutraceutiques et des aliments fonctionnels. III. Titre : Tout sur les légumes.

TX349. E53 2013 641,3003 C2012-942686-5

Dépôt légal 2013

Bibliothèque nationale du Québec

Bibliothèque nationale du Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Fonds du livre du Canada pour nos activités d'édition.

Les Éditions Québec Amérique inc. tiennent également à remercier l'organisme suivant pour son appui financier :  
Gouvernement du Québec - Programme de crédit d'impôt pour l'édition de livres - Gestion SODEC.



Tout sur les légumes a été créé et conçu par :



**Les Éditions Québec Amérique inc.**

329, rue de la Commune Ouest, 3<sup>e</sup> étage  
Montréal (Québec) H2Y 2E1 Canada  
Tél. : 514 499-3000, téléc. : 514 499-3010  
[www.quebec-americaine.com](http://www.quebec-americaine.com)  
[www.ikonet.com/fr/alimentation/](http://www.ikonet.com/fr/alimentation/)

© Les Éditions Québec Amérique inc., 2013.

Tous droits de traduction, de reproduction et d'adaptation réservés.  
Il est interdit de reproduire ou d'utiliser le contenu de cet ouvrage,  
sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit — reproduction  
électronique ou mécanique, y compris la photocopie et  
l'enregistrement — sans la permission écrite des Éditions  
Québec Amérique inc.

**Les Éditions Québec Amérique inc.**

**Président :** Jacques Fortin

**Directrice générale :** Caroline Fortin

**Directrice des éditions :** Martine Podesto

**Rédactrice en chef :** Marie-Anne Legault

**Directrice artistique :** Nathalie Caron

**Graphiste :** Karine Lévesque

**Illustratrice :** Anouk Noël

**Documentaliste :** Benoit Desgreniers

**Réviseure linguistique :** Sabine Cerboni

**Coordonnatrice de production :** Véronique Loranger

**Responsable de l'impression :** Salvatore Parisi

**Responsable du presse :** François Hénault

**Partenaires**

**L'Académie Culinaire (conseils et recettes)**



**ACADEMIE  
CULINAIRE**

François Martel

Daniel Trottier

Nadine Landry

Michelle Diamond

Johanne Depelteau

Mathieu Salvas

**INAF, Université Laval  
(valeur nutritive, tableaux nutritionnels)**



**Rédaction :**

Hugues Vaillancourt, Dt. P., M. Sc. (nutritionniste)

Annie Bouchard-Mercier, Dt. P., M. Sc.

(nutritionniste)

Hubert Cormier, Dt. P. (nutritionniste)

Marie-Josée Lacroix, Dt. P. (nutritionniste)

Élisabeth Thifault, Dt. P., M. Sc. (nutritionniste)

**Rédaction/révision/coordination :**

Louise Corneau, Dt. P., M. Sc.

(professionnelle de recherche)

Coordonnatrice, Unité d'investigation clinique

**Contributions**

Les Éditions Québec Amérique tiennent à remercier les personnes, les entreprises et les organismes suivants pour leur contribution au présent ouvrage : Michel Viau, Mylaine Lemire, Éric St-Pierre, Raphaëlle D'Amours, Célia Provencher-Galarneau, Ophélie Delaunay, Philippe Paré-Moreau, Bibliothèque et Archives nationales du Québec (BAnQ), bibliothèque de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec (ITHQ), Réseau des bibliothèques publiques de Montréal, bibliothèque du Jardin botanique de Montréal, Birri et frères, ferme Alain Darsigny, Jardins Sauvages, fruiterie Chez Nino, Léopoldo Fruits et Légumes, épicerie Kim Phat.

**Références photographiques :**

Photographies des recettes, fournies par l'Académie Culinaire  
© Tango Photographie, Maxime Juneau.

Photographies en début de chapitres : Photocase/xtra06 (p. 27), Shutterstock/Tatuasha (p. 43), iStock/adlifemarketing (p. 63), iStock/EasyBuy4u (p. 83), iStock/omezDavid (p. 105), iStock/ohankeijzer (p. 141), iStock/emosdad (p. 157), iStock/LouisHiemstra (p. 191), Shutterstock/buruhtan (p. 203).

# TOUT SUR LES LÉGUMES

**principales variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson  
entreposage et conservation • valeur nutritive • ET PLUS DE 130 RECETTES !**

## **Remerciements :**

Ce tome est le premier d'une série vouée à la refonte complète de *L'Encyclopédie visuelle des aliments*, publiée en 1996 et en 2006 chez Les Éditions Québec Amérique Inc.

Nous tenons à remercier les personnes et organismes qui ont contribué à la réalisation de la première édition :

François Fortin, Serge D'Amico, Solange Monette, Marie Breton Dt. P., Isabelle Emmond Dt. P., Anne Tremblay, Jean-Yves Ahern, Marc Lalumière, Rielle Lévesque, Michel Rouleau, Pascal Bilodeau, Mamadou Togola, François Escalme, Jocelyn Gardner, Lucie Mc Brearty, Pascal Goyette, Georges Audet, Chantal Boyer, Daniel Beaulieu, Nathalie Daneau, Josée Gagnon, Ariane Archambault, Laurent Saget, Liliane Michaud, Jean-Claude Corbeil, bibliothèque de l'Office de la langue française du Québec, Bibliothèque nationale du Québec, Blacker-Wood Library (Université McGill), bibliothèque de l'Institut de tourisme et d'hôtellerie du Québec, Jardin botanique de Montréal, centre de documentation du ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et de l'Alimentation (Québec), Pêche et Océans Canada, Normand Fleury, Rosa Viau, Jocelyne Beauregard.

# Le mot du chef François Martel

Lorsque Québec Amérique m'a demandé de coopérer à la refonte de *L'Encyclopédie visuelle des aliments*, mon enthousiasme fut immense. À l'Académie Culinaire, cette encyclopédie est un outil de référence indispensable qui nous accompagne au quotidien dans les divers cours de cuisine que nous dispensons. L'idée de contribuer à la mise à jour d'un tel ouvrage est à la fois un plaisir et un honneur.

Ce premier tome qui porte sur les légumes m'a forcé à retomber en enfance, à extraire de ma mémoire des souvenirs délicieux. Les légumes ont toujours été pour moi une source d'inspiration non seulement pour leur saveur, mais aussi pour leur valeur nutritive.

Les racines de ma famille maternelle s'étendent jusqu'aux terres du Lac-Saint-Jean que mon grand-père maraîcher défricha acre par acre; 150 au total d'où émergeaient chaque saison carottes, choux, céleri, radis. Les plats de légumes fraîchement récoltés que ma grand-mère préparait sont encore si frais à ma mémoire.

Les années ont passé et le Québec d'hier s'est transformé en s'ouvrant sur le monde. Les goûts de ma mère, fortement attirée par ces nouveaux légumes qui peuplaient de plus en plus les étals de l'épicier, rappelaient cette ouverture. Ces grosses boules blanches et ces petits arbres verts qu'elle prenait plaisir à cuisiner formaient un paysage gastronomique sans précédent. Peu à peu, choux-fleurs et brocolis commençaient à garnir nos assiettes québécoises.

Aujourd'hui, il est possible de trouver la quasi-totalité de ces légumes dans les marchés et épiceries, selon les saisons. Il me fait plaisir, au nom de toute l'équipe de l'Académie Culinaire, de vous guider dans vos découvertes et de partager avec vous des trucs, astuces et recettes qui vous permettront de savourer différemment ces merveilles de la nature.

Bon appétit!

François Martel  
Chef directeur  
Académie Culinaire



ACADEMIE  
CULINAIRE

# Le mot de l'INAF

L'INAF est un institut de recherche de l'Université Laval où l'on étudie comment les aliments contribuent au maintien de la santé et à la prévention des maladies chroniques à toutes les étapes de la vie. À travers ses activités de recherche, de formation et de transfert des connaissances, l'INAF contribue à améliorer la santé et le bien-être de la population.

C'est donc avec un vif enthousiasme que nous avons accepté de collaborer à la refonte de *L'Encyclopédie visuelle des aliments*. Devenu un outil de référence incontournable, cet ouvrage magistral contient une mine de renseignements soigneusement validés qui permettent à tous, du novice au professionnel, du gourmand à l'épicurien, de découvrir l'incroyable diversité des aliments auxquels nous avons accès. Les caractéristiques décrites ainsi que les trucs de préparation et de conservation facilitent leur intégration dans nos habitudes alimentaires.

Les chercheurs, les nutritionnistes et les professionnels de recherche de l'INAF qui ont collaboré à la rédaction de ce premier tome sur les légumes ont tous en commun deux caractéristiques très importantes. Tout d'abord, ils partagent une grande passion pour la vulgarisation des connaissances scientifiques auprès du public. Ensuite, ils sont profondément convaincus qu'il est possible d'améliorer la santé par des choix alimentaires judicieux, parmi lesquels les légumes constituent des pièces maîtresses.

Nous espérons que notre contribution permettra aux lecteurs de découvrir ou de redécouvrir les légumes en prenant conscience de leurs grandes qualités nutritives et de leurs nombreux bienfaits pour la santé. Quant au plaisir des sens, tout y est : saveurs et textures se déclinent dans toutes les palettes de couleurs. Alors laissez ces pages vous inspirer...

À votre santé !

L'équipe de l'INAF



INSTITUT SUR LA NUTRITION ET  
LES ALIMENTS FONCTIONNELS

# Sommaire

<b>GUIDE D'UTILISATION .....</b>	<b>12</b>
<b>INTRODUCTION .....</b>	<b>14</b>
<b>LÉGUMES BULBES .....</b>	<b>27</b>
oignon .....	28
ciboule .....	31
ail .....	32
ail des bois .....	34
poireau .....	34
échalote .....	36
châtaigne d'eau .....	37
recettes .....	38
<b>LÉGUMES RACINES .....</b>	<b>43</b>
betterave .....	44
radis .....	46
radis noir .....	47
radis oriental .....	48
navet .....	49
rutabaga .....	50
céleri-rave .....	51
carotte .....	52
panais .....	54
persil-racine .....	54
salsifis .....	55
bardane .....	56
rhizome de lotus .....	57
recettes .....	58
<b>LÉGUMES TUBERCULES .....</b>	<b>63</b>
pomme de terre .....	64
igname .....	69
patate douce .....	70
manioc .....	72
taro .....	74
malanga .....	75
jicama .....	76
topinambour .....	77
crosne .....	78
recettes .....	79
<b>LÉGUMES TIGES .....</b>	<b>83</b>
asperge .....	84
céleri .....	86
fenouil .....	88
chou-rave .....	89
cardon .....	90
crosse de fougère .....	91
bette .....	92
rhubarbe .....	94
salicorne .....	95
œur de palmier .....	96
nopal .....	97
pousse de bambou .....	98
recettes .....	99
<b>LÉGUMES FEUILLES .....</b>	<b>105</b>
épinard .....	106
laitue .....	107
pissenlit .....	110
chicorée .....	111
radicchio .....	113
endive .....	114
chrysanthème à couronnes .....	115
ortie .....	116

oseille .....	117	concombre .....	170
mâche .....	118	margose .....	172
roquette .....	119	melon d'hiver chinois .....	173
cresson .....	120	courge d'hiver .....	174
chou marin .....	121	courge d'été .....	178
chou commun .....	122	courge spaghetti .....	180
chou laitue .....	124	gourde .....	181
chou de Bruxelles .....	125	chayote .....	182
chou cavalier .....	126	gombo .....	183
chou frisé .....	127	fruit à pain .....	184
chou asiatique .....	128	banane plantain .....	185
moutarde feuille .....	130	recettes .....	186
pourpier .....	132		
liseron d'eau .....	133	<b>MAÏS ET LÉGUMINEUSES .....</b>	<b>191</b>
amarante .....	134	maïs frais .....	192
recettes .....	135	luzerne .....	193
<b>LÉGUMES FLEURS .....</b>	<b>141</b>	haricot frais .....	194
chou-fleur .....	142	germe de haricot mungo .....	195
brocoli .....	144	dolique asperge .....	196
rapini .....	146	pois frais .....	196
artichaut .....	147	fève fraîche .....	198
violette .....	150	recettes .....	199
capucine .....	150		
recettes .....	151	<b>ANNEXES .....</b>	<b>203</b>
<b>LÉGUMES FRUITS .....</b>	<b>157</b>	autres légumes à découvrir .....	204
tomate .....	158	champignons .....	204
tomatille .....	161	germes et pousses .....	205
aubergine .....	162	calendrier des légumes de saison .....	206
poivron .....	164	glossaire .....	207
avocat .....	166	index .....	210
olive .....	168	ressources .....	216
		tableaux d'équivalence .....	216

# Sommaire des recettes

## LÉGUMES BULBES

oignons rouges marinés .....	30
confiture d'oignons jaunes .....	30
oignons verts grillés .....	30
marinade à la ciboule .....	31
tartinade d'ail rôti .....	33
beurre à l'ail des bois .....	34
poireaux rôtis .....	35
huile aromatisée .....	36
vinaigrette pour châtaignes d'eau .....	37
<b>soupe à l'oignon et à la bière blanche .....</b>	<b>38</b>
<b>soupe cantonaise au cresson .....</b>	<b>39</b>
aïoli .....	39
<b>potage glacé de concombre aux parfums d'ail et de menthe .....</b>	<b>40</b>
<b>sauce béarnaise .....</b>	<b>41</b>
<b>crème de poireau et courgette aux herbes et aux croûtons .....</b>	<b>42</b>

## LÉGUMES RACINES

garniture de betteraves .....	45
tartine de radis rouge .....	46
radis noirs en hors-d'œuvre .....	47
galettes de daïkon .....	48
navets blancs en gratin .....	49
rutabaga en purée .....	50
céleri rémoulade .....	51
carottes au sirop d'érable .....	53
potage de panais .....	54
salsifis sautés .....	55
croustilles de rhizome de lotus .....	57
<b>salade de pommes et de betteraves .....</b>	<b>58</b>
<b>velouté de céleri-rave au gingembre .....</b>	<b>59</b>
<b>daïkon et céleri au porc barbecue .....</b>	<b>60</b>
<b>navarin d'agneau et légumes racines .....</b>	<b>61</b>
<b>potage de carottes et réduction de balsamique .....</b>	<b>62</b>



## LÉGUMES TUBERCULES

gratin dauphinois .....	68
igname à la créole .....	69
patates douces grillées .....	71
dessert au tapioca à la noix de coco .....	73
chips de taro .....	74
beignets cubains .....	75
jicama à la mexicaine .....	76
potage de topinambour .....	77
crosnes marinés .....	78
<b>gnocchis de patate douce et beurre de sauge .....</b>	<b>79</b>
<b>salade de jicama façon «coleslaw» .....</b>	<b>80</b>
<b>gratin de morue aux ignames .....</b>	<b>81</b>
<b>tartiflette (version québécoise).....</b>	<b>82</b>



## LÉGUMES TIGES

asperges assaisonnées de vinaigrette .....	85
mélange aromatique .....	87
bulbe de fenouil braisé à l'orange .....	88
rémoulade de chou-rave .....	89
cardons braisés .....	90
salade de crosses de fougère .....	91
sauté de bettes aux raisins et aux pignons .....	92
compote à la rhubarbe et aux fraises .....	94
sauté de salicornes et de chanterelles .....	95
cœurs de palmier assaisonnés de vinaigrette .....	96
salade de nopal et d'avocat .....	97
sauté de porc et de pousses de bambou .....	98
<b>flétan piqué aux asperges, sauce au chorizo.....</b>	<b>99</b>
<b>émincé de porc sauté aux pousses de bambou et céleri .....</b>	<b>100</b>
<b>bar grillé au fenouil .....</b>	<b>101</b>
<b>ragoût de bette .....</b>	<b>102</b>
<b>tarte aux fraises et à la rhubarbe .....</b>	<b>103</b>
<b>gratin de cardons et de jambon .....</b>	<b>104</b>

## LÉGUMES FEUILLES

salade d'épinards .....	106
rouleaux de laitue .....	108
salade de pissenlit .....	110
quiche à la chicorée .....	111
penne con radicchio .....	113
endives gratinées au jambon .....	114
salade de lotus et de chrysanthème .....	115
salade d'ortie et de melon d'eau .....	116
purée de pommes de terre à l'oseille .....	117
salade de mâche .....	118
orzo à la roquette et aux olives .....	119
soupe asiatique au cresson .....	120
chou marin rôti .....	121
choucroute .....	123
chou laitue parmentier .....	124
sauté de feuilles de choux de Bruxelles .....	125
chou cavalier à l'asiatique .....	126
soupe au chou noir de Toscane .....	127
pé-tsai mariné .....	129
pesto de moutarde feuille .....	131
potage froid de courgette et de pourpier ...	132
sauté de liserons d'eau .....	133
tombée de feuilles d'amarante à l'ail .....	134
<b>spanakopita (tarte aux épinards) .....</b>	<b>135</b>
<b>salade César .....</b>	<b>136</b>
<b>sauce à l'oseille (pour saumon poché) .....</b>	<b>137</b>
<b>salade d'endive, fenouil, pomme et noix .....</b>	<b>138</b>
<b>choucroute garnie .....</b>	<b>139</b>
<b>bok choy de Shanghai sauté à l'ail .....</b>	<b>140</b>

## LÉGUMES FLEURS

gratin de chou-fleur et de jambon rapide .....	143
purée de brocoli et de pommes de terre .....	145
gai-lon froid à la sauce aux huîtres .....	145
soupe italienne au rapini et à la saucisse .....	146
trempette aux artichauts et aux épinards .....	148
<b>gelée de violette .....</b>	<b>151</b>
<b>crème de chou-fleur au lait de coco .....</b>	<b>151</b>
<b>chou-fleur en salade à la napolitaine .....</b>	<b>152</b>
<b>sauté de dindon aux rapinis et aux champignons .....</b>	<b>153</b>
<b>pizza rapide au poulet grillé, brocoli et estragon .....</b>	<b>154</b>
<b>potage envoûtant aux huîtres et aux artichauts .....</b>	<b>155</b>
<b>sauté de poulet, champignons et brocoli chinois .....</b>	<b>156</b>



## LÉGUMES FRUITS

bruschetta de tomates cerises .....	158
mole verte rapide .....	161
trempette grecque à l'aubergine .....	163
beurre au poivron et à l'échalote .....	164
guacamole .....	167
tapenade .....	169
tzatziki classique .....	170
salade de margose .....	172
sauté de melon d'hiver et de crevettes .....	173
courge rôtie au sirop d'érable .....	176
salade de courgettes marinées .....	178
fleurs de courgette farcies .....	178
courge spaghetti au pesto .....	180
ragoût de gourde à l'indienne .....	181
salade de chayote épicee .....	182
gombo frit sud-américain .....	183
croquette de fruit à pain .....	184
croustilles de plantain épicées .....	185
<b>sauce tomate de base .....</b>	<b>186</b>
<b>dorade et courgettes au gratin .....</b>	<b>186</b>
<b>melanzane alla parmigiana (aubergines gratinées) .....</b>	<b>187</b>
<b>grillade de légumes au pesto asiatique .....</b>	<b>188</b>
<b>kappa-maki (rouleau au concombre) .....</b>	<b>189</b>
<b>chayotes grillées au fromage de chèvre .....</b>	<b>190</b>

## MAÏS ET LÉGUMINEUSES

maïs en crème maison .....	192
salade de luzerne et d'avocat .....	193
haricots verts à l'huile de noix .....	194
sauté de germes de haricot mungo .....	195
doliques asperges épices aux arachides .....	196
salade de petits pois sucrés .....	197
fèves à la crème et au prosciutto .....	198
<b>salade de haricots et de tomates italiennes .....</b>	<b>199</b>
<b>potage de petits pois et foie gras en cappuccino .....</b>	<b>200</b>
<b>sauté de doliques asperges piquant .....</b>	<b>201</b>
<b>chaudrée de maïs .....</b>	<b>202</b>



# Guide d'utilisation

Illustrations colorées et explicites des aliments et variétés.

Chaque thème est composé d'aliments traités de façon détaillée, avec le nom commun, le nom scientifique et la famille indiqués dans l'en-tête.

Historique et description de l'aliment, avec ses diverses appellations, le cas échéant.

Des pictogrammes facilitent le repérage des différentes rubriques.

Anecdote savoureuse ou fait étonnant associé à un aliment.

Description des principales variétés.

## Carotte

DAUCUS CAROTA VAR. SATIVUS, APIACÉES

Plante potagère à racine dont la forme sauvage croît naturellement en Europe et en Asie, où on la consomma dès l'Antiquité pour ses graines, utilisées comme aromate. On ne mangeait probablement pas la racine blanchâtre, alors trop petite et acré au goût. Les variétés de carottes à racine comestible furent développées en Asie centrale et introduites en Europe au Moyen Âge par l'intermédiaire des musulmans. Ces variétés anciennes (qu'on nomme parfois carottes orientales) étaient de couleur pourpre ou jaune pâle. La carotte orangée telle qu'on la connaît aujourd'hui (parfois appelée carotte occidentale) fut développée aux Pays-Bas au XVII<sup>e</sup> siècle.

La carotte est une bisannuelle cultivée en annuelle. Elle est plus ou moins allongée ou trapue, selon les variétés. Elle mesure de 6 à 90 cm de long et entre 1 et 6 cm de diamètre. Sa couleur peut être orangée, blanche, jaune, rouge, pourpre ou noire.



### PRINCIPALES VARIÉTÉS

On répartit généralement les carottes en cinq grands groupes, selon la forme.

#### IMPERATOR

Carotte longue au bout pointu, l'Imperator est généralement moins sucrée que les autres variétés, mais peut se conserver plus longtemps. Très populaire en Amérique du Nord, elle se décline en plusieurs couleurs et supporte divers types de cuisson.

#### NANTAISE

Cylindrique, croquante et très sucrée, la carotte nantaise est le plus souvent de couleur orange foncé. Moins fibreuse que la carotte Imperator, elle est délicieuse crue.

#### CHANTENAY

Petite carotte conique et sucrée, la Chantenay est très utilisée dans l'industrie de la carotte en conserve ou surgelée.

#### DANVERS

Carotte conique, un peu plus longue que la Chantenay, la Danvers est surtout destinée à la transformation (jus, purée pour bébé, etc.).

#### CAROTTE NAINE

Très petites et sucrées, les carottes naines se trouvent surtout dans les marchés publics ou spécialisés. Excellentes crues, elles sont différentes des « bébés carottes » vendus en sac dans les supermarchés et qui sont en fait de grosses carottes coupées en morceaux cylindriques.

52 légumes racines carotte

Repères de thème et de sujet, qui simplifient la recherche.



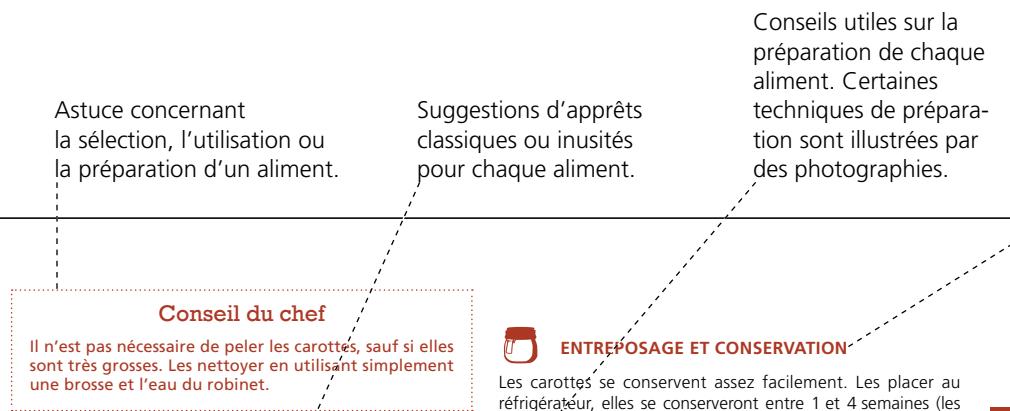
### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des carottes fermes et bien colorées. Ce légume est habituellement vendu sans ses fanes (tiges et feuilles) que l'on enlève à la cuillette pour diminuer la perte d'humidité. Si les fanes sont présentes, elles doivent être fermes et bien colorées. Écarter les carottes amollies, aux parties détrempeées ou qui ont commencé à germer.

carotte nantaise

Conseils pertinents pour l'achat de produits frais et saisonniers.





Astuce concernant la sélection, l'utilisation ou la préparation d'un aliment.

Suggestions d'appêts classiques ou inusités pour chaque aliment.

Conseils utiles sur la préparation de chaque aliment. Certaines techniques de préparation sont illustrées par des photographies.

Description des modes d'entreposage et de conservation à adopter, après l'achat ou l'utilisation de l'aliment.

### Conseil du chef

**Il n'est pas nécessaire de peeler les carottes, sauf si elles sont très grosses. Les nettoyer en utilisant simplement une brosse et l'eau du robinet.**



### UTILISATION ET ACCORDS

Les possibilités d'utilisation de la carotte sont presque illimitées, des hors-d'œuvre au dessert, jusqu'à la fabrication du vin! Crue, on la consomme nature ou on la met dans les salades, les sandwichs et les hors-d'œuvre. On l'intègre aussi dans la pâte à gâteaux et dans la pâte à biscuits. Cuite, la carotte sert de légume d'accompagnement, seule ou avec d'autres légumes. Elle peut être apprêtée à la crème, en jardinière, glacée ou tout simplement au beurre. Elle est délicieuse réduite en purée avec des pommes de terre. On incorpore aussi la carotte dans un grand nombre de mets, notamment, dans les soupes, les ragoûts, les quiches, les soufflés et les omelettes. Elle peut également être conservée dans le vinâigre.

Les fanes, riches en sels minéraux, font d'excellents potages ou s'ajoutent aux salades et aux sauces.



### PRÉPARATION

Laver ou brosser délicatement la carotte; ne l'éplucher que si elle est vieille. Si la partie près de la tige est verte, c'est que la carotte a été exposée au soleil; enlever cette partie, qui est amère. La carotte peut être consommée entière, coupée en bâtonnets, en rondelles, en tronçons, en julienne, en dés ou râpée plus ou moins finement.



### CUISISON

Tous les modes de cuisson conviennent à la carotte. Abréger le temps de cuisson pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive. À la vapeur, cuire de 5 à 8 min; à l'eau, de 3 à 5 min.

## C'est simple et délicieux

### CAROTTES AU SIROP D'ÉRABLE

Trancher des carottes en bâtonnets. Dans une sauteuse, les cuire avec une noix de beurre et du sirop d'érable (au goût). Saler et poivrer, puis couvrir d'un peu d'eau froide. Porter à ébullition et cuire à feu vif jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ces carottes bouillies deviennent ainsi un plat savoureux.



Indications des modes de cuisson à privilégier et à éviter et conseils pratiques concernant le temps, la température ou le matériel de cuisson.

Conseils utiles sur la préparation de chaque aliment. Certaines techniques de préparation sont illustrées par des photographies.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les carottes se conservent assez facilement. Les placer au réfrigérateur, elles se conserveront entre 1 et 4 semaines (les jeunes carottes se conservent moins longtemps). Prendre soin de les envelopper, car elles perdent beaucoup d'humidité lorsqu'elles sont laissées à l'air libre. Ne pas les mettre dans un sac hermétique; il se crée alors de la condensation qui les fait pourrir. Percer quelques trous dans le sac ou y mettre une feuille de papier absorbant. Ne pas entreposer les carottes près des fruits ou des légumes qui dégagent beaucoup de gaz éthylène comme les poires, les pommes ou les pommes de terre, car elles mûriront trop rapidement et deviendront amères.

Les carottes peuvent hiberner dans le jardin, bien enterrées et recouvertes de paillis. On les récolte au besoin et ce, à condition qu'il n'y ait pas de grands froids.

Les carottes se congèlent facilement. Préalablement blanchies 3 min si elles sont coupées ou 5 min si elles sont entières, elles se conserveront pendant 1 an à -18 °C.



### VALEUR NUTRITIVE

La carotte est une excellente source de caroténoïdes, des pigments qui colorent le légume, possèdent des propriétés anti-oxydantes et permettent la formation de la vitamine A dans le corps. Le contenu en caroténoïdes de la carotte diffère selon la variété; les carottes pourpres étant celles qui en contiennent le plus suivi des carottes orange, rouges, jaunes et blanches. La carotte pourpre est la seule à contenir des anthocyanes, des composés anti-oxydants qui lui confèrent sa couleur particulière. Le contenu en glucides serait quant à lui similaire d'une variété à l'autre; la perception d'un goût sucré serait néanmoins plus élevée avec la carotte pourpre. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de développer certaines maladies dues au vieillissement tels le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Carotte	crue (61 g)		bouillie (78 g)		
	1 moyenne	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,1 g	0 %	
Glucides	5,8 g	2 %	6,4 g	2 %	
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %	2,0 g	8 %	
Protéines	0,6 g	-	0,6 g	-	
Vitamine A	509 µg	51 %	664 µg	66 %	
Vitamine K	8,1 µg	10 %	10,7 µg	13 %	
Vitamine C	3,6 mg	6 %	2,9 mg	5 %	
Potassium	195 mg	6 %	183 mg	5 %	
Manganèse	0,09 mg	4 %	0,12 mg	6 %	
Calories	25 kcal		27 kcal		

\* % valeur quotidienne

Rubrique soulignant les caractéristiques nutritionnelles, les principes actifs et les propriétés santé propres à chaque aliment.

Tableau regroupant les données nutritionnelles d'une quantité spécifique d'un aliment, exprimées en milligrammes (mg) ou en microgrammes (µg). Le % VQ (pourcentage de la valeur quotidienne) est calculé à partir des apports quotidiens recommandés pour un nutriment. Il ne tient pas compte des besoins additionnels des enfants de moins de 2 ans ou des femmes enceintes ou qui allaitent. Il est à noter que 1 kilocalorie (kcal), ou 1 Calorie, égale à 1000 calories.

Suggestion d'une recette simple et délicieuse pour découvrir ou redécouvrir un aliment. D'autres recettes sont détaillées à la fin de chaque chapitre.

# Introduction

Il existe une multitude de variétés de légumes. Avec les céréales, ils ont longtemps constitué la base de l'alimentation humaine. Avant le début de l'agriculture, les individus étaient nomades et vivaient de cueillette. Puis, des populations nomades s'établirent dans certaines régions et commencèrent à récolter des plantes sauvages. On ne sait pas exactement comment l'être humain a appris à semer, mais il semble que deux techniques ont été mises en pratique. La première était de semer des graines, alors que la seconde consistait à utiliser des repousses de la plante ou des racines. L'hybridation des diverses espèces serait survenue à la suite des migrations des individus et de leurs plantes, ce qui créa d'autres variétés. Ces végétaux se sont adaptés aux changements d'environnement, et ce durant des générations. Les plus importantes améliorations pour plusieurs variétés de légumes n'ont eu lieu que tout récemment, soit au XIX<sup>e</sup> et au XX<sup>e</sup> siècle, après la compréhension des principes de la génétique. Ainsi, plusieurs espèces furent produites en fonction de caractéristiques organoleptiques bien précises, ainsi que du rendement de la récolte.

Aujourd'hui, dans la plupart des pays occidentaux, on consomme relativement peu de légumes et on ne s'en sert souvent que pour accompagner les plats principaux. Par opposition, en Asie, les légumes ont toujours occupé une place importante dans l'alimentation. En Amérique du Nord, la consommation des légumes est à la hausse depuis le milieu des années 70, ce qui reflète une préoccupation accrue pour une saine alimentation. En effet, les bienfaits de la consommation de légumes sont désormais bien connus, plusieurs recherches scientifiques démontrant un lien étroit entre la consommation élevée de légumes et la prévention de certaines maladies. La plus grande diversité et la plus grande disponibilité des légumes sur le marché ont également contribué à favoriser leur consommation.

Dans cette encyclopédie, les légumes sont regroupés par chapitre selon la partie de la plante qui est consommée, soit :

- les **légumes bulbes** : ail, échalote, oignon, poireau...;
- les **légumes racines** : betterave, carotte, navet, radis...;
- les **légumes tubercules** : pomme de terre, patate douce, igname, manioc...;
- les **légumes tiges** : asperge, bette, cardon, céleri, chou-rave, fenouil...;
- les **légumes feuilles** : épinard, laitue, chicorée, chou...;
- les **légumes fleurs** ou inflorescences : artichaut, brocoli, chou-fleur...;
- les **légumes fruits** : tomate, aubergine, avocat, concombre, courge, poivron...;

Le **maïs frais** et les **légumineuses** (haricots, pois, fèves) font l'objet d'un bref survol, mais seront traités plus en détail dans un tome ultérieur. Il en est de même des champignons.





## SÉLECTION À L'ACHAT

L'aspect des légumes est un indice de leur fraîcheur. Rechercher des légumes fermes, intacts et bien colorés, exempts de moisissures. Éviter les légumes déjà épluchés ainsi que ceux qui présentent des signes de meurtrissures ou de gel, ou ceux dont les feuilles sont fanées ou dont la peau est flétrie.



## PRÉPARATION

La préparation, l'utilisation et la conservation des légumes ont une influence sur leur saveur, leur valeur nutritive, leur texture et leur apparence. Tout comme les fruits, les légumes réagissent à l'air et à la chaleur. Il est recommandé de réfrigerer les légumes frais dans les 2 heures après les avoir pelés ou coupés pour éviter le risque de contamination par des micro-organismes.

En préparant les légumes, éviter de façon générale une exposition prolongée à l'air, à la chaleur et à l'eau :

- bien laver les légumes à l'eau courante sans les mettre à tremper, afin de limiter la perte de vitamines hydro-solubles telles que les vitamines du complexe B et la vitamine C ;
- dès que les légumes sont mûrs, éviter de les laisser à la température ambiante ;
- les légumes consommés crus devraient être préparés au dernier moment à l'aide d'instruments en acier inoxydable ;
- les légumes que l'on destine à la cuisson devraient être coupés en morceaux de taille égale, pour qu'ils cuisent uniformément; plus les légumes sont coupés finement, plus ils sont exposés à l'air et plus la perte de vitamines, notamment les vitamines B et C, de minéraux et de saveur, est importante.



## UTILISATION ET ACCORDS

Presque tous les légumes peuvent être consommés crus. Toutefois des légumes frais entreposés trop longtemps ou dans de mauvaises conditions ne sont pas nécessairement plus avantageux qu'un légume surgelé ou cuit convenablement. Car selon le mode de cuisson utilisé, l'apport nutritionnel des légumes cuits sera plus ou moins différent de celui des légumes crus. Il est important de consommer des légumes crus, car leurs éléments nutritifs ne sont pas altérés par la cuisson. Les possibilités d'utilisation des légumes sont presque illimitées, de l'entrée au dessert jusqu'à la fabrication de boissons.



## CUISSON

Certains légumes riches en amidon, dont la pomme de terre, ne peuvent être consommés crus; ils doivent être cuits afin que l'amidon soit plus facilement assimilé par l'organisme. D'autres, comme la crosse de fougère et le taro, contiennent des substances irritantes ou nocives, que la cuisson détruit. Néanmoins, la cuisson de la majorité des légumes doit être la plus brève possible; la surcuison les rend souvent insipides et détrempés, et leur fait perdre une certaine quantité de vitamines et de minéraux.

Selon leur couleur, les légumes réagissent différemment à la cuisson. Les légumes verts se décolorent rapidement et deviennent vert brunâtre. Les légumes de couleur jaune, orange ou vert foncé sont riches en caroténoïdes (provitamines que le corps transforme en vitamine A), substances peu solubles dans l'eau et relativement stables à température élevée. Les légumes rouges et pourpres contiennent de l'anthocyane, un pigment à l'origine de leur couleur rouge, tirant parfois sur le bleu. Ils perdent de la couleur en cuisant, surtout lorsqu'ils sont coupés. L'ajout d'acidité lors de la cuisson avive au contraire leur couleur. Les légumes blancs contiennent un pigment qui se nomme anthoxanthine; l'ajout d'un ingrédient acide lors de la cuisson en avive également la couleur. Une cuisson trop longue ou l'ajout d'une substance alcaline jaunit ou brunit ces légumes; de plus, ils ont tendance à réagir au contact du fer et de l'aluminium, devenant brunâtres, verdâtres ou jaunâtres. Pour éviter cet inconvénient, utiliser de préférence l'acier inoxydable ou le verre.

Certains légumes, comme le céleri-rave, le panais, les fonds d'artichauts, le salsifis et le topinambour, s'oxydent et deviennent brunâtres dès qu'ils sont épluchés, sauf si on les trempe immédiatement dans une solution acide (jus de citron, eau vinaigrée, vinaigrette).





## Cuisson à l'eau

La cuisson à l'eau est simple, les légumes cuisent dans de l'eau bouillante, mais elle occasionne généralement une diminution importante de la saveur et de la valeur nutritive, surtout lorsque l'on surcuit les légumes et que l'on jette l'eau de cuisson par la suite. Il est habituellement préférable de conserver cette eau de cuisson, riche en vitamines et en minéraux que les légumes ont perdus en cuisant; on peut l'utiliser pour cuire des soupes et des sauces. Se servir d'un récipient adapté à la quantité de légumes à cuire, permettant ainsi une cuisson uniforme, et surveiller le niveau d'eau afin que les légumes n'attachent pas. On ajoute le plus souvent les légumes à pleine ébullition (sauf les légumes tubercules et les légumes racines, dont on démarre la cuisson à l'eau froide). On maintient le feu à intensité maximale afin que l'ébullition reprenne rapidement; on baisse ensuite l'intensité pour laisser mijoter les légumes. Le temps de cuisson est ainsi quelque peu abrégé, les légumes ont meilleur goût et le changement de couleur est moindre.

## L'utilisation d'un couvercle

La cuisson à couvert permet essentiellement de réduire le temps de cuisson, ce qui conserve la saveur et préserve la couleur et la valeur nutritive des légumes.

## L'ajout d'un ingrédient alcalin

L'ajout d'un ingrédient alcalin (tel que le bicarbonate de sodium) à l'eau de cuisson des légumes verts préserve leur couleur. Cependant, cette pratique n'est pas recommandée, car le bicarbonate de sodium s'attaque aux cellules des légumes. Il leur donne une texture très molle, altère leur saveur, détruit la thiamine et accélère la perte de vitamines. Pour éviter la décoloration des légumes verts, il vaut mieux les blanchir rapidement dans l'eau bouillante salée puis les plonger aussitôt dans de l'eau glacée. On peut aussi choisir un autre mode de cuisson (à la vapeur par exemple). En outre, l'ajout d'un ingrédient alcalin à l'eau de cuisson est inutile pour les légumes jaunes, décolore les légumes rouges qui peuvent devenir pourpres, bleutés ou verdâtres, et jaunit les légumes blancs s'ils cuisent trop longtemps.

## L'ajout d'un ingrédient acide

L'ajout d'une petite quantité d'un ingrédient acide (vinaigre, jus d'agrume, vin sec, cidre) permet aux légumes rouges et blancs de rester fermes et il préserve leur couleur, allant même jusqu'à la restaurer et l'aviver, ce qui est le cas des betteraves par exemple. Cet ajout est également bénéfique pour les légumes qui noircissent facilement une fois coupés ou épluchés. L'addition d'un ingrédient acide n'est pas recommandée pour les légumes verts, car il s'attaque aux molécules de la chlorophylle et leur donne une couleur verte peu appétissante. Il est inutile dans le cas des légumes jaunes, dont la couleur est stable.

## L'ajout de sel

Une des propriétés du sel est de soutirer l'eau contenue dans les légumes; c'est pourquoi il les attendrit. L'ajout de sel à l'eau de cuisson augmente légèrement la température d'ébullition, accélérant quelque peu la cuisson des légumes. L'ajout de sel est particulièrement recommandé pour les légumes verts, qui doivent cuire rapidement (idéalement moins de 7 min). On préserve ainsi leur saveur et leur couleur.

## Le temps de cuisson

Le temps de cuisson des légumes doit être le plus bref possible (5 à 7 min tout au plus dans le cas des légumes verts). Des légumes encore croustillants ont plus de saveur et de valeur nutritive. Lorsque la cuisson à l'eau est terminée, égoutter les légumes et récupérer le liquide pour cuire des soups et des potages. Servir les légumes rapidement, car leur cuisson se poursuit tant qu'ils demeurent chauds. Sinon, écourter la cuisson ou la stopper en passant les légumes sous l'eau froide ou encore en les plongeant rapidement dans un bain d'eau glacée.

## Le blanchiment

Le blanchiment consiste à cuire rapidement un aliment à l'eau bouillante, pendant une ou quelques minutes, la durée variant selon la nature et la taille des légumes; ceux-ci sont ensuite immédiatement refroidis et égouttés. Le blanchiment a généralement pour but d'éliminer l'âcreté, d'attendrir ou de rehausser la couleur de l'aliment, ou encore de faciliter sa congélation.

Pour blanchir :

- mettre à bouillir une bonne quantité d'eau, soit 4 l d'eau pour environ 500 g de légumes, ou 8 l d'eau pour 500 g de légumes feuilles;
- déposer les légumes dans un panier métallique ou dans une mousseline afin de pouvoir les retirer facilement et rapidement de l'eau;
- les immerger à pleine ébullition et commencer à minuter la durée du blanchiment. L'ébullition doit reprendre rapidement;
- le temps écoulé, refroidir les légumes en les plongeant immédiatement dans de l'eau très froide et les y laisser juste le temps nécessaire à leur refroidissement (ils ne doivent pas tremper inutilement);
- égoutter les légumes.

## Cuisson à la vapeur

Les légumes cuisent grâce à la chaleur dégagée par l'ébullition d'une petite quantité d'eau. Ce mode de cuisson entraîne une perte d'éléments nutritifs et de saveur moindre que la cuisson à l'eau. Il convient à presque tous les légumes mais plus particulièrement aux légumes fragiles, tels que le chou-fleur, le brocoli et l'asperge. On dispose les légumes en une seule couche pour obtenir une cuisson uniforme et ce, à environ 2,5 cm au-dessus d'une eau frémissante. On se sert habituellement d'une étuveuse ou d'un panier-marguerite et d'un couvercle hermétique. On dépose les légumes dans l'étuveuse seulement lorsque l'eau commence à bouillir. Lorsque le couvercle vibre ou qu'il laisse s'échapper de la vapeur, diminuer l'intensité afin de maintenir l'eau frémissante; éviter de soulever le couvercle inutilement, car cela ralentit la cuisson et occasionne une évaporation des substances responsables de la valeur nutritive. Le temps de cuisson est légèrement plus long que pour la cuisson à l'eau.

## Cuisson à l'étuvée

Ce mode de cuisson ressemble beaucoup à la cuisson à la vapeur, à la différence que les légumes cuisent lentement à couvert, souvent dans leur propre jus (par évaporation de l'eau qu'ils contiennent). On ajoute en début de cuisson un peu de matières grasses et, si désiré, un peu de liquide (eau, vin, sauce tomate, fond, etc.). La cuisson s'effectue à feu doux, ce qui permet de bien marier les arômes et d'obtenir des légumes moelleux. Il ne reste en général que très peu de liquide; c'est le mode de cuisson tout indiqué pour les courges, champignons, tomates, oignons et échalotes. La cuisson en papillote de filets de poisson ou de pommes de terre est en fait une cuisson à l'étouffée.

## Braisage

La cuisson par braisage convient particulièrement bien aux légumes durs (fenouil, cardon, artichaut, chou, céleri, etc.). Après avoir fait revenir les légumes dans un corps gras, on les cuite lentement, à couvert, entiers ou en morceaux, à feu doux dans un peu de liquide. Les légumes sont braisés seuls ou avec une pièce de viande pour créer des mélanges savoureux. La ratatouille niçoise utilise le principe du braisage pour la cuisson. Tout comme pour les autres modes de cuisson, les légumes doivent être taillés en morceaux de grosseur égale pour cuire uniformément.



## Cuisson à la chaleur sèche (four, barbecue)

Comme son nom l'indique, il n'est plus question de vapeur ou d'eau, la cuisson s'effectuant à la chaleur du four ou d'un barbecue. Ce procédé rend inutile l'ajout d'un ingrédient acide ou alcalin ; il rend les légumes tendres, juteux et savoureux. Les légumes cuits au four peuvent être cuits entiers avec leur peau ou coupés en morceaux. La perte de valeur nutritive est limitée quand les légumes ne sont pas épluchés, car une moins grande surface de l'aliment est exposée à l'air. Certains légumes, comme la pomme de terre et l'aubergine, risquent d'éclater sous l'augmentation de la pression interne ; s'ils sont cuits entiers, il vaut mieux les piquer ou les fendre légèrement, ce qui permet aussi une cuisson plus uniforme.

## Cuisson au wok

Cuisson par friture légère et rapide, ou à la vapeur, ou par une combinaison des deux procédés. La friture légère consiste à saisir les légumes en les enrobant d'huile chaude le plus rapidement possible, puis à les cuire très peu, ce qui permet d'emprisonner les éléments nutritifs et de conserver couleur, texture, saveur et valeur nutritive. Couper les légumes en morceaux de taille égale pour une cuisson uniforme. Ce mode de cuisson convient particulièrement bien aux légumes fermes tels que chou-fleur, brocoli, carotte, etc. Préparer tous les légumes avant d'entreprendre la cuisson, car elle ne doit pas être interrompue, et les regrouper selon leur temps de cuisson. Il s'agit d'huiler suffisamment le wok, d'y ajouter des aromates (gingembre, ail) si on le désire. Ensuite, on ajoute les légumes en finissant par les légumes nécessitant peu de cuisson, en remuant constamment. Quand tous les légumes sont enrobés d'huile, diminuer légèrement l'intensité du feu et verser si nécessaire un peu de liquide (eau, sauce tamari, bouillon, etc.) lié avec de la féculle de maïs pour en faire une sauce. Au besoin, poursuivre la cuisson en remuant ou cuire à couvert encore quelques minutes, jusqu'à ce que les légumes soient à point.

## Friture

Cuisson à haute température par immersion des légumes dans un bain de matières grasses, le plus souvent de l'huile. L'huile doit pouvoir supporter les hautes températures, on recommande donc de l'huile d'arachide ou de canola. L'utilisation d'un thermomètre à cuisson permet de mieux contrôler la température de cuisson, qui doit osciller entre 150 et 180 °C (300 et 350 °F). La température ne doit pas dépasser 190 °C (375 °F) ; on évite ainsi que l'huile prenne feu.

Bien assécher les légumes ou les recouvrir d'un enrobage, sinon l'eau s'évapore immédiatement au contact de l'huile et provoque des éclaboussures d'huile bouillante. L'enrobage varie selon la nature de l'aliment. Ce dernier peut être simplement fariné, pané à l'anglaise (farine, œuf battu et chapelure) ou trempé dans une pâte à frire. L'enrobage permet également de réduire l'assèchement des légumes. Si on le désire, les légumes plus longs à cuire (brocoli, chou-fleur) pourront être préalablement blanchis.

Le temps de cuisson de chaque légume est très variable, mais quel que soit le type de friture, les légumes remontent à la surface lorsqu'ils sont cuits. Il faut alors les laisser égoutter puis les éponger sur du papier absorbant. Lorsque plusieurs légumes sont cuits ensemble, commencer par ceux qui exigent plus de temps de cuisson. La friture ajoute beaucoup de matières grasses aux légumes sans pour autant améliorer leur valeur nutritive. Ainsi 100 g de pommes de terre frites contiennent trois fois plus de calories que des pommes de terre cuites au four. De nombreuses recherches soulignent le rôle nocif du gras dans l'alimentation lorsqu'il est consommé en grande quantité ; il est donc préférable de limiter la consommation d'aliments frits.



## Cuisson au four à micro-ondes

La cuisson par micro-ondes s'effectue au moyen d'ondes ultracourtes. Ces ondes possèdent deux caractéristiques de base : elles sont absorbées par les aliments et elles sont réfléchies par le métal. Lorsqu'elles pénètrent les aliments, les ondes provoquent une activation intense des molécules. Les molécules se frottent les unes aux autres, ce qui produit de la chaleur et cuit les aliments. La chaleur part de la surface et se disperse vers l'intérieur des aliments. Les molécules continuent de vibrer pendant un certain temps même après l'interruption de la cuisson. D'ailleurs, peu importe le mode de cuisson utilisé, les aliments continuent de cuire même s'ils ne sont plus en contact avec la source de chaleur.

Il est nécessaire d'utiliser des contenants destinés expressément à la cuisson au four à micro-ondes. Ainsi, les plats de verre ou de porcelaine peuvent être utilisés à condition de ne pas présenter de dorures. Les sacs et les contenants en plastique qui ne sont pas conçus spécialement pour la cuisson au four à micro-ondes ne devraient pas être utilisés, car ils ont tendance à ramollir et une partie des substances toxiques qu'ils contiennent, activées par les micro-ondes, peuvent se transmettre aux aliments qui y sont placés. De même, il n'est pas conseillé d'utiliser des plats émaillés ou en métal.

Les légumes cuits entiers et dont la peau est ferme ou épaisse (aubergine, manioc, pomme de terre, courge, tomate) doivent être piqués à quelques endroits à l'aide d'une fourchette ou d'un couteau avant d'être enfournés. Cela permet à la vapeur de s'échapper et évite l'éclatement des légumes. Ne pas envelopper les légumes dans du papier aluminium.

Veiller à couvrir le récipient lorsqu'on cuît des légumes pelés ou tranchés pour éviter qu'ils ne se déshydratent. Se servir du couvercle du récipient ou recouvrir le plat avec un film alimentaire conçu pour le micro-ondes. Percer le film à 2 ou 3 endroits avec une fourchette pour permettre à la vapeur de s'échapper ou en relever un des coins. Ne saler et n'assaisonner qu'en fin de cuisson car le sel peut produire des taches noirâtres sur les légumes, tandis que les aromates perdent de la saveur ou voient leur saveur intensifiée. N'ajouter qu'une petite quantité d'eau pour cuire les légumes fibreux, les légumes frais n'en ont souvent pas besoin, car un surplus d'eau augmente le temps de cuisson et occasionne une perte de valeur nutritive. Il n'est pas nécessaire d'ajouter de l'eau aux légumes surgelés pour les faire cuire au micro-ondes.

## Le temps de cuisson

Le temps de cuisson au four à micro-ondes ne peut être qu'approximatif : il varie en fonction de la puissance en watts du four, de sa dimension et des niveaux d'intensité. Lire attentivement le manuel du fabricant, car il existe de grandes différences dans la puissance en watts des fours à micro-ondes. Le temps de cuisson varie aussi en fonction de la quantité d'aliments à cuire, de leur teneur en eau, en matières grasses et en sucre, de la quantité d'eau ajoutée, de leur taille, de leur température initiale et de la façon dont ils sont disposés dans le four. Ainsi :

- plus il y a d'aliments, plus la cuisson sera longue;
- plus les légumes contiennent d'eau, de matières grasses ou de glucides, plus ils cuisent rapidement ou quelquefois, de façon inégale;
- plus il y a d'eau dans le récipient, plus le temps de cuisson est long;
- les aliments à la température de la pièce exigent un temps de cuisson plus court que les aliments froids ou congelés;
- les aliments cuisent mieux s'ils sont placés au centre du four. La plupart des fours à micro-ondes sont munis d'un plateau tournant qui permet de cuire les aliments de façon plus uniforme.

Ne pas oublier de tenir compte du temps de repos puisque les aliments continuent de cuire lorsqu'ils sont hors du four. Si les légumes ne sont pas consommés immédiatement, arrêter la cuisson lorsqu'ils sont encore fermes. Le temps de cuisson au micro-ondes est généralement plus rapide qu'au four traditionnel; toutefois, dans le cas de grosses portions à cuire, le temps de cuisson peut être tout aussi long. Vérifier au besoin le degré de cuisson, pour éviter de trop cuire, et remettre à cuire si nécessaire.





## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Il existe plusieurs façons de conserver les légumes, soit la réfrigération, l'entreposage en chambre froide, la congélation, la mise en conserve, la déshydratation, le marinage, etc. Plus les légumes sont sains et fermes, plus ils se conservent longtemps. Certains, tels que la courge d'hiver, l'ail, l'oignon et la pomme de terre, se conservent facilement à l'air ambiant. Cependant, la plupart des légumes doivent être réfrigérés rapidement. Le bac à légumes est l'endroit désigné pour les légumes fragiles. L'air y est moins froid et plus humide que sur les clayettes du réfrigérateur où les légumes sont exposés à l'air sec qui circule et qui les déhydrate. Il est donc préférable de recouvrir presque tous les légumes entreposés sur les clayettes du réfrigérateur.

Pour plusieurs légumes, une distinction s'impose entre la conservation d'été et la conservation d'hiver. Ainsi carotte, chou, navet, panais et betterave sont des légumes qui peuvent se conserver un certain temps au frais, dans une chambre froide par exemple, non lavés et enfouis dans du sable, de la mousse ou de la sciure de bois. L'été, cependant, il est préférable de consommer ces légumes immédiatement, de n'acheter que ce que l'on désire consommer rapidement et de conserver le surplus au réfrigérateur.

Les légumes nécessitent des soins différents selon leurs caractéristiques, qui sont traitées sous la rubrique « conservation » à chaque entrée spécifique. Il est préférable de ne pas conserver les légumes dans l'eau froide et de ne pas les mettre à tremper s'ils sont défraîchis, ce qui occasionnerait une perte d'éléments nutritifs. Pour que les légumes amollis redéviennent croustillants, ajouter plutôt un peu d'humidité dans le récipient, en y mettant un papier mouillé par exemple, ou en les aspergeant légèrement ou encore en les plongeant quelques minutes dans de l'eau glacée. Ne pas fermer le récipient hermétiquement, ce qui pourrait causer le pourrissement.



### Congélation

La congélation est une méthode de conservation très répandue pour les légumes, et la plupart la supportent bien. Ce procédé est attrayant puisqu'il permet de consommer des légumes saisonniers pendant toute l'année et dont l'apparence est très semblable à celle des légumes frais. Faite dans de bonnes conditions, la congélation permet de conserver la couleur, la texture, la saveur et une grande partie de la valeur nutritive des légumes. Pour de meilleurs résultats, congeler des légumes de première qualité, frais et mûris à point, rapidement après la récolte ou l'achat, sinon les mettre en attente au réfrigérateur. La congélation n'arrête pas la détérioration des aliments, elle ne fait que la ralentir. La congélation arrête la croissance des micro-organismes mais ne les détruit pas. Il est préférable de blanchir les légumes avant de les congeler pour désactiver les enzymes responsables de saveurs désagréables, de pertes de couleur et d'éléments nutritifs. Un légume qui est bien blanchi et congelé de façon appropriée aura une valeur nutritive comparable à celle du légume cuit à l'état frais. Seuls quelques légumes protégés par leur haut taux d'acidité n'ont pas besoin d'être blanchis. Même congelés, les légumes peuvent se déshydrater au contact de l'air sec du congélateur, il faut donc veiller à utiliser des emballages hermétiques. Les empaqueter dans des sacs à congélation en chassant l'air. Indiquer sur le sac le nom du légume, la quantité et la date de congélation.

Puisque les légumes contiennent une forte teneur en eau, une congélation rapide permet d'éviter la formation de gros cristaux qui endommagent les cellules des légumes, rendant ainsi la texture très amollie et ces derniers perdent alors de leurs sucs et une partie de leur valeur nutritive. Éviter de surcharger le congélateur de produits à congeler en même temps, ne mettre que la quantité qui peut être congelée en 24 heures, soit entre 1 et 1,5 kg (2,2 et 3,3 lb) par 27 litres d'espace ; des petits paquets congeleront plus rapidement. Une durée d'entreposage maximale avec une qualité optimale se fait à une température constante et ce, à -18 °C ou moins. À cette température, les légumes se conservent en moyenne pendant un an.

La décongélation n'est pas nécessaire pour la plupart des légumes avant la cuisson, mais certains demandent une décongélation totale ou partielle. Il est même préférable d'éviter une décongélation complète, car cela limite les pertes de saveur et de valeur nutritive.

Pour cuire, ajouter les légumes à pleine ébullition, attendre que l'ébullition reprenne puis diminuer l'intensité. La cuisson est plus courte qu'avec des légumes frais, car les légumes ont déjà subi une cuisson partielle lors du blanchiment.

## Mise en conserve

La mise en conserve est un procédé beaucoup plus ancien que la congélation. Malgré l'apparition des aliments surgelés, la consommation de certains légumes en conserve dépasse celle des légumes surgelés. La valeur nutritive des légumes en conserve est souvent moindre que celle des légumes frais ou congelés. Une partie des vitamines et des minéraux est perdue dans le liquide dans lequel baignent les légumes.

Les conserves peuvent contenir des additifs (EDTA, gluconate de calcium, divers sels de calcium, de l'acide citrique) destinés, notamment, à conserver la couleur, à raffermir, à rehausser la saveur des légumes, ainsi qu'à prolonger la conservation. Les légumes en conserve contiennent généralement beaucoup de sel ajouté. Il est donc recommandé de les égoutter et de les rincer pour diminuer leur teneur en sodium.

Ne jamais acheter une conserve bombée ou bosselée car son contenu risque d'être altéré et potentiellement dangereux. Toujours jeter, sans même y goûter, le contenu d'une conserve qui coule ou dont le liquide jaillit lors de l'ouverture, qui contient de l'écume, dont le contenu semble faire des bulles, de la moisissure ou qui dégage une odeur de pourri, de mois ou de soufre.

À la maison, les légumes mis en conserve doivent être traités par le procédé de cuisson sous pression (avec une marmite autoclave). Ils peuvent devenir très toxiques s'ils ne sont stérilisés que dans un bain d'eau bouillante, à cause de la toxine du botulisme qui vit dans des environnements peu acides. Cette toxine sera détruite à environ 120 °C. Seules les tomates additionnées d'acide citrique ou de jus de citron sont assez acides pour ne requérir qu'une stérilisation à l'eau bouillante.



## VALEUR NUTRITIVE

Chaque légume fournit un ensemble d'éléments nutritifs, dans des proportions qui lui sont propres. Cependant, les légumes partagent certaines caractéristiques :

- ils fournissent des vitamines et des minéraux, particulièrement la vitamine A sous forme de carotène, certaines vitamines B comme le folate, ainsi que le potassium, le magnésium et le fer;
- ils sont riches en eau, qui constitue 80 à 95 % de leur composition ;
- ils fournissent des fibres solubles et insolubles (lesquelles jouent un rôle bien distinct dans l'organisme);
- ils sont pauvres en matières grasses, à l'exception de l'avocat et de l'olive ;
- ils sont généralement pauvres en protéines ;
- la plupart sont pauvres en calories et ne contiennent pas de cholestérol, étant d'origine végétale.



## Présence de résidus chimiques

Divers facteurs influencent la saveur et le contenu nutritif des légumes, avant, pendant et après la récolte, notamment le sol, la saison et les conditions climatiques. La plupart cependant relèvent de l'intervention humaine, comme les méthodes de culture et l'usage de pesticides. L'importance de ces derniers a augmenté au fil du développement des méthodes de culture industrielles et des exigences des consommateurs. Un légume de couleur ou de forme moins parfaite sera moins attrayant (même s'il a une valeur nutritive comparable) que le légume de forme et d'aspect parfaits. Ainsi, la plupart des légumes entrent en contact avec des produits chimiques et une partie de ces substances demeure sous forme de résidus. Une certaine quantité de ces résidus peut pénétrer le légume lui-même (contamination systémique) ou demeurer en surface (contamination topique). On ignore encore les effets sur la santé de beaucoup de ces produits, surtout à moyen et à long terme. Mais depuis plusieurs années déjà, les producteurs agricoles contrôlent de mieux en mieux l'utilisation des pesticides dans le but d'entrainer une diminution des résidus sur les aliments.

Si l'on désire limiter l'ingestion de résidus, on doit veiller à laver et à brosser les légumes, puis à les rincer soigneusement. On peut également les pelier, ce qui fait disparaître la quasi-totalité des pesticides topiques, mais le légume encourt alors une perte des éléments nutritifs logés sous la pelure ainsi que des fibres qu'elle contient. La cuisson à l'eau pourrait aussi contribuer à réduire la quantité de résidus de certains pesticides systémiques. La consommation de légumes cultivés biologiquement représente une autre solution. Cependant, leur coût peut être élevé.

## Besoins nutritionnels

Les besoins nutritionnels de notre organisme représentent les quantités de substances alimentaires essentielles nécessaires pour assurer une bonne croissance et le maintien d'une bonne santé. Afin de répondre à ses besoins nutritionnels, l'organisme possède un signal distinctif : la sensation de la faim. Si le corps ne reçoit pas suffisamment des substances qui lui sont indispensables, il manifestera des signes de carence par divers symptômes, dont la fatigue, des problèmes de concentration, de l'essoufflement, certaines infections fréquentes, etc. Tout ce qu'effectue le corps humain (dormir, manger, bouger, grelotter) dépend du travail des cellules, et, pour un bon fonctionnement de l'organisme, celles-ci exigent une quantité minimale de substances alimentaires diversifiées.

On distingue trois types de nutriments aux rôles bien distincts :

- les **nutriments de synthèse** qui assurent la croissance et la multiplication des cellules ainsi que l'entretien normal du corps; ce sont les protéines et certains minéraux (calcium, magnésium et phosphore);
- les **nutriments énergétiques** qui jouent un rôle dans la fabrication des cellules, dans la digestion ou tout simplement dans le maintien des fonctions corporelles telle la température constante du corps : ce sont les glucides, les lipides et les protéines (les protéines ont un rôle relativement mineur dans la production d'énergie si on les compare aux glucides et aux lipides, elles agissent néanmoins comme constituant des tissus tels que les muscles et la peau, en plus d'intervenir dans la digestion et le métabolisme énergétique);
- les **nutriments régulateurs** qui permettent une utilisation efficace des nutriments énergétiques et des nutriments de synthèse par le corps, plus spécifiquement les cellules; il s'agit de l'eau, des vitamines et des minéraux.

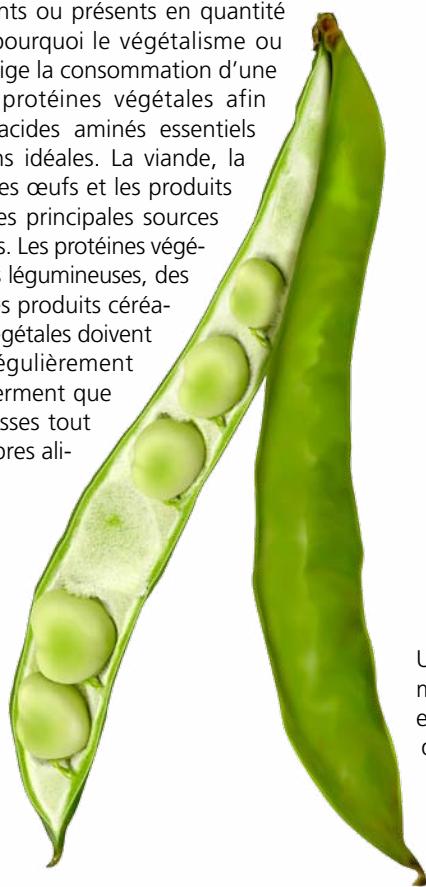
Lors de la digestion, les éléments nutritifs présents dans les aliments sont disponibles pour l'organisme, afin de lui assurer un fonctionnement optimal. Puisque les éléments nutritifs sont contenus en quantités variables dans les aliments, il est nécessaire de consommer une variété d'aliments en quantité suffisante, et ce, chaque jour; tous les éléments nutritifs sont essentiels, chacun remplit des fonctions spécifiques.



## Les protéines

Les protéines tirent leur nom du mot grec *protos* qui signifie « premier » ou « de première importance », car elles sont les constituants de base des cellules vivantes. Les protéines servent à la construction, à la réparation et à l'entretien des tissus de l'organisme (tels que les muscles, la peau et les os), fonctions essentielles de la matière vivante. De plus, elles accélèrent certaines réactions biochimiques, agissent comme messagères hormonales, comme constituantes du système immunitaire ainsi qu'à titre de neurotransmetteurs. Lorsque l'apport alimentaire en glucides et en lipides est insuffisant, elles peuvent être utilisées comme source d'énergie ; ainsi, un gramme de protéines fournit 4 kilocalories (ou 4 Calories).

Composées d'acides aminés dans des proportions relatives différentes, on dit des protéines qu'elles sont « complètes » ou « incomplètes ». Parmi les 20 acides aminés dont elles peuvent être composées, 9 sont dits « essentiels » car l'organisme ne peut les fabriquer, tandis que les autres peuvent être synthétisés par le corps humain. Les **protéines d'origine animale** sont dites complètes (elles contiennent tous les acides aminés essentiels) tandis que les **protéines d'origine végétale** sont qualifiées d'incomplètes (un ou plusieurs acides aminés essentiels sont absents ou présents en quantité insuffisante). C'est pourquoi le végétalisme ou végétarisme strict exige la consommation d'une grande variété de protéines végétales afin d'obtenir tous les acides aminés essentiels dans des proportions idéales. La viande, la volaille, le poisson, les œufs et les produits laitiers constituent les principales sources de protéines animales. Les protéines végétales proviennent des légumineuses, des noix et graines et des produits céréaliers. Les protéines végétales doivent être consommées régulièrement puisqu'elles ne renferment que peu de matières grasses tout en étant riches en fibres alimentaires.



## Les glucides

Les glucides tirent leur nom de *glucis* qui signifie « doux ». Ils fournissent l'énergie nécessaire au métabolisme et au fonctionnement du cerveau et du système nerveux. Ils sont également un des éléments constituants des membranes cellulaires. Puisqu'ils sont digérés rapidement, les glucides libèrent leur énergie de façon relativement plus rapide que les protéines et les lipides. Les glucides fournissent 4 kilocalories (ou 4 Calories) par gramme.

On distingue trois principaux types de glucides :

- les **glucides simples** formés d'un ou de deux sucres tels que le glucose, le fructose, le galactose, le saccharose (ou sucre), le lactose et le maltose. Ces glucides sont absorbés rapidement par l'organisme ; on les retrouve dans les fruits, légumes, le lait et le miel, ainsi que dans le sucre de table (cassonade, sirop de maïs, mélasse, sirop d'érable) ;
- les **glucides complexes** constitués de trois sucres ou plus, tels que l'amidon, doivent être brisés lors de la digestion afin d'être absorbés sous forme de glucides simples par l'organisme. On les retrouve dans les produits céréaliers, les légumineuses, les noix et les graines, ainsi que dans certains légumes féculents tels que la pomme de terre, les pois verts, le maïs et la patate douce ;
- les **fibres alimentaires** composées en grande partie de glucides et aussi d'éléments de la structure de la plante qui résistent à la digestion. Les fibres ne sont pas nécessairement solides et filamenteuses (fibres insolubles), elles peuvent aussi se trouver sous forme de pectines, de gommes et de mucilages (fibres solubles). Les fibres solubles ralentissent le transit intestinal, retardent l'absorption du glucose (lorsque consommées en grandes quantités) et contribuent à diminuer le taux de cholestérol sanguin. Les fibres insolubles accélèrent le transit intestinal, augmentent le volume fécal et favorisent le péristaltisme intestinal, ce qui a pour effet de prévenir la constipation. Elles permettent également un meilleur contrôle de l'appétit de par leur effet sur la satiété. N'étant pas digérées, les fibres ne fournissent pratiquement pas d'énergie. Les fibres se retrouvent en proportions variables dans les produits céréaliers surtout à grains entiers, les légumineuses, les légumes et les fruits, ainsi que les noix et graines.

Une alimentation riche en glucides complexes et en fibres alimentaires est souhaitable et recommandée, car ils auraient un effet dans la prévention de certaines maladies comme le cancer du côlon et l'hypercholestérolémie. Les aliments riches en sucres simples et en sucres ajoutés devraient être consommés avec modération, autant pour prévenir la carie dentaire que parce qu'ils contiennent généralement peu ou pas d'éléments nutritifs ; ils sont d'ailleurs souvent qualifiés d'aliments « à calories vides ».

## Les lipides

Les lipides tirent leur nom du grec *lipos* qui signifie « graisse ». Malgré leur mauvaise réputation, il faut rappeler que les lipides sont nécessaires au maintien d'une bonne santé : ils contribuent à la formation des membranes des cellules, à la synthèse des hormones ; ils donnent de la saveur aux aliments et procurent une sensation de satiété ; sans oublier qu'ils représentent une source concentrée d'énergie : 9 kilocalories (ou 9 Calories) par gramme de lipides, soit deux fois plus que les glucides ou les protéines. De plus, les lipides servent de moyen de transport à certaines vitamines (A, D, E et K), dites « liposolubles » (solubles dans les graisses), et facilitent ainsi leur absorption. Ils fournissent les acides gras essentiels, soit l'acide linoléique et l'acide alpha-linoléique, les seules matières grasses dont le corps ne peut se passer car il ne peut les fabriquer lui-même. Ces acides gras essentiels assurent l'intégrité de toutes les cellules du corps en leur permettant de faire les bons échanges avec l'extérieur et de protéger leur contenu intérieur. Ces acides gras essentiels se trouvent principalement dans les céréales à grains entiers, dans les huiles et dans les noix et graines.

Le **cholestérol** est une sorte de gras que l'on retrouve normalement dans le sang et qui est essentiel à la synthèse des hormones sexuelles, des acides biliaires, des membranes cellulaires et de la vitamine D. Seuls les aliments d'origine animale contiennent du cholestérol ; il n'y en a aucune trace dans les aliments d'origine végétale. Contrairement aux acides gras essentiels, le cholestérol est fabriqué par le corps humain à environ 70 %, le reste étant fourni par l'alimentation. Il n'y a pas de risque de déficience, même avec une alimentation qui en serait exempte. En fait, le cholestérol alimentaire n'a que peu d'influence sur le cholestérol sanguin, ce dernier est beaucoup plus influencé par les acides gras alimentaires.

Dans les aliments, la plupart des lipides apparaissent sous forme de triglycérides qui, eux, sont composés d'acides gras. Ces acides gras peuvent être **polyinsaturés**, **mono-insaturés** ou **saturés**, selon la présence ou l'absence de doubles liaisons entre les atomes de carbone dont ils sont composés. Ils sont en proportions variables dans les huiles et les corps gras. Généralement, on dit que les aliments d'origine animale contiennent plus d'acides gras saturés que les aliments d'origine végétale. Font exception à cette règle les huiles de noix de coco et de palme qui sont en grande partie saturées, et les poissons et fruits de mer qui contiennent une bonne part d'acides gras polyinsaturés. Les acides gras polyinsaturés se retrouvent principalement dans les huiles végétales et les mono-insaturés, dans l'huile d'olive, l'huile de canola, l'huile de noisette, l'avocat et les amandes.

Les acides gras saturés ont pour effet de faire augmenter le cholestérol sanguin surtout chez les personnes qui en consomment beaucoup et qui sont vulnérables. Par contre les acides gras polyinsaturés et mono-insaturés ont tendance à faire diminuer le taux de cholestérol sanguin. Comme on le sait, les graisses alimentaires sont étroitement associées aux maladies coronariennes. Selon des études cliniques, il semblerait qu'une consommation modérément réduite en matières grasses, dont on aurait plus spécifiquement diminué les gras saturés et augmenté les gras mono-insaturés et polyinsaturés, permettrait de diminuer de façon significative les risques de maladies coronariennes.



## Les vitamines

Le nom vitamine vient de l'anglais *vitamin*, lui-même construit à partir du latin *vita* qui signifie « vie ». Il s'agit de substances organiques indispensables mais présentes en quantités infimes, et que fournit l'alimentation; on compte 13 vitamines essentielles. Tout en ne fournissant aucune énergie, elles assurent la transformation des lipides et glucides en énergie utilisable par le corps humain; elles sont nécessaires pour assurer la croissance, la reproduction et le bon fonctionnement de l'organisme. Chacune joue un rôle spécifique, sans qu'aucune puisse être remplacée par une autre, car les vitamines n'ont aucune similitude dans leur structure. Il est possible de les regrouper en vitamines hydrosolubles (solubles dans l'eau) et liposolubles (solubles dans les graisses).

Parmi les **vitamines hydrosolubles**, on trouve la vitamine C et les vitamines B qui comprennent la thiamine (B1), la riboflavine (B2), la niacine (B3), l'acide pantothénique (B5), la vitamine B6 ou pyridoxine, la vitamine B12 ou cobalamine, la biotine (B8) et l'acide folique ou folate (B9). Les vitamines hydrosolubles ne sont pas stockées en quantités appréciables dans l'organisme; solubles dans l'eau, elles sont éliminées par l'urine et la sueur : l'alimentation doit donc en fournir quotidiennement. On les retrouve principalement dans les fruits et les légumes pour ce qui est de la vitamine C et dans les céréales à grains entiers, la viande et les produits laitiers dans le cas des vitamines B. Les vitamines hydrosolubles agissent dans un grand nombre de réactions biochimiques impliquées dans la régénération des cellules de la peau, du sang et du système nerveux. Ainsi, la **vitamine C**, que l'on nomme également acide ascorbique, participe à la formation du collagène, contribue à la résistance de la peau, des cartilages, des os, des dents et des vaisseaux sanguins. Elle contribue également à l'absorption du fer contenu dans les aliments. Les **vitamines B** agissent de concert; lorsqu'il y a déficience de l'une ou de l'autre, cela nuit à l'utilisation de certaines d'entre elles. Elles sont particulièrement efficaces pour transformer les protéines, glucides et lipides en énergie et pour la libérer dans l'organisme. Elles jouent un rôle dans la formation des anticorps et des globules rouges et assurent le bon fonctionnement du système nerveux et digestif.

Le groupe des **vitamines liposolubles** comprend les vitamines A, D, E et K. Puisqu'elles sont solubles

dans les graisses, il est possible de les stocker dans la graisse corporelle ainsi que dans le foie. Elles s'éliminent très lentement par la bile, et peuvent donc être toxiques si leur consommation est excessive, surtout dans le cas des vitamines A et D prises sous forme de suppléments vitaminiques.

La **vitamine A**, présente principalement dans les produits laitiers, le foie et le jaune d'oeuf, joue un rôle important dans la vision en luminosité restreinte ainsi que dans le bon fonctionnement du système immunitaire. Cette vitamine se retrouve aussi sous forme de précurseurs (le carotène, substance présente dans les aliments, que l'organisme peut transformer en vitamine A) dans les fruits et les légumes jaunes, verts ou orangés.

On nomme parfois la **vitamine D** « vitamine soleil », car la peau contient un précurseur qui, sous l'action des rayons ultraviolets du soleil, se transforme en vitamine D. Cette vitamine favorise l'absorption du calcium et du phosphore pour assurer la formation du tissu osseux. Une carence en vitamine D au cours de la croissance entraîne une malformation des os : le rachitisme. Même si quelques minutes d'exposition au soleil suffisent à combler les besoins en vitamine D, au Canada, le lait et la margarine sont enrichis de cette vitamine car les conditions d'ensoleillement et les périodes d'exposition sont souvent insuffisantes. On trouve donc la vitamine D dans le lait et également dans les œufs, le foie et les poissons gras.

La **vitamine E** est un agent antioxydant qui empêche la formation de radicaux libres (composés qui endommagent les cellules en les oxydant; présents en grande quantité dans l'organisme, ils peuvent contribuer à l'apparition de plusieurs maladies liées au vieillissement tels le cancer et les maladies cardiovasculaires).

On trouve la vitamine E principalement dans les huiles végétales, le germe de blé et les huiles de poisson.

La **vitamine K** est un facteur antihémorragique nécessaire à la coagulation du sang, son nom vient d'ailleurs du danois *Koagulation*. Plus de la moitié des besoins de l'organisme sont produits par la flore bactérienne de l'intestin et on la trouve également dans les légumes verts feuillus (épinard, cresson, bette...), les choux, ainsi que dans le lait, le foie et les œufs, et ce, en quantités moindres.



## Les minéraux

Les minéraux sont des substances inorganiques qui contribuent au métabolisme des lipides, des glucides et des protéines, à la formation du squelette et au bon fonctionnement du système nerveux et des muscles. Tout comme dans le cas des vitamines, ils ne fournissent pas d'énergie. Les minéraux essentiels se regroupent en **macro-minéraux** et en **éléments traces** (ou **oligo-éléments**).

Les macrominéraux sont nécessaires en grandes quantités (d'où leur nom); il s'agit du **calcium**, du **phosphore**, du **magnésium**, du **sodium**, du **chlore** et du **potassium**. Les éléments traces, dont seules d'infimes quantités sont nécessaires, comprennent le **fer**, le **zinc**, le **cuivre**, l'**iode**, le **fluor**, le **sélénium** et le **manganèse**. Les minéraux sont présents dans un grand nombre d'aliments souvent en petites quantités, mais suffisantes pour combler les besoins lorsque l'alimentation est variée et l'apport calorique adéquat. Font exception à cette règle le fer et le calcium dont les besoins sont, dans bien des cas, plus difficiles à combler. Dans l'alimentation, le fer se trouve dans les viandes et substituts, principalement dans le foie, les mollusques et les légumineuses, ainsi que dans les produits céréaliers et les légumes vert foncé. On trouve principalement le calcium dans les produits laitiers et également dans les poissons (surtout les poissons en conserve, incluant les arêtes), les légumineuses, les légumes verts, et les noix et graines. Il est donc important d'adopter une alimentation variée afin de combler tous les besoins de l'organisme autant en protéines, en lipides, en glucides, en vitamines et en minéraux.

## L'eau

Du point de vue de la quantité, l'eau est l'élément le plus important de l'organisme : environ 55 % du corps de l'adulte en est constitué. Elle est indispensable à la vie, et on ne peut survivre que quelques jours sans elle. L'eau joue un rôle dans la thermorégulation du corps, dans la lubrification des articulations et la transmission du son dans l'oreille, et elle sert également d'amortisseur dans le système nerveux. En fait, tous les phénomènes physiologiques de l'être humain ont besoin d'eau pour assurer leur bon fonctionnement. Elle assure la distribution des nutriments et l'élimination des déchets de l'organisme, ainsi que la reconstitution des tissus. L'apport en eau est réglé par la soif et devrait compenser la quantité éliminée. Pour un apport suffisant, on conseille donc la consommation de 3 litres de liquide par jour pour les hommes et de 2,2 litres de liquide par jour pour les femmes. Par liquide, on entend l'ensemble des boissons, incluant l'eau potable.

## Les antioxydants

Les antioxydants sont des substances capables de neutraliser l'excès de radicaux libres produits par l'organisme. Ces radicaux libres contribueraient à l'accélération du vieillissement et à des maladies telles que le cancer, certains troubles cardiovasculaires, la démence sénile et d'autres maladies liées au vieillissement.

Les principaux composés antioxydants présents dans les aliments sont le bêta-carotène (provitamine A), la vitamine C, la vitamine E, le sélénium et certaines substances phytochimiques dont plusieurs polyphénols que l'on retrouve dans les plantes. Les légumes et les fruits sont particulièrement riches en antioxydants.



# LÉGUMES BULBES

«L'ail est à la santé ce que le parfum est à la rose.»

Proverbe provençal

oignon .....	28	poireau .....	34
ciboule .....	31	échalote .....	36
ail .....	32	châtaigne d'eau .....	37
ail des bois .....	34	<b>recettes</b> .....	<b>38</b>

# Oignon

ALLIUM CEPA, AMARYLLIDACÉES

Plante potagère probablement originaire d'Asie centrale, l'oignon est à la fois un légume et un condiment, en plus de posséder de nombreuses propriétés médicinales. Cultivé depuis plus de 5000 ans, l'oignon fut particulièrement apprécié des Égyptiens. Il faisait partie des offrandes faites aux dieux, ou était déposé dans les tombes comme provision pour l'au-delà. Au Moyen Âge, l'oignon était considéré comme un aliment de base, notamment dans les pays du nord de l'Europe. Il fut apporté dans le Nouveau Monde par Christophe Colomb. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs sont la Chine, l'Inde, les États-Unis, le Pakistan et la Turquie. En fait, il s'agit de l'aromate le plus universel.

L'oignon est composé de feuilles charnues et juteuses disposées en couches concentriques. Ces feuilles blanchâtres sont emprisonnées par une dernière couche de fines pelures.



oignon jaune sec

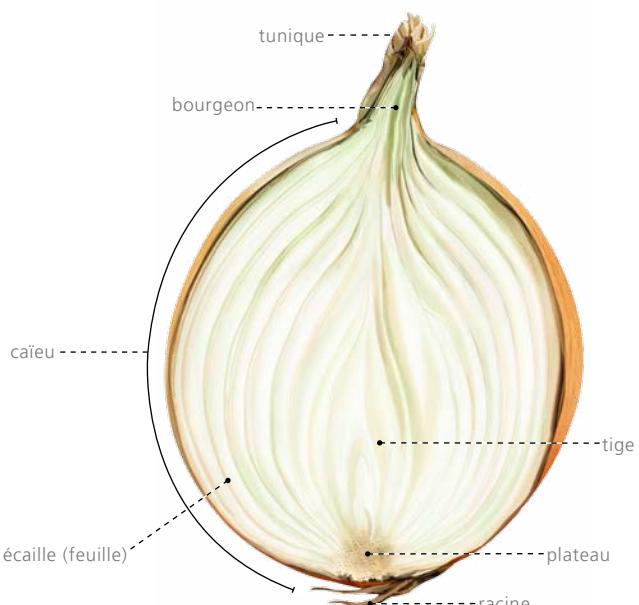
## Le saviez-vous ?

Nous tenons des Gaulois la croyance que l'oignon peut prédir le temps qu'il fera ; un grand nombre de pelures annonce un hiver rigoureux. Cette croyance, qui n'a jamais été validée scientifiquement, est à prendre avec un grain de sel...

## OIGNON PERLÉ

Petit oignon d'à peine quelques centimètres de diamètre, l'oignon perlé (ou **oignon grelot**) est surtout utilisé dans les marinades et les plats mijotés.

En marge de ces catégories, il existe une multitude de variétés d'oignons doux destinés à des marchés plus spécialisés : la **Vidalia** et la **Walla Walla** (des États-Unis), les oignons plats **Cipollini** (d'Italie), l'**oignon doux des Cévennes**, l'**oignon rosé de Roscoff** (de France), etc.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Les oignons sont répartis en trois grands groupes selon le degré de maturité : oignons verts, oignons doux et oignons secs. Les **oignons verts** sont récoltés tôt, lorsque le bulbe n'est pas à maturité. Les **oignons secs** (ou **oignons de garde**) sont surtout récoltés en fin de saison, lorsque le bulbe est mûr et sec. Leur pelure est habituellement jaune, leur saveur forte et ils se conservent longtemps. Quant aux **oignons doux**, dont la taille, la forme, la saveur et la couleur diffèrent selon les variétés, ils sont récoltés plus tôt en saison et vendus frais. Ils se consomment le plus souvent crus et se conservent moins longtemps.

### OIGNON VERT

L'oignon vert (ou **oignon nouveau**) est récolté tôt et vendu frais, en bouteilles. On utilise le bulbe et les tiges. Moins piquant que l'oignon, il se prépare et s'utilise comme la ciboule (p. 31). Au Québec, on le nomme improprement « **échalote** ».

### OIGNON JAUNE

Utilisé surtout sec, l'oignon jaune est le plus fort. On le consomme normalement cuit car, cru, il peut être indigeste. Les oignons jaunes secs constituent la très grande majorité des oignons vendus sur le marché, toute l'année.

### OIGNON BLANC

Doux et sucré, l'oignon blanc est très utilisé en cuisine mexicaine.

### OIGNON ROUGE

Parmi les oignons les plus sucrés, l'oignon rouge se consomme souvent cru.

### OIGNON ESPAGNOL

Un des oignons les plus gros et les plus doux, l'oignon espagnol est plutôt consommé cru.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des oignons fermes, sans signe de germination ou de moisissures.

L'oignon est aussi disponible déshydraté, sous forme de flocons ou de poudre vendue telle quelle ou assaisonnée (sel à l'oignon par exemple). Ces poudres assaisonnées peuvent contenir beaucoup de sel et d'additifs alimentaires.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'utilisation de l'oignon est presque illimitée. On l'emploie aussi bien cuit que cru, surtout lorsqu'il est doux. L'oignon est un élément essentiel de nombreux plats classiques tels que la tarte à l'oignon, la pissaladière, la soupe à l'oignon, les préparations à la Soubise, à la niçoise. L'oignon peut également être apprêté au gratin, frit, à la crème, confit ou être farci. Il sert aussi de condiment dans une multitude de plats, chauds ou froids, qu'il soit cuit ou cru, haché, émincé ou coupé en rondelles. Il se marie délicieusement à l'huile végétale, au beurre, au vinaigre, à l'ail, au thym ou à la muscade. Piqué de clou de girofle, l'oignon ajoutera du goût au pot-au-feu ou à un bouillon. L'oignon doux est particulièrement apprécié en salade. Il entre également dans la composition de la salsa, un condiment d'origine mexicaine. En Inde, les oignons frits sont servis sous forme de beignets appelés bhajis.

Les petits oignons perlés peuvent être glacés ou préparés au vinaigre. On les ajoute aussi dans les ragoûts ou les plats mijotés.

### Conseil du chef

L'oignon signale son passage dans l'organisme en imprégnant l'haleine. On peut la rafraîchir en mâchant quelques brins de persil, un peu de menthe ou des grains de café. Pour se départir de l'odeur d'oignon sur les mains, les frotter avec du jus de citron ou du vinaigre.



## PRÉPARATION

La coupe de l'oignon s'accompagne souvent de larmes. La rupture des cellules de l'oignon libère des substances sulfureuses, irritantes pour l'œil. Plus l'oignon est fort, plus il pique les yeux. Divers trucs sont proposés pour éviter les larmes :

- refroidir l'oignon une heure au réfrigérateur ou une quinzaine de minutes au congélateur avant de le couper;
- utiliser un couteau bien coupant et se tenir le plus loin possible de l'oignon (donc rester debout pour le couper);
- rincer régulièrement le couteau;
- se protéger les yeux (avec des lunettes de nage, par exemple).

Afin que ses feuilles se séparent facilement, enlever complètement la partie fibreuse de la base du bulbe (plateau). Plus l'oignon est haché finement, plus il cuit rapidement mais plus il perd de saveur. Un oignon coupé perd du jus; éviter de le préparer longtemps à l'avance et de le laisser sur le comptoir ou sur une surface en bois qu'il imbiberait. Éviter également de hacher l'oignon au robot, car il se transforme en purée.

Pour adoucir le goût de l'oignon, blanchir les rondelles quelques secondes puis les plonger dans un bain d'eau glacée. On peut également atténuer la saveur de l'oignon cru coupé simplement en le mettant à tremper dans de l'eau froide ou dans du vinaigre; ce qui entraîne cependant une légère perte de valeur nutritive.



## CUISSON

La cuisson rend l'oignon plus sucré et lui fait perdre ses enzymes sulfurés, ce qui l'adoucit. Faire revenir brièvement l'oignon dans un peu de corps gras, à feu doux ou modéré, en le laissant croustillant et sans le faire brunir. Il aura alors plus de saveur et transmettra celle-ci aux ingrédients liquides dans lesquels on l'incorpore (bouillon, soupe, ragoût, etc.).

oignon rouge



oignon blanc



oignon espagnol





## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La durée de conservation de l'oignon dépend des variétés. Plus un oignon est fort, meilleure sera sa conservation. L'oignon jaune se conserve de 2 à 3 mois, tandis que l'oignon rouge ne se conserve que de 2 à 4 semaines. Conserver les oignons suspendus dans un filet, dans un endroit aéré, frais et sec. Ne pas les garder au réfrigérateur, leur odeur se communiquerait aux autres aliments. Les tenir éloignés des pommes de terre, car ils absorbent leur humidité, ce qui les fait pourrir et germer. Éviter de conserver un oignon entamé, il perd ses vitamines et peut devenir nocif, car il s'oxyde rapidement. Quant à l'oignon vert, le placer au réfrigérateur; il se conservera environ 1 semaine.

L'oignon haché se congèle, mais la congélation l'amollit et lui fait perdre de la saveur. Une plus grande quantité est alors nécessaire pour parfumer les plats.

L'oignon se déshydrate facilement.



## VALEUR NUTRITIVE

L'oignon est une source de folate, lequel participe à la fabrication des nouvelles cellules du corps et est essentiel au développement du fœtus chez la femme enceinte. L'oignon vert est une excellente source de vitamine K. Cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Des études épidémiologiques font valoir l'existence d'un lien entre la consommation d'oignon et la diminution de l'incidence de différents types de cancers. Les principales catégories d'antioxydants de l'oignon sont les anthocyanes et les flavonols. Les anthocyanes donnent la couleur rouge à certaines variétés d'oignon et les flavonols colorent les oignons jaunes. Les oignons blancs contiennent peu d'antioxydants comparativement à ceux de couleur jaune ou rouge.

Certains éprouvent de la difficulté à digérer l'oignon, surtout lorsqu'il est cru. Pour le rendre plus digeste, le faire revenir ou l'utiliser dans les plats mijotés.

## C'est simple et délicieux

### OIGNONS ROUGES MARINÉS

Porter à ébullition 125 ml (1/2 tasse) de **vinaigre de vin blanc** et 105 g (1/2 tasse) de **sucré**. Verser le vinaigre chaud sur un gros **oignon rouge** émincé, ajouter une pincée de **sel** et laisser reposer de 8 à 12 heures au réfrigérateur dans un bocal hermétique. Incorporer au moment voulu aux hamburgers ou aux salades.

### CONFITURE D'OIGNONS JAUNES

Caraméliser quelques **oignons jaunes** émincés en les cuissant lentement à feu moyen, dans du **beurre** ou de l'**huile**, et en ajoutant un peu de **sirop d'érable** (ou du **sucré**) et du **vinaigre balsamique**. Laisser refroidir. Servir sur un croûton de pain grillé avec du fromage gorgonzola. Accompagne aussi les pâtés et le foie gras.

### OIGNONS VERTS GRILLÉS

Couper les **oignons verts** en deux sur le sens de la longueur, badigeonner d'**huile d'olive** et cuire sur le gril jusqu'à ce qu'ils soient tendres. La tige se mange autant que le bulbe.

Oignon vert	cru (53 g)	
1/2 tasse, haché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	3,8 g	1 %
Fibres alimentaires	1,4 g	6 %
Protéines	1,0 g	-
Vitamine K	109,4 µg	137 %
Folate	34 µg	16 %
Fer	0,8 mg	6 %
Calories	17 kcal	

Oignon jaune	cru (85 g)		bouilli (111 g)		
	1/2 tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %	-
Glucides	7,9 g	3 %	11,3 g	4 %	-
Fibres alimentaires	1,4 g	6 %	1,9 g	8 %	-
Protéines	0,9 g	-	1,5 g	-	-
Folate	16 µg	7 %	17 µg	8 %	-
Vitamine B6	0,10 mg	6 %	0,14 mg	8 %	-
Manganèse	0,11 mg	6 %	0,17 mg	9 %	-
Potassium	123 mg	4 %	184 mg	5 %	-
Calories	34 kcal		49 kcal		-

\* % valeur quotidienne





ciboule

# Ciboule

*ALLIUM FISTULOSUM, AMARYLLIDACÉES*

Plante aromatique originaire du nord de l'Asie (Chine, Mongolie, Sibérie), également appelée **cive**. Cultivée en Chine depuis plus de 2000 ans, ce n'est qu'au XVI<sup>e</sup> siècle que la ciboule fut introduite en Europe.

La ciboule est souvent confondue avec la ciboulette ou l'oignon vert (p. 28), qu'on nomme improprement «échalote» au Québec. La ciboule se distingue par son bulbe droit, allongé et légèrement renflé. Contrairement à l'oignon vert, la ciboule ne forme pas de bulbe arrondi. Ses feuilles tubulaires, qui mesurent habituellement de 30 à 50 cm de hauteur, restent bien rondes lorsqu'elles sont tranchées. La saveur légèrement piquante de la ciboule est plus douce que celle de l'oignon vert et plus prononcée que celle de la ciboulette.

On cultive souvent la ciboule en la recouvrant partiellement de terre afin que le bulbe soit plus long. La couleur de celui-ci varie du blanc au rouge, selon les variétés.

## Le saviez-vous ?

La ciboule est très populaire en Extrême-Orient, où on l'utilise aussi couramment que l'oignon.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir de la ciboule aux feuilles fraîches, d'un vert soutenu et dégageant une bonne odeur.



## UTILISATION ET ACCORDS

Souvent considérée comme faisant partie des fines herbes, la feuille verte de la ciboule peut remplacer la ciboulette (mais en quantité moindre). Elle est utilisée pour assaisonner un grand nombre de mets, aussi bien chauds que froids, et aromatise et décore vinai-grettes, mayonnaises, salades, trempettes, légumes, soupes, sauces, fromages, omelettes, pâtes alimentaires, tofu, poisson, fruits de mer, viande et volaille. L'ajouter en fin de cuisson afin de conserver sa saveur.

Le bulbe de la ciboule est utilisé comme l'oignon doux, cru ou légèrement cuit.

## C'est simple et délicieux

### MARINADE À LA CIBOULE

Mélanger de la **ciboule** hachée avec un peu de **moutarde forte** et un peu d'**huile d'olive**. Utiliser cette préparation pour parfumer la bavette de bœuf, les poitrines de poulet ou pour accompagner un filet de saumon grillé.



## PRÉPARATION

Couper finement la ciboule avec des ciseaux ou la hacher avec un couteau.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La ciboule se conserve quelques jours au réfrigérateur dans le bac à légumes. Elle se congèle facilement (il n'est pas nécessaire de la blanchir).



## VALEUR NUTRITIVE

Bien que généralement consommée en petite quantité, la ciboule est une source de fer et de magnésium. Le fer de la ciboule est mieux absorbé par le corps en présence de vitamine C et son rôle crucial dans la formation des globules rouges du sang n'est plus à démontrer. Le magnésium quant à lui participe au développement des os et au bon fonctionnement du système immunitaire. La ciboule contient aussi du kaempférol, un anti-oxydant de la famille des flavonoïdes. La consommation d'importantes quantités de ciboule et autres types d'oignons pourrait contribuer à réduire le risque de cancer de l'estomac.

Ciboule	crue (53 g)	
1/2 tasse, hachée	Teneur	% VQ *
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	3,4 g	1 %
Fibres alimentaires	1,4 g	6 %
Protéines	1,0 g	-
Magnésium	12 mg	5 %
Fer	0,6 mg	5 %
Calories	18 kcal	

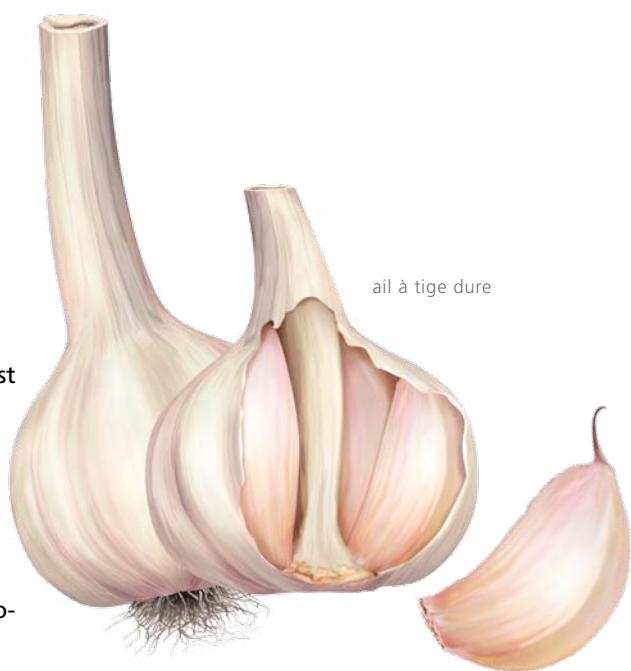
\* % valeur quotidienne

# Ail

ALLIUM SATIVUM, AMARYLLIDACÉES

Plante potagère annuelle originaire de l'Asie centrale. L'ail est connu depuis l'Antiquité et figure parmi les plus anciennes plantes cultivées. Les Égyptiens l'élevèrent au rang de divinité et en reproduisaient l'image dans les tombes. Ils croyaient qu'il augmentait la force et l'endurance. Pour ces mêmes raisons, les athlètes grecs mangeaient de l'ail avant les compétitions, et les soldats en consommaient avant d'aller au combat. Aujourd'hui, l'ail est cultivé un peu partout dans le monde, mais le plus grand producteur est la Chine, qui accapare à elle seule 90 % de la production mondiale.

Le bulbe (ou « tête d'ail ») est formé de caïeux, souvent nommés gousses. Le bulbe ainsi que chaque gousse sont recouverts d'une membrane fine habituellement blanchâtre. À maturité, lorsque ses longues feuilles vertes et plates commencent à faner, l'ail est prêt à être cueilli. L'ail a une saveur particulièrement tenace qui laisse des traces persistantes dans l'haleine. Pour rafraîchir celle-ci, il suffit de mâcher du persil, de la menthe ou des grains de café.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe des centaines de variétés d'ail, réparties en deux grandes catégories : l'ail à tige tendre et l'ail à tige dure. Tous deux peuvent produire des variétés à saveur plus ou moins prononcée, de couleur blanche, rose ou violacée. L'ail éléphant et l'ail solo ne sont pas des variétés d'ail à proprement parler.

### AIL À TIGE TENDRE (*Allium sativum sativum*)

L'ail à tige tendre est le plus courant et le plus consommé à grande échelle, disponible toute l'année dans les supermarchés. Il se conserve de 6 à 9 mois et comprend de nombreuses gousses (entre 12 et 20). Dépourvue de hampe florale, la tige tendre de cet ail peut être tressée et suspendue.

### AIL À TIGE DURE (*Allium sativum ophioscorodon*)

L'ail à tige dure est produit à petite échelle et souvent issu du « terroir », surtout destiné aux marchés publics et spécialisés. Sa qualité gustative est considérée comme supérieure, mais sa durée de conservation est moindre (de 3 à 6 mois). L'ail à tige dure est formé de quelques grosses gousses (entre 6 et 12) entourant une tige centrale dure. Celle-ci produit une hampe florale coupée tôt en saison et appelée **fleur d'ail**. Utilisée comme la ciboulette ou l'échalote, la fleur d'ail a une saveur moins prononcée et plus délicate que l'ail.

### AIL ÉLÉPHANT (*Allium ampeloprasum*)

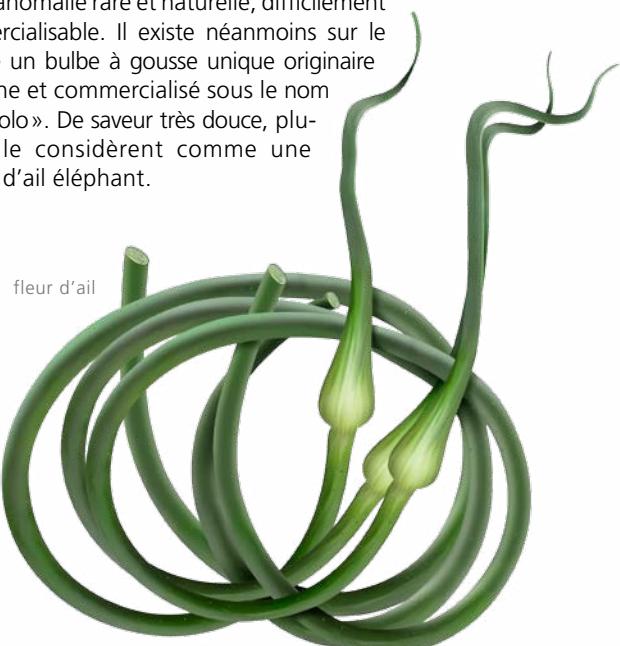
Aussi appelé **ail géant**, **ail d'Orient** ou **ail faux poireau**, l'ail éléphant est botaniquement plus près du poireau que de l'ail. Constitué de seulement quelques bulbes, très gros, il est plus doux et se conserve généralement plus longtemps que l'ail (jusqu'à un an). Sucré, il est délicieux rôti ou intégré cru dans les salades et les trempettes.

## Le saviez-vous ?

Au cours des siècles, l'ail se vit attribuer un grand nombre de propriétés thérapeutiques, comme celle d'assurer une protection contre la peste, l'hystérie, les pellicules... On attribua même à l'ail des pouvoirs surnaturels, comme celui d'éloigner démons, sorcières et vampires.

## AIL SOLO

L'ail solo est constitué d'une seule grosse gousse (on l'appelle aussi « **ail mâle** »). Toutes les variétés d'ail peuvent développer, fortuitement, une gousse unique. Il s'agit d'une anomalie rare et naturelle, difficilement commercialisable. Il existe néanmoins sur le marché un bulbe à gousse unique originaire de Chine et commercialisé sous le nom d'**ail solo**. De saveur très douce, plusieurs le considèrent comme une variété d'ail éléphant.



## C'est simple et délicieux

### TARTINADE D'AIL RÔTI

Placer une tête d'**ail** entière au centre d'un carré de papier aluminium. Ajouter quelques gouttes d'**huile d'olive** et refermer. Enfourner une trentaine de minutes. Laisser le bulbe refroidir, couper le haut de la tête et extraire les gousses une à une pour les étendre sur un **croûton de pain**. L'ail rôti peut aussi aromatiser potage, purée et huile.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des bulbes dodus et fermes, exempts de germes et de taches.

L'ail est disponible sous diverses formes : en flocons, en poudre, haché, en pâte, etc. Ces préparations sont pratiques, mais il est préférable de se servir d'ail frais si l'on désire avoir le maximum de saveur.



### UTILISATION ET ACCORDS

L'ail peut être consommé comme légume, mais il est surtout utilisé comme condiment. Il aromatise un grand nombre d'aliments sous différentes présentations (vinaigrettes, potages, légumes, tofu, viandes, ragoûts, charcuterie, marinades, etc.). De l'ail cru haché ou pilé entre dans la fabrication de l'aioli, la rouille, la tapenade, le pistou, le pesto et le beurre à l'ail. Les viandes, comme le gigot d'agneau, peuvent être piquées d'ail. Pour transmettre une délicate touche aillée, frotter de l'ail cru (épluché et coupé en deux) à l'intérieur des plats à salade ou à fondue. Pour parfumer de l'huile, y mettre quelques gousses d'ail légèrement écrasées; plus les gousses resteront longtemps, plus la saveur sera prononcée.

On peut se servir de la fleur d'ail pour remplacer l'échalote ou la ciboulette.



### PRÉPARATION

Pour peler facilement les gousses d'ail, les écraser légèrement avec le plat d'un couteau, la pellicule s'enlève ensuite presque d'elle-même. Retirer ensuite le germe vert que l'on retrouve parfois au centre de la gousse. Ce germe rendrait l'ail indigeste et serait en partie responsable de l'odeur qu'il laisse dans l'haleine.



### CUISSON

La saveur de l'ail n'apparaît que lorsqu'il est coupé, écrasé ou haché; la rupture des membranes de l'ail libère des substances qui deviennent actives à l'air libre. L'intensité de la saveur dépend de la façon dont on coupe l'ail; plus il est coupé finement, plus sa saveur sera prononcée. Afin d'obtenir un maximum de saveur, n'ajouter l'ail qu'en fin de cuisson. Pour obtenir une saveur discrète qui rappelle la noisette et qui épargne l'haleine, laisser l'ail entier et le cuire sans l'éplucher ni le couper. On doit éviter de frire l'ail jusqu'à ce qu'il brunisse, car cela détruit presque toute la saveur tout en le rendant âcre.

### Conseil du chef

L'ail qui germe n'a plus autant d'intérêt culinaire. Plutôt que de le dégermer, planter les bulbes germés dans un pot rempli de terreau humide. En quelques semaines apparaîtront de jeunes plants qui, découpés en rondelles, aromatiseront salades et vinaigrettes.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'ail n'a pas besoin d'être réfrigéré, d'ailleurs son odeur se transmettrait aux autres aliments. Il se conserve plusieurs mois à l'air ambiant dans un endroit sec, bien aéré, froid ou tempéré. Dans un milieu chaud et humide, l'ail germe et moisit rapidement. L'ail à tige tendre peut être tressé et suspendu. Ces tresses décoratives se conserveront plusieurs mois. Dans de bonnes conditions, l'ail frais à tige dure se conserve de 3 à 6 mois, l'ail à tige tendre de 6 à 9 mois et l'ail éléphant jusqu'à un an.

L'ail se congèle, mais la congélation lui fait perdre de la saveur.



### VALEUR NUTRITIVE

L'ail est habituellement consommé en petite quantité, mais représente néanmoins une bonne source de vitamine B6 et de manganèse, ainsi qu'une source de sélénium. Une consommation régulière d'ail protégerait contre les maladies cardiovasculaires et le cancer, particulièrement ceux de l'estomac et de l'intestin. L'allicine, responsable de l'odeur caractéristique de l'ail, et d'autres substances appelées composés sulfurés seraient principalement responsables des effets santé de l'ail. Ces substances contribueraient à diminuer le taux de cholestérol sanguin et à freiner l'activité de certains composés cancérogènes. Les données scientifiques actuelles ne permettent cependant

pas de confirmer les propriétés antimicrobiennes et anti-infectieuses culturellement attribuées à l'ail. Il est à noter que certains composés actifs de l'ail sont désactivés à la chaleur conférant ainsi à l'ail cru des propriétés santé supérieures à l'ail cuit. Finalement, il est recommandé de couper ou de hacher l'ail avant de le consommer de manière à libérer ses composés bénéfiques.

Ail	cru (24 g)	
1 bulbe	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	7,9 g	3 %
Fibres alimentaires	0,5 g	2 %
Protéines	1,5 g	-
Vitamine B6	296 µg	16 %
Vitamine C	7,5 mg	13 %
Manganèse	401 µg	20 %
Sélénium	3,4 µg	7 %
Calcium	43 mg	4 %
Calories	36 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Ail des bois

ALLIUM TRICOCCUM ET ALLIUM URSINUM, AMARYLLIDACÉES

Plante aromatique vivace poussant presque exclusivement à l'état sauvage, dans les forêts de feuillus d'Amérique du Nord (pour l'espèce *Allium tricoccum*) et d'Europe (pour l'espèce *Allium ursinum*). Cet **oignon sauvage** est aussi connu sous le nom d'**ail des ours**, notamment en Europe. La plante apparaît tôt au printemps, dès la fonte des neiges. Son cycle de reproduction étant très lent, elle est vulnérable à la cueillette intensive. Au Québec où elle est protégée, son commerce est interdit et seule sa récolte en petite quantité et pour une utilisation personnelle est autorisée. La cueillette sélective de quelques feuilles prélevées sur différents spécimens permet de préserver la plante. La saveur de l'ail des bois rappelle celle de l'oignon vert ou de la ciboulette, tout en étant plus prononcée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Dans les régions où sa vente est légale, on trouve l'ail des bois au printemps dans les marchés. Le bulbe et la tige doivent être fermes, les feuilles d'un vert brillant.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'ail des bois se consomme cru ou cuit. On peut utiliser le bulbe et les feuilles de la même façon que l'oignon vert ou le jeune poireau. L'ail des bois émincé assaisonne soupes, omelettes, salades et marinades. Il est également délicieux sauté dans le beurre ou transformé en pesto. L'ail des bois supporte mal la cuisson prolongée; ne l'ajouter qu'en fin de cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'ail des bois perd vite sa saveur. Il se conserve quelques jours au réfrigérateur dans un sac de plastique hermétique, la racine enveloppée d'un papier humide. Les feuilles se congèlent.

## C'est simple et délicieux

### BEURRE À L'AIL DES BOIS

L'ail des bois étant rare, l'utiliser avec parcimonie. Ramollir du **beurre** et le combiner à de l'**ail des bois** (feuilles seulement) et de la **ciboulette** ciselés. Ajouter un peu de **jus de citron**, du sel et du poivre. Servir avec un steak grillé ou des escargots gratinés.



## VALEUR NUTRITIVE

Le bulbe de l'ail des bois représente une source de magnésium, de sélénium et d'allicine, ce qui lui confère un certain pouvoir antioxydant. Néanmoins, les propriétés nutritionnelles de l'ail des bois demeurent trop peu étudiées actuellement pour lui attribuer des bénéfices clairs pour la santé.

# Poireau

ALLIUM PORRUM, AMARYLLIDACÉES

Plante potagère bisannuelle d'origine incertaine (Asie ou région méditerranéenne). Le poireau est connu depuis l'Antiquité; il en est question dans la Bible et il était déjà cultivé par les Égyptiens. Les Romains l'introduisirent en Grande-Bretagne où il fut très apprécié des Celtes. Il constitue le légume national gallois.

Le poireau a une saveur délicate, plus douce et plus sucrée que celle de l'oignon. La partie souterraine, constituée de feuilles engainantes en forme de cylindre, est la partie blanche et tendre du poireau. C'est le «blanc de poireau», la partie la plus appréciée et souvent la seule consommée. Elle rehausse les plats d'une touche subtile sans en camoufler la saveur. Les feuilles vertes, ou «vert de poireau», servent surtout à parfumer potages, bouillons et plats mijotés. Le poireau atteint de 50 cm à 1 m de haut.



## Conseil du chef

La limite entre le blanc et le vert du poireau se situe de façon générale juste au-dessous du «V» formé par la dernière couche extérieure des feuilles. En coupant à cet endroit, on optimise l'utilisation du légume.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un poireau droit, ferme et intact, exempt de taches brunâtres et dont les feuilles sont d'un beau vert. Écarter un poireau amollie, dont la base est craquée ou renflée, ou dont les feuilles sont séchées et décolorées.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le poireau se mange cru (lorsqu'il est jeune) ou cuit. Cru et finement haché, il agrémente les salades. Il remplace l'oignon ou lui est associé. Surnommé « l'asperge du pauvre » en Europe, il est cuit et apprêté comme celle-ci. Il est excellent avec de la vinaigrette, de la crème ou des pommes de terre. Poireaux et pommes de terre sont d'ailleurs combinés dans la vichyssoise, une soupe traditionnellement servie froide. Le poireau peut remplacer l'endive dans les recettes au gratin. Ses feuilles aromatisent bouillons, ragoûts et autres mets du genre, et peuvent remplacer la ciboulette ou l'échalote. Le poireau se cuisine très bien avec le veau, le jambon et le fromage. Il se marie avec le citron, le basilic, la sauge, le thym et la moutarde. Le blanc de poireau taillé en julienne ou en brunoise aromatise les courts-bouillons et les fonds de cuisson.



## CUISSON

Cuire le poireau brièvement ou à feu doux, car il devient rapidement pâteux et amollie s'il est trop cuit. Pour une cuisson uniforme, choisir des poireaux de même grosseur. Prévoir de 15 à 20 min s'ils sont cuits à l'eau entiers ou fendus, et de 25 à 35 min s'ils sont braisés ou cuits au four. Des poireaux émincés demandent de 20 à 25 min de cuisson pour être fondus, de 3 à 5 min si on les fait sauter ou de 10 à 15 min s'ils sont mijotés.



## PRÉPARATION

Ne laver le poireau qu'au moment de l'utiliser. Toujours nettoyer soigneusement le poireau afin d'éliminer la terre et le sable emprisonnés entre ses feuilles.



1. Enlever les feuilles extérieures défraîchies, puis couper la partie supérieure des feuilles.



2. Couper la partie filandreuse de la racine.



## VALEUR NUTRITIVE

Le poireau est une excellente source de vitamine K. Cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Le poireau est aussi une source de folate, de manganèse et de fer. Il contient des composés sulfurés, des flavonoïdes et des caroténoïdes (bêta-carotène) auxquels on attribue un pouvoir antioxydant. Il renferme également des saponines, substances qui aideraient à diminuer le cholestérol sanguin. À noter que les feuilles vertes du poireau renferment davantage de flavonoïdes que la partie blanche. Fait intéressant, la cuisson (bouilli, vapeur ou micro-ondes) affecterait peu l'activité antioxydante du poireau.

Poireau	cru (47 g)	bouilli (55 g)		
1/4 tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	6,7 g	2 %	4,2 g	1 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %	0,5 g	2 %
Protéines	0,7 g	-	0,5 g	-
Vitamine K	22,1 µg	28 %	14,0 µg	18 %
Folate	30 µg	14 %	13 µg	6 %
Manganèse	0,23 mg	11 %	0,14 mg	7 %
Fer	1,0 mg	7 %	0,6 mg	4 %
Calories	29 kcal		17 kcal	

\* % valeur quotidienne



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le poireau se conserve au réfrigérateur où il se gardera 1 à 2 semaines. Cuit et réfrigéré, le poireau risque de noircir et de devenir indigeste après quelques jours. L'utiliser le plus rapidement possible.

Le poireau peut être congelé, mais perd de sa texture et une partie de sa saveur à la décongélation. Le couper en tranches et le blanchir 2 min avant de le congeler. Il se conservera congelé pendant 3 mois. Le cuire sans le décongeler afin qu'il soit plus savoureux.

## C'est simple et délicieux

### POIREAUX RÔTI

Couper le blanc de deux **poireaux** en tronçons de 5 cm. Faire rôtir au four avec 60 g (1/4 de tasse) de **beurre** à 150 °C (300 °F) pendant environ 20 min, en retournant régulièrement les poireaux pendant la cuisson. Assaisonner et servir avec un poulet rôti ou un jambon au four.



3. Inciser le poireau sur la longueur jusqu'à 2 ou 3 cm de la base.



4. Rincer le poireau sous un filet d'eau froide en écartant les feuilles. Égoutter et émincer.

# Échalote

ALLIUM CEPA VAR. AGGREGATUM, AMARYLLIDACÉES

Plante potagère à bulbe probablement originaire d'Asie centrale. L'échalote aurait été introduite en France aux XI<sup>e</sup> et XII<sup>e</sup> siècles par les croisés revenant du Proche-Orient. Depuis, ce légume y est particulièrement prisé.

L'échalote est une plante vivace cultivée en annuelle et comportant deux ou trois goussettes. Sa saveur est plus parfumée et plus subtile que celle de l'oignon et moins âcre que celle de l'ail. Contrairement à ceux-ci, elle « parfume » peu l'haleine. Au Québec, l'échalote est souvent nommée « **échalote française** », pour distinguer celle-ci de l'oignon vert (p. 28), que les Québécois appellent à tort « échalote ».



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### ÉCHALOTE GRISE

Échalote à la peau grise et à la tête violacée, à chair ferme et piquante. L'échalote grise est la plus commune.

### ÉCHALOTE DE JERSEY

Échalote au bulbe renflé, à la pelure rosacée, et à la chair veinée et moins piquante. L'échalote de Jersey est également appelée **échalote rose** ou **échalote de Bretagne**.

### ÉCHALION

Botaniquement plus près de l'oignon que de l'échalote, l'échalion (ou **échalote cuisse de poulet**) est constitué d'un bulbe allongé. Sa saveur est plus douce que l'oignon, mais moins parfumée que l'échalote.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des échalotes fermes à la pelure bien sèche. Écarter des échalotes germées, amollies ou dont la pelure est tachée.



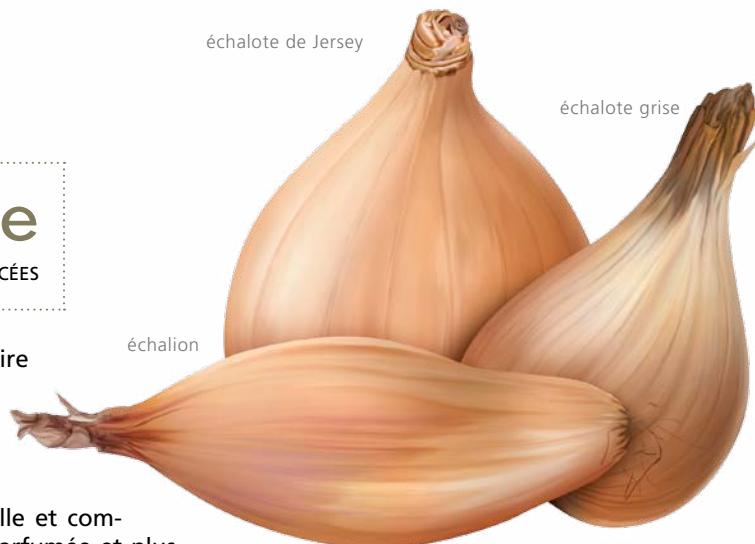
## UTILISATION ET ACCORDS

L'échalote se consomme crue ou cuite. Elle est plus souvent utilisée comme condiment que comme légume, pour donner une touche raffinée aux aliments. Elle entre dans la composition des sauces béarnaise, Bercy ou au vin rouge, notamment. Elle accompagne les salades, les poissons et viandes grillés ou poêlés. Elle aromatise aussi les soupes, les vinaigrettes et les légumes. Elle parfume le beurre blanc. L'échalote s'avère plus digeste après la cuisson que l'oignon. Les caïeux peuvent aromatiser le vinaigre ou l'huile. Les tiges vertes fraîches peuvent être utilisées au printemps comme la ciboulette.



## CUISSON

L'échalote revenue dans un corps gras ne doit jamais griller ou roussir, car elle deviendrait amère ; la laisser fondre à feu doux.



## C'est simple et délicieux

### HUILE AROMATISÉE

Déposer dans un bocal 4 **échalotes** moyennes émincées, du **zeste de citron**, des feuilles de **thym** et une dizaine de **grains de poivre**. Y verser 250 ml (1 tasse) d'**huile végétale**. Garder au réfrigérateur et utiliser dans les 3 jours (filtrer l'huile avant de l'utiliser). Parfait pour les cuissous ou les vinaigrettes.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'échalote se conserve environ 1 mois dans un endroit sombre, frais, sec et bien ventilé, en veillant régulièrement à écarter les bulbes germés, humides ou amollis. Ne pas réfrigérer l'échalote. Lorsqu'elle est coupée, l'envelopper d'un film alimentaire ou la mettre dans un récipient hermétique pour la réfrigérer ; elle se conservera quelques jours.



## VALEUR NUTRITIVE

L'échalote est une bonne source de vitamine B6, laquelle contribue à la formation des globules rouges. L'échalote est aussi une source de vitamine C, de fer, de magnésium et de potassium et contient de la vitamine A sous forme de bêta-carotène. Elle est riche en flavonoïdes, connus pour leurs propriétés antioxydantes et en composés sulfurés. Ces derniers protégeraient contre certains types de cancers.

Échalote ½ tasse, hachée	crue (84 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	14,2 g	5 %
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %
Protéines	2,1 g	-
Vitamine B6	0,3 mg	16 %
Vitamine C	6,8 mg	11 %
Vitamine A	51 µg	5 %
Potassium	282 mg	8 %
Fer	1,0 mg	7 %
Magnésium	18 mg	7 %
Calories	61 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Châtaigne d'eau

ELEOCHARIS DULCIS, CYPÉRACÉES

Bulbe aquatique d'une plante originaire du sud de la Chine, la châtaigne d'eau est consommée en Asie depuis les temps reculés. Elle pousse dans les eaux peu profondes des lacs, des ruisseaux, des marais et des rizières.

De forme arrondie, elle mesure généralement de 2,5 cm à 4 cm de diamètre. Le bulbe est emprisonné dans une écorce de couleur brun noirâtre.

La chair blanche, croustillante, juteuse, sucrée et parfumée, est recouverte d'une mince peau brunâtre qu'il faut peler. La châtaigne d'eau cuite a une saveur qui rappelle celle du maïs.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des châtaignes d'eau fraîches très dures, exemptes de meurtrissures et de parties molles. Les plus grosses se pèleront plus facilement. En Amérique du Nord, la châtaigne d'eau est surtout vendue en conserve.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les châtaignes d'eau se consomment crues ou cuites. Crues, on les sert en hors-d'œuvre ou en collation. Cuites, les châtaignes d'eau sont délicieuses telles quelles, seulement enrobées de beurre. Elles ajoutent une note croquante à une grande quantité de mets, notamment aux soupes, salades, plats sautés, pâtes alimentaires, quiches, viandes, volailles et fruits de mer. La châtaigne d'eau se marie bien au gingembre, au bacon, à l'ail, au sésame, à la sauce soja ou au vinaigre de riz. On peut l'incorporer en purée à une soupe ou à une purée de pommes de terre, de patates douces ou de courges.



## PRÉPARATION

Laver soigneusement les châtaignes fraîches. Enlever les parties molles ou brunies et jeter les châtaignes endommagées ou qui auraient fermenté. On peut peler les châtaignes d'eau avant ou après la cuisson (faire d'abord une incision en forme de croix sur la partie plate des châtaignes). Pour éviter qu'elles noircissent, les plonger dans de l'eau citronnée sitôt pelées.



## CUISSON

La cuisson rend les châtaignes d'eau légèrement plus sucrées, tout en les laissant croustillantes. Les plonger dans l'eau bouillante pendant 5 à 6 min. Ajouter un peu de jus de citron à l'eau de cuisson pour éviter que la chair noircisse. On peut aussi les cuire dans du bouillon ou dans un mélange moitié eau moitié lait. Lorsque les châtaignes d'eau seront utilisées par la suite dans une préparation comme un sauté à la chinoise, les cuire pas plus de 5 min à l'eau ou de 7 à 8 min à la vapeur.

## C'est simple et délicieux

### VINAIGRETTE POUR CHÂTAIGNES D'EAU

Combiner une **échalote** émincée, 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile d'olive**, et le jus de  $\frac{1}{2}$  **citron**. Saler et poivrer, puis verser sur les **châtaignes d'eau**.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les châtaignes d'eau sont fragiles, aussi est-il préférable de les conserver non pelées. On peut mettre les châtaignes d'eau fraîches dans un récipient, les couvrir d'eau et les placer au réfrigérateur où elles se conserveront jusqu'à 2 semaines, en renouvelant l'eau régulièrement. Les châtaignes d'eau pelées (ou la part non consommée des châtaignes d'eau en conserve) se gardent quelques jours au réfrigérateur dans de l'eau que l'on rafraîchira quotidiennement. La châtaigne d'eau ne supporte pas bien la congélation.



## VALEUR NUTRITIVE

Malgré son appellation, la teneur en eau de la châtaigne d'eau est loin derrière celle du concombre ou du céleri. Son nom vient plutôt de sa culture dans l'eau. À quantité égale, la châtaigne d'eau cuite renferme près de la moitié moins des calories que la châtaigne crue. Cette dernière est une source de fibres et de plusieurs vitamines et minéraux. Son contenu en amidon est élevé.

Châtaigne d'eau	crue (66 g)	en conserve (74 g)		
½ tasse, tranchée	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,0 g	0 %
Glucides	15,7 g	5 %	9,1 g	3 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	1,8 g	7 %
Protéines	0,9 g	-	0,7 g	-
Vitamine B6	0,2 mg	11 %	0,1 mg	6 %
Riboflavine	0,1 mg	6 %	0,0 mg	0 %
Folate	11 µg	5 %	4 µg	2 %
Potassium	383 mg	11 %	87 mg	3 %
Cuivre	0,21 mg	11 %	0,07 mg	4 %
Manganèse	0,22 mg	11 %	0,12 mg	6 %
Calories	64 kcal		37 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Soupe à l'oignon et à la bière blanche

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 45 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Soupe

- 450 g (1 lb) d'oignons jaunes, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- 20 g (2 c. à soupe) de farine
- 341 ml (12 oz) de bière blanche à la belge
- 750 ml (3 tasses) de fond blanc de volaille, très chaud
- au goût sel et poivre

### Garniture

- 4 tranches de pain, grillé
- 100 g (3 oz) de fromage gruyère, râpé

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir les oignons dans l'huile et le beurre jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée.
2. Singer, déglacer avec la bière et le fond de volaille. Assaisonner.
3. Laisser mijoter à découvert environ 25 min. Réserver au chaud.
4. Au moment de servir, déposer les tranches de pain grillé sur la soupe, garnir du fromage et gratiner au four.

## Un peu de vocabulaire

**Singer :** Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

**Déglacer :** Dissoudre, avec un liquide, les sucs caramélisés qui adhèrent au fond d'un plat de cuisson.



## Soupe cantonaise au cresson

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

### MISE EN PLACE

- 2 litres (8 tasses) de fond de volaille oriental ou bouillon de poulet
- 230 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de poitrine de poulet
- 4 champignons shiitakes, réhydratés
- 2 ciboules, ciselées
- 1 bouquet de feuilles de cresson, ciselé
- au goût, sel et poivre
- au goût, huile de sésame grillé

### PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole, porter à ébullition le fond de volaille. Ajouter le poulet et les champignons, puis laisser mijoter 15 min.
2. À l'aide d'une araignée ou d'une cuillère trouée, retirer le poulet et les champignons. Les couper en julienne et réserver.
3. Au service, déposer dans une soupière le poulet, les champignons, la ciboule, le cresson et le fond de volaille chaud.
4. Assaisonner de sel, de poivre et d'huile de sésame grillé.



## Aïoli

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES

350 ML

### MISE EN PLACE

- 4 gousses d'ail
- 250 ml (1 tasse) de mayonnaise
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- au goût, sel et poivre

### PRÉPARATION

1. À l'aide d'un mortier, broyer l'ail.
2. Mélanger l'ail broyé à la mayonnaise et au jus de citron. Assaisonner.
3. Réservoir au froid.



# Potage glacé de concombre aux parfums d'ail et de menthe

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 3-4 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 15 g (1 c. à soupe) de **beurre non salé**
- 2 c. à soupe d'**oignon vert**, ciselé
- 4 gousses d'**ail**, haché finement
- 2 c. à soupe de **gingembre**, haché finement
- 2 **concombres anglais** pelés, épépinés, coupés en gros morceaux
- 500 ml (2 tasses) de **crème 15 %**
- au goût, **sel et poivre**

## Garniture

- au goût, **concombre** coupé en julienne
- au goût, **radis** coupé en julienne
- au goût, **feuilles de menthe** entières

## PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse, faire suer au beurre les oignons verts. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter l'ail et le gingembre et faire revenir 1 min. Mettre cette préparation dans le bol d'un mélangeur.
2. Ajouter le concombre, la crème, saler et poivrer.
3. Broyer jusqu'à l'obtention d'une consistance de purée. Passer le potage au chinois ou au tamis et réserver au réfrigérateur.
4. Verser le potage dans quatre bols, garnir de concombre et de radis en julienne ainsi que d'une feuille de menthe.

## Un peu de vocabulaire

**Suer :** Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de suc et de saveur.

# Sauce béarnaise

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES  
250 ML

## MISE EN PLACE

### Réduction de vinaigre

- 30 ml (2 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 1 échalote, ciselée
- 1 c. à soupe d'estragon, haché
- 1 c. à soupe de persil, haché
- 1 c. à thé de poivre noir

### Beurre

- 227 g (1 tasse) de beurre
- 2 jaunes d'œufs
- 15 ml (1 c. à soupe) d'eau froide
- 15 ml (1 c. à soupe) de jus de citron
- 1 pincée de poivre de Cayenne
- au goût, sel

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, mélanger tous les ingrédients de la réduction et faire réduire au trois quarts. Réserver.
  2. Dans une autre casserole, faire fondre le beurre et le clarifier.
  3. Dans un bol allant au bain-marie, battre les jaunes d'œufs avec la réduction de vinaigre et l'eau jusqu'à ce que la texture devienne mousseuse.
  4. Placer le bol d'œufs au bain-marie et y fouetter délicatement les jaunes, en les retirant de la source de chaleur de temps à autre, afin d'éviter une coagulation trop rapide. Fouetter jusqu'à ce que la sauce nappe la cuillère.
  5. Hors du feu, déposer un linge entre le bain-marie et le bol afin d'atténuer la chaleur, puis incorporer petit à petit le beurre clarifié, en fouettant. Ajouter le jus de citron, assaisonner et mélanger.
- > Pour réservier cette sauce pendant un temps limité, conservez-la sur une source de chaleur à faible intensité (ne la mettez pas au réfrigérateur, car elle figerait). L'utiliser sur les poissons, les viandes brunes et blanches, les légumes verts et les œufs. Elle peut aussi servir à glacer les crêpes, les fruits, les œufs pochés, etc.



## Un peu de vocabulaire

**Réduire :** Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

**Beurre clarifié :** Beurre dont on n'a gardé que le corps gras. En fondant doucement, le beurre se sépare en trois couches superposées : au-dessus, l'écume; au milieu, le corps gras; et au fond, une partie liquide, le petit-lait. Pour obtenir un beurre clarifié, on enlève soigneusement l'écume à l'aide d'une cuillère, puis on coule lentement le corps gras dans un récipient en prenant soin de ne pas y mêler le petit-lait.

**Cuire au bain-marie :** Cuire doucement des aliments dans un récipient plongé dans un autre, plus grand, contenant de l'eau en ébullition.

# Crème de poireau et courgette aux herbes et aux croûtons

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- 45 g (1½ oz) de **pancetta**, coupée en dés
- 2 gousses d'ail, haché
- 1 blanc de poireau moyen, émincé
- 2 courgettes moyennes, émincées
- 20 g (2 c. à soupe) de farine
- 1 litre (4 tasses) de **fond blanc de volaille**, chaud
- au goût, sel et poivre
- au goût, piment de Cayenne

## Pour la liaison

- 1 jaune d'œuf, battu
- 45 ml (3 c. à soupe) de **crème 35 %**
- 2 c. à soupe de parmesan, râpé

## Pour la garniture

- 1 petite courgette, coupée en julienne
- 2 c. à soupe de **persil**, haché
- 2 c. à soupe de **basilic**, haché
- Quelques **croûtons frits à l'huile parfumée à l'ail**

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la pancetta. Laisser légèrement colorer.
2. Ajouter l'ail et les légumes et laisser suer à couvert à feu doux jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Saupoudrer ensuite de farine.
3. Mouiller avec le fond de volaille, porter à ébullition et assaisonner.
4. Laisser cuire doucement de 15 à 20 min. Passer ensuite au mélangeur à main (pied-mélangeur). Ajouter le piment de Cayenne et remettre à mijoter.
5. Dans un bol, mélanger le jaune d'œuf, la crème et le parmesan et l'ajouter au potage en fouettant. Retirer du feu.
6. Servir dans des bols et garnir de courgette en julienne, de persil, de basilic et de croûtons.



# LÉGUMES RACINES

«Là où on manque de fruits, la betterave est la reine des agrumes.»

Proverbe persan

betterave .....	44	carotte .....	52
radis .....	46	panais .....	54
radis noir .....	47	persil-racine .....	54
radis oriental .....	48	salsifis .....	55
navet .....	49	bardane .....	56
rutabaga .....	50	rhizome de lotus .....	57
céleri-rave .....	51	<b>recettes</b> .....	<b>58</b>

# Betterave

BETA VULGARIS, CHÉNOPODIACÉES

Plante potagère à racine charnue probablement originaire de la région méditerranéenne et des côtes atlantiques de l'Europe et de l'Afrique du Nord. Les betteraves rouge et blanche étaient connues des Romains qui faisaient usage de leurs racines, alors que d'autres peuples utilisaient leurs feuilles seulement. À partir du xvi<sup>e</sup> siècle, la betterave dite potagère était couramment consommée par les Anglais et les Allemands, alors que la betterave blanche était utilisée comme fourrage pour les animaux. La première usine d'extraction du sucre de betterave fut construite au début du xix<sup>e</sup> siècle en Europe centrale.

La peau de la betterave est mince et lisse. Sa chair, habituellement couleur rouge vif, peut aussi être jaune ou blanche, selon la variété. La racine peut mesurer plus de 35 cm de long et 25 cm de large. Les feuilles de la betterave, ondulées ou plissées, sont comestibles.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de betteraves, généralement réparties en trois groupes : la betterave potagère, consommée comme légume, la betterave fourragère, qui sert à nourrir le bétail, et la betterave sucrière, transformée en sucre ou en alcool. Les variétés de betteraves potagères se distinguent notamment par la couleur de leur chair.

### BETTERAVE ROUGE

De couleur rouge foncé et de forme arrondie, la betterave rouge est la plus commune. Sa saveur est sucrée, légèrement terreuse. Sa couleur prononcée permet de fabriquer des colorants.

### BETTERAVE JAUNE

La betterave à chair jaune est plus douce et plus sucrée que la betterave rouge. Sa pelure est orangée.

### BETTERAVE BLANCHE

Les variétés de betteraves à chair blanche sont très sucrées. Elles sont surtout cultivées pour la production de sucre raffiné (**betterave sucrière**).

### BETTERAVE CHIOGGIA

Ferme et sucrée, la betterave Chioggia a une jolie chair rouge veinée de blanc. Comme la cuisson lui fait perdre ses belles couleurs, il vaut mieux la consommer crue, en fines tranches, ou légèrement cuite à la vapeur.

### BETTERAVE LONGUE

Les betteraves à racine longue telles que la **crapaudine** figurent parmi les variétés de betteraves les plus anciennes et les plus prisées. Leur saveur est souvent plus douce et plus fine que celle de la betterave rouge.



## Conseil du chef

Peler les betteraves peut s'avérer une tâche salissante. Pour y remédier, cuire les betteraves entières et non pelées. Les frotter ensuite sous l'eau froide pour retirer rapidement la peau sans se salir les doigts. Autrement, un peu de jus de citron aidera à faire disparaître les taches.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des betteraves fermes et lisses, sans taches ni meurtrissures, et d'une belle coloration. Rechercher des betteraves de même taille, elles cuisent plus uniformément. Éviter les très grosses betteraves, car elles risquent d'être plus fibreuses. L'état des feuilles de betterave n'est pas nécessairement un indice de la qualité de la racine, à moins de vouloir utiliser ces feuilles, auquel cas elles doivent alors être bien vertes et tendres.



## UTILISATION ET ACCORDS

La betterave peut être mangée crue, cuite, en conserve ou au vinaigre. Crue, la peler, la trancher ou la râper. Cuite, elle peut être mangée chaude ou froide. Elle est souvent arrosée de vinaigrette ou incorporée aux salades. Ses feuilles sont délicieuses cuites et s'apprêtent comme l'épinard ou la bette.

La betterave se marie bien aux feuilles à saveur prononcée (roquette, épinard, chicorée, etc.), aux noix, aux agrumes, aux fromages de chèvre, au gibier et aux viandes rouges ou fumées. La betterave jaune est délicieuse rôtie avec d'autres aliments ; éviter dans ce cas d'utiliser la betterave rouge, qui transmet sa couleur à l'ensemble du plat.

# C'est simple et délicieux

## GARNITURE DE BETTERAVES

Peler et couper les **betteraves** en julienne. Les ajouter comme élément décoratif ou pour rehausser une salade mixte, de chou ou de pommes de terre.



## PRÉPARATION

Si on désire apprêter la betterave crue, peler et couper celle-ci avec des gants et couvrir la planche à découper de papier sulfurisé. On évite ainsi les taches.



## CUISSON

Laver la betterave à l'eau courante sans la meurtrir. La brosser délicatement si nécessaire. Cuire la betterave entière, sans la peler ni la meurtrir, en laissant le bout de la racine et de 2 à 3 cm de tiges. La cuisson restaure et avive la couleur de la betterave si on ajoute un ingrédient acide (jus de citron, vinaigre). Comme les autres légumes rouges, un ingrédient alcalin comme le bicarbonate de sodium bleuit la betterave, tandis que le sel la décolore ; ne saler qu'en fin de cuisson.

Selon la grosseur de la betterave, prévoir de 30 à 60 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. La cuisson au four conserve la saveur et accentue la couleur. Pour vérifier le degré de cuisson, passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite. Éviter de piquer la betterave avec une fourchette ou la pointe d'un couteau, car elle perdra de la couleur si la cuisson se poursuit.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La betterave fraîche, non lavée, peut se conserver de 2 à 4 semaines au réfrigérateur si elle a au moins quelques centimètres de tige et les racines. Les feuilles non lavées resteront fraîches pendant 3 à 5 jours au réfrigérateur ; les placer dans un sac de plastique perforé.

La betterave crue ne se congèle pas, car à la décongélation sa texture devient molle. Elle peut être congelée une fois cuite.



## VALEUR NUTRITIVE

La betterave se décline en plusieurs variétés et en différentes couleurs. Plus l'aliment est coloré, meilleur est son pouvoir antioxydant. Grâce à ses pigments, dont la bétanine, la betterave possède un pouvoir antioxydant comparable à celui des oranges ou à celui des raisins rouges ou noirs. Ce légume est une excellente source de folate, qui participe à la fabrication des nouvelles cellules du corps. Peu présent dans l'alimentation en général, le folate est essentiel chez la femme enceinte pour veiller au bon développement foetal. La betterave est également une source de fibres, de vitamine C, de potassium, de magnésium et de manganèse. La cuisson au four est privilégiée afin de conserver toutes les vitamines et minéraux.

La consommation de betteraves peut colorer l'urine et les selles. Ce phénomène normal n'est pas inquiétant.

Betterave rouge 1/2 tasse, tranchée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	9,0 g	3 %
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %
Protéines	1,5 g	-
Folate	72 µg	33 %
Vitamine C	3,2 mg	5 %
Niacine	0,3 mg	3 %
Manganèse	0,29 mg	15 %
Potassium	274 mg	8 %
Magnésium	21 mg	8 %
Calories	40 kcal	

\* % valeur quotidienne

## Le saviez-vous ?

La betterave doit sa coloration typique à la bétanine, un pigment extrêmement soluble à l'eau. La moindre meurtrissure avant cuisson fait « saigner » la betterave ; son suc pourpre suinte au contact d'un liquide. Cette caractéristique est exploitée dans le bortsch, un potage très coloré originaire d'Europe orientale et dans lequel les betteraves sont coupées finement.



# Radis

RAPHANUS SATIVUS, BRASSICACÉES

Plante potagère annuelle à racine comestible, probablement originaire d'Asie occidentale. Apprécié pour ses propriétés médicinales, le radis était déjà consommé il y a environ 4000 ans par les Babyloniens et les Égyptiens. Le radis ne fut cultivé en France qu'à partir du XVI<sup>e</sup> siècle.

On répartit habituellement les radis en deux groupes : les **radis d'été** (ou **radis de printemps**) et les **radis d'hiver**, selon la période de récolte. Les radis d'hiver comprennent les radis noirs (p. 47), particulièrement populaires en Europe de l'Est, et les radis orientaux (p. 48), développés par les Chinois et très appréciés en Asie. Les radis d'été sont habituellement rouges ou roses, de forme ronde ou légèrement allongée, et mesurent en général de 2 à 3 cm de diamètre. Leur chair blanche, crème ou parfois rouge est juteuse et croquante. Leur saveur est habituellement moins piquante que celle des radis noirs, mais plus forte que celle des radis orientaux.

## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Le **radis d'été rond** est le plus commun. Il est habituellement rouge vif, en forme de boule. Le **radis d'été demi-long** est plus allongé, habituellement rouge ou rosé, avec une extrémité blanche. Le **radis d'été long** a la forme d'une carotte. Il peut être rouge, rosé ou blanc.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des radis fermes, à la peau lisse, sans taches ni meurtrissures. Écarter les gros radis, car ils risquent d'être fibreux et plus piquants. Les fanes devraient être d'un vert éclatant.

## UTILISATION ET ACCORDS

En Occident, on consomme surtout le radis cru. On le sert en hors-d'œuvre, on l'ajoute aux trempettes, aux salades ou aux sandwichs. En Orient, on aime bien le mariner ou le cuire. La saveur du radis s'adoucit à la cuisson et rappelle légèrement celle des petits navets. On met le radis dans les soupes, les pot-au-feu, les omelettes, ou on le cuit au wok.

Les fanes s'apprêtent comme l'épinard lorsqu'elles sont fraîches et tendres. Les graines de radis sont mises à germer comme les germes de luzerne.

## PRÉPARATION

Il n'est pas nécessaire de peeler les radis, sauf si l'on désire qu'ils soient moins piquants. Les radis sont laissés entiers, tranchés, coupés en bâtonnets ou en dés, hachés ou râpés.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le radis se conserve assez bien, surtout s'il n'a plus ses fanes (lesquelles accélèrent la perte d'humidité). Mettre les radis dans un sac de plastique perforé et les réfrigérer sans les laver, ils se conserveront environ 1 semaine.

radis d'été rond



## Le saviez-vous ?

Le radis doit son nom scientifique au fait qu'il pousse sans difficulté. En effet, « raphanus » est dérivé du grec « raphanos » signifiant « qui lève facilement ».

## C'est simple et délicieux

### TARTINE DE RADIS ROUGE

Mélanger 250 ml (1 tasse) de **fromage à la crème**, 1 c. à soupe de **persil** haché, 1 c. à soupe d'**estragon** haché et une dizaine de **radis rouges** hachés finement. Utiliser ce mélange sur du  **pain grillé** ou encore dans un sandwich avec quelques tranches de rôti de bœuf froid.

## CUSSION

Quelques minutes de cuisson restaurent et avivent même la couleur du radis rouge si un ingrédient acide (jus de citron) est ajouté au liquide de cuisson. Par contre, un ingrédient alcalin (bicarbonate de sodium) décolore le radis rouge.



radis d'été demi-long



## VALEUR NUTRITIVE

Le radis rouge constitue une source de vitamine C et de folate. Il contient en outre des antioxydants qui protégeraient contre certains cancers comme ceux du poumon, des ovaires et des reins. Une consommation quotidienne de brassicacées (crucifères), dont fait partie le radis, aiderait également à préserver la santé cardiovasculaire. Les légumes de cette famille sont à limiter ou même à éviter chez certaines personnes atteintes du syndrome de l'intestin irritable afin d'atténuer les douleurs abdominales. Le fait de couper le radis, que ce soit en le hachant ou simplement en le croquant, permet de libérer ses composés bénéfiques.

Radis rouge	cru (61 g)	
environ 10 radis	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	2,1 g	1 %
Fibres alimentaires	1,0 g	4 %
Protéines	0,4 g	-
Vitamine C	9,1 mg	15 %
Folate	15 µg	7 %
Potassium	143 mg	4 %
<b>Calories</b>	<b>10 kcal</b>	

\* % valeur quotidienne



## Radis noir

*RAPHANUS SATIVUS VAR. NIGER, BRASSICACÉES*

Plante potagère à racine probablement originaire d'Asie occidentale. Le radis noir est un radis d'hiver presque aussi piquant que le raifort et particulièrement apprécié en Europe de l'Est. Il est utilisé traditionnellement comme légume d'hiver. Le radis noir mesure généralement de 5 à 7 cm de diamètre et jusqu'à 15 cm de longueur. Sa peau noirâtre et rugueuse recouvre une chair blanche, ferme, moins juteuse que la chair du radis rouge.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des radis noirs très fermes, exempts de taches et de craquelures. Les fanes devraient être d'un vert éclatant.



### UTILISATION ET ACCORDS

Le radis noir est le plus souvent mis à dégorger ou cuit. Pour le dégorger, râper grossièrement le radis noir ou le couper en de minces tranches ou bâtonnets, le saupoudrer de sel, bien mélanger, couvrir le bol hermétiquement, laisser reposer environ une heure, rincer et bien égoutter. Le radis noir dégorgé est souvent assaisonné d'échalote et de crème aigre ou mis dans les salades. Il s'apprête aussi en rémoulade. Il est très décoratif lorsqu'on lui laisse sa peau. Cuit, le radis noir a une saveur qui rappelle le rutabaga. On le met dans les soupes, les ragoûts, les sautés, les omelettes et le tofu.



### PRÉPARATION

Les radis noirs sont grattés, brossés et pelés ; on peut laisser la peau si elle n'est pas trop épaisse.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Placer le radis noir au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ; il se conservera plusieurs semaines. Le laver au moment de l'utiliser. Enlever les fanes si elles sont présentes, car elles accélèrent la perte d'humidité.

## C'est simple et délicieux

### RADIS NOIRS EN HORS-D'ŒUVRE

Brosser la pelure de **radis noirs** puis les couper en rondelles. Tartiner chaque rondelle de **fromage de chèvre frais** et couvrir de **saumon fumé**. Arroser de **jus de citron** et garnir de **ciboulette** ciselée. On peut atténuer la saveur piquante des radis en les cuisant légèrement.



### CUISSON

Le radis noir nécessite de 10 à 25 min de cuisson. Le temps de cuisson est moindre si le radis est coupé en fines tranches.



### VALEUR NUTRITIVE

Le radis noir est une bonne source de vitamine C, une précieuse alliée pour combattre les infections. Il contient aussi des glucosinolates, molécules auxquelles on attribue des effets protecteurs contre certains types de cancers. Il en contiendrait de deux à cinq fois plus que le radis rouge. De plus, le radis noir stimule les mouvements péristaltiques de l'intestin et il agit sur les conduits biliaires, favorisant ainsi la sécrétion de la bile et une bonne digestion.

Radis noir	cru (100 g)	
100 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,5 g	1 %
Glucides	3,6 g	1 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %
Protéines	0,6 g	-
Folate	27 µg	12 %
Vitamine C	22,8 mg	38 %
Potassium	232 mg	7 %
<b>Calories</b>	<b>20 kcal</b>	

\* % valeur quotidienne

# Radis oriental

RAPHANUS SATIVUS VAR. LONGIPINNATUS, BRASSICACÉES

radis oriental vert

Le radis (p. 46) aurait été introduit il y a environ 2500 ans en Extrême-Orient, où furent développées les variétés orientales.

Le radis oriental est un radis d'hiver à chair blanche recouverte d'une peau mince et lisse, habituellement blanchâtre, mais pouvant être noire, rose ou verte. Sa racine est plus grosse et plus longue que celle du radis d'été, et sa chair croquante et juteuse est généralement plus douce. On consomme également ses feuilles et ses graines germées.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Selon la variété, le radis oriental peut mesurer de 10 à 60 cm de long et de 2,5 à 10 cm de diamètre. Le **daïkon** a la forme d'une grosse carotte blanche. Sa chair très douce et sucrée est souvent consommée crue. Le **radis oriental vert** a la peau d'un vert prononcé et une chair très ferme et piquante, qui s'adoucit à la cuisson. Cru, râpé finement, il est souvent utilisé comme condiment à l'instar de la moutarde ou du raifort. Le **radis oriental rouge** (ou **radis melon d'eau**) a une peau verte et blanche, parfois teintée de rose. Sa chair croquante, à la fois piquante et légèrement sucrée, est d'un rouge (ou rose) vif. Il vaut mieux la consommer crue, car la cuisson lui fait perdre sa belle couleur.

## C'est simple et délicieux

### GALETTES DE DAIKON

Mélanger 300 g (1½ tasse) de **daïkon** râpé, de l'**ail** et de l'**oignon rouge** haché, un **œuf** et 40 g (½ tasse) de **chape-lure**. Assaisonner de **paprika**, de poivre et de sel. Former des petites galettes et cuire lentement dans un peu d'**huile végétale**. Lorsqu'elles sont bien dorées, les servir avec une mayonnaise légèrement épicée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des radis fermes et luisants, sans taches ni meurtrissures. Les fanes devraient être d'un beau vert.



radis oriental rouge



## UTILISATION ET ACCORDS

Le radis oriental se mange cru ou cuit. Cru, pelé ou non, on le consomme en hors-d'œuvre ou en trempelette, ou on l'ajoute aux salades et aux sandwichs. Râpé puis arrosé de vinaigrette ou simplement de vinaigre ou de jus de citron, il accompagne légumes, volaille, fruits de mer ou poisson. Au Japon, le daïkon râpé est souvent servi avec le sashimi et la tempura. Cuit, le radis oriental s'utilise comme le navet, notamment dans les potages et les soupes où on l'ajoute en fin de cuisson (éviter la cuisson trop longue). On le réduit en purée, on le fait également frire ou sauter quelques minutes en compagnie d'autres aliments. Le radis oriental vert est plus propice à la cuisson que le daïkon ou le radis oriental rouge. En Asie, on aime bien confire le radis dans le sel.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver le radis oriental au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, sans ses fanes (lesquelles accélèrent la perte d'humidité). Il se conserve 3 ou 4 jours après l'achat s'il est consommé cru, 1 semaine s'il est destiné à la cuisson.



## VALEUR NUTRITIVE

Cru, le radis oriental est une source de vitamine C et de folate. Il devient une source de potassium une fois cuit. Son contenu en antioxydants et en glucosinolates lui conférerait des propriétés anti-cancer. Une consommation quotidienne de brassicacées (crucifères), dont fait partie le radis oriental, aiderait également à préserver la santé cardiovasculaire.

Daïkon	cru (46 g)	
	½ tasse, tranché	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	1,9 g	1 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %
Protéines	0,3 g	-
Vitamine C	10,2 mg	17 %
Folate	13 µg	6 %
Potassium	106 mg	3 %
Calories	8 kcal <th data-kind="ghost"></th>	

\* % valeur quotidienne





navet commun

# Navet

*BRASSICA RAPA VAR. RAPA, BRASSICACÉES*

Plante potagère à racine originaire d'Europe. Aussi appelé **naveau** ou **rabiolle**, le navet appartient à la même famille que le chou, la moutarde et le radis. Les feuilles et les racines du navet sauvage auraient été consommées bien avant le début de l'agriculture. Le navet fut très apprécié des Grecs et des Romains et fut abondamment consommé au Moyen Âge, en Europe.

La chair généralement blanche du navet est recouverte d'une mince peau dont la couleur diffère selon les variétés.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Le **navet commun** a une peau blanchâtre teintée de rouge ou de pourpre à la base des feuilles. Le petit **navet blanc** (ou **Tokyo**) et le **navet jaune** (ou **boule d'or**) ont une saveur plus sucrée et moins prononcée que celle du navet commun. Le navet est souvent confondu avec une espèce voisine plus volumineuse et à chair jaune, le rutabaga (p. 50).



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher un navet ferme, lourd et non ridé, sans taches ni meurtrissures. Écarter un gros navet, car il risque d'être amer et fibreux. Les fanes devraient être fermes et d'un beau vert.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le navet se mange cru (surtout s'il est jeune et frais) ou cuit. Il s'apprête habituellement comme les carottes. Il est délicieux dans les soupes et les ragoûts, réduit en purée ou farci et braisé. Lorsqu'il est jeune, le navet est souvent cuisiné à la crème, à la sauce Mornay ou au gratin. On peut aussi le mettre dans les salades, cru ou cuit.

Ses fanes (feuillage) légèrement velues sont savoureuses et s'apprêtent comme les épinards.



## PRÉPARATION

Il n'est pas nécessaire de peler le navet s'il est petit et jeune ; il suffit alors de le brosser. Sinon, le peler juste avant de le cuire pour éviter qu'il noircisse.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le navet se conserve entre 1 et 3 semaines au réfrigérateur. Enlever les fanes et placer le navet dans un sac de plastique perforé sans le laver. Les fanes se conservent de 4 à 5 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Le navet se congèle facilement après un blanchiment de 2 min ou après avoir été cuit et réduit en purée.

## C'est simple et délicieux

### NAVETS BLANCS EN GRATIN

Frotter un plat allant au four avec une gousse d'**ail** et y déposer environ 450 g (1 lb) de **navets blancs** pelés et coupés en tranches minces. Dans un bol, délayer 20 g (2 c. à soupe) de **farine** dans 375 ml (1 ½ tasse) de **lait**. Verser cette préparation sur les navets, puis saupoudrer de **ciboulette** et de **fromage** râpé. Assaisonner et cuire au four pendant 20 min ou jusqu'à tendreté.



### CUISSON

Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau et un peu plus pour la cuisson à la vapeur, selon la taille du navet. Au four, prévoir de 15 à 45 min, jusqu'à tendreté. Le navet absorbe facilement les graisses, aussi devient-il très calorifique lorsqu'il est frit.



### VALEUR NUTRITIVE

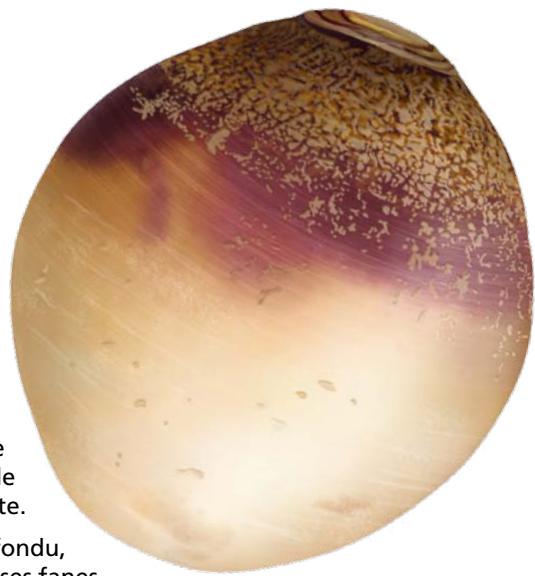
Le navet est une source de vitamine C, laquelle est reconnue pour ses propriétés antioxydantes et pour aider à la cicatrisation des blessures et à la prévention des infections. Il contient aussi des glucosinolates, qui, lors de la mastication des navets, peuvent se transformer en isothiocyanates, lesquels auraient des vertus anticancer. Les feuilles des navets contiennent des caroténoides tels que la lutéine et la zéaxanthine. La consommation de ces deux composés est associée à une diminution du risque de maladies de l'œil telles que la dégénérescence maculaire.

Navet 1/2 tasse, en cubes	cru (69 g)		bouilli (82g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	4,4 g	2 %	4,2 g	1 %
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %	1,6 g	6 %
Protéines	0,6 g	-	0,6 g	-
Vitamine C	14,4 mg	24 %	9,6 mg	16 %
Folate	10 µg	5 %	7 µg	3 %
Calories	19 kcal		18 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Rutabaga

BRASSICA NAPUS VAR. NAPOBRASSICA, BRASSICACÉES



Plante potagère issue d'une hybridation d'un membre de la famille du chou (le chou frisé) et du navet. Également appelé **chou-navet**, **chou de Siam** ou **navet de Suède**, le rutabaga aurait été développé en Europe au Moyen Âge. Ce légume racine fut un aliment de base durant la Seconde Guerre mondiale. Depuis, il symbolise pour plusieurs un aliment de disette.

Le rutabaga ressemble au navet (p. 49), avec lequel il est souvent confondu, notamment au Québec. Le rutabaga est plus volumineux que le navet et ses fanes (son feuillage) sont plus grandes et plus charnues. La chair et la peau sont habituellement de couleur jaunâtre, mais on retrouve aussi une variété à la chair blanche. La saveur du rutabaga est plus prononcée que celle du navet. Il se distingue également de celui-ci par le fait qu'il possède une partie saillante au sommet de la racine, à laquelle se rattachent les feuilles.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un rutabaga ferme et lourd, exempt de taches. Ce légume est habituellement vendu sans son feuillage, qu'on enlève à la cueillette pour diminuer la perte d'humidité.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le rutabaga se mange cru ou cuit. On le met dans les soupes et les ragoûts; il est particulièrement délicieux en soufflé et peut remplacer le navet dans la plupart des recettes. Les sauces et les crèmes l'avantageant. Il est également savoureux réduit en purée et mélangé aux pommes de terre et aux carottes. Le feuillage du rutabaga, contrairement à celui du navet, est rarement consommé.



## PRÉPARATION

Éplucher le rutabaga puis le couper. Enlever le cœur s'il est trop brunâtre. Si le rutabaga a une odeur prononcée, son goût le sera aussi. Pour en atténuer la saveur, blanchir le rutabaga environ 5 min avant de le cuire.



## CUISSON

Le rutabaga doit être cuit un peu plus longuement que le navet; prévoir environ 15 min pour la cuisson à l'eau, un peu plus pour la cuisson à la vapeur. La cuisson avive la couleur de sa chair et adoucit sa saveur. On peut aussi cuire le rutabaga au four, comme le navet, jusqu'à tendreté.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le rutabaga se conserve environ 3 semaines au réfrigérateur. Le placer dans un sac de plastique perforé sans le laver. Ce légume se congèle facilement après avoir été blanchi 2 min, ou cuit et réduit en purée.

## C'est simple et délicieux

### RUTABAGA EN PURÉE

Cuire des morceaux de **pommes de terre**, de **carottes** et de **rutabaga** dans un **bouillon de poulet**, jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter en réservant le liquide de cuisson. Mettre en purée les légumes, ajouter un peu de **crème (15 %)** et quelques brins de **persil**. Pour une purée plus onctueuse, ajouter un peu de liquide de cuisson.

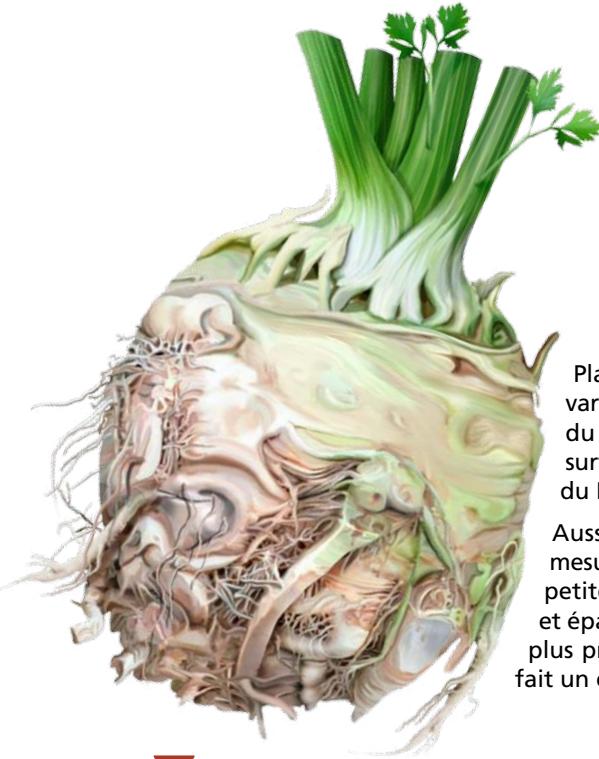


## VALEUR NUTRITIVE

Le rutabaga est une bonne source de vitamine C, laquelle favorise l'absorption du fer des végétaux. Ce légume est également une source de potassium, de magnésium et de manganèse. Le potassium aide le cœur à se contracter tandis que le magnésium participe au développement des os. Le manganèse agit comme antioxydant en protégeant le corps contre les radicaux libres, des composés qui favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. Il est important de noter que les indoles, des composés présents dans les brassicacées (crucifères), peuvent interagir avec certains médicaments tels que les produits contenant de l'acétaminophène et en réduire l'efficacité.

Rutabaga 1/2 tasse, en cubes	cru (74 g)		bouilli (90 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	6,0 g	2 %	7,9 g	3 %
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %	1,6 g	6 %
Protéines	0,9 g	-	1,2 g	-
Vitamine C	18,5 mg	31 %	16,9 mg	28 %
Folate	16 µg	7 %	13 µg	6 %
Thiamine	0,1 mg	5 %	0,1 mg	5 %
Vitamine B6	0,1 mg	4 %	0,1 mg	4 %
Potassium	249 mg	7 %	293 mg	8 %
Magnésium	17 mg	7 %	21 mg	8 %
Manganèse	0,13 mg	6 %	0,16 mg	8 %
Calories	27 kcal		35 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Céleri-rave

APIUM GRAVEOLENS VAR. RAPACEUM, APIACÉES

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne, le céleri-rave est une variété de céleri (p. 86). C'est un légume prisé en Europe depuis plusieurs siècles; du temps des Romains et des Grecs, il était utilisé pour purifier le sang. Il est surtout cultivé en Europe, et à une moindre échelle en Asie et en Amérique du Nord.

Aussi appelé **céleri-navet**, **céleri-boule** ou **céleri tubéreux**, le céleri-rave mesure habituellement 10 cm de diamètre. De forme irrégulière, il est parsemé de petites touffes de radicelles. Sa peau brunâtre, verdâtre ou jaunâtre est rugueuse et épaisse. Sa chair croquante d'un blanc crème a une saveur légèrement piquante, plus prononcée que celle du céleri. Le céleri-rave se conserve aisément, ce qui en fait un excellent légume d'hiver.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher un céleri-rave lourd, ferme et intact, exempt de meurtrissures. S'il est de forme régulière, il sera facile à peeler. Écarter un céleri-rave qui sonne creux et qui mesure plus de 12 cm de diamètre, car il sera alors trop fibreux.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le céleri-rave se consomme cru ou cuit. Cru, il est coupé en lamelles, en cubes ou râpé. On l'assaisonne généralement de mayonnaise moutardée pour donner le classique céleri rémoulade. Le céleri-rave peut être cuit seul ou avec d'autres légumes que l'on peut réduire en purée, comme les pommes de terre. Il parfume agréablement soupes et ragoûts. Le braisage lui convient particulièrement bien et il est délicieux nappé de sauce Mornay ou béchamel, puis gratiné.



## PRÉPARATION

Laver le céleri-rave puis le pelier ou le pelier après la cuisson. Sa chair noircit rapidement au contact de l'air; l'arroser de vinaigrette ou de jus de citron dès qu'elle est coupée, ou la cuire sans délai. Pour réduire l'amertume du céleri-rave, le blanchir environ 1 min dans l'eau bouillante salée, puis le plonger aussitôt dans l'eau glacée avant de l'apprêter.

## C'est simple et délicieux

### CÉLERİ RÉMOULADE

Peler un **céleri-rave**, puis le râper. Déposer dans un bol et ajouter quelques **olives noires** hachées finement, un peu de **mayonnaise**, un peu de **moutarde forte** et un filet de **jus de citron**. Mélanger et assaisonner. Le céleri rémoulade accompagne délicieusement les poissons grillés. On l'ajoute aussi dans les hamburgers.



## CUISSON

La chair du céleri-rave se transforme en une bouillie peu savoureuse et collante si on la cuit trop longuement. Prévoir 5 ou 6 min pour la cuisson au wok, de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau et de 12 à 18 min pour la cuisson à la vapeur. L'ajout d'un ingrédient acide au liquide de cuisson empêche l'oxydation.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Retirer les feuilles du céleri-rave et le placer au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé; il se conservera plus d'une semaine. Le céleri-rave ne supporte pas bien la congélation.



## VALEUR NUTRITIVE

Le céleri-rave représente une excellente source de vitamine K. Il se démarque également par la présence de polyacéténiques, des composés caractéristiques des légumes de la famille des apiacées. Entre autres par leur capacité à prévenir le développement de cellules cancéreuses en laboratoire, les polyacéténiques seraient en partie responsables des vertus santé généralement attribuées aux apiacées. Cet effet anticancer n'a cependant pas encore été démontré chez l'humain. Le céleri-rave provoque parfois, bien que rarement, des réactions allergiques. Dans certains pays, il fait partie des allergènes à déclarer sur les étiquettes des aliments transformés, ce qui n'est pas le cas au Canada.

Céleri-rave	cru (82 g)	
½ tasse, en cubes	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	0 %
Glucides	7,6 g	3 %
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %
Protéines	1,2 g	-
Vitamine K	33,8 µg	42 %
Vitamine C	6,6 mg	11 %
Vitamine B6	0,1 mg	8 %
Phosphore	95 mg	9 %
Potassium	247 mg	7 %
Calories		35 kcal

\* % valeur quotidienne

# Carotte

DAUCUS CAROTA VAR. SATIVUS, APIACÉES

Plante potagère à racine dont la forme sauvage croît naturellement en Europe et en Asie, où on la consomma dès l'Antiquité pour ses graines, utilisées comme aromate. On ne mangeait probablement pas la racine blanchâtre, alors trop petite et âcre au goût. Les variétés de carottes à racine comestible furent développées en Asie centrale et introduites en Europe au Moyen Âge par l'intermédiaire des musulmans. Ces variétés anciennes (qu'on nomme parfois carottes orientales) étaient de couleur pourpre ou jaune pâle. La carotte orangée telle qu'on la connaît aujourd'hui (parfois appelée carotte occidentale) fut développée aux Pays-Bas au XVII<sup>e</sup> siècle.

La carotte est une bisannuelle cultivée en annuelle. Elle est plus ou moins allongée ou trapue, selon les variétés. Elle mesure de 6 à 90 cm de long et entre 1 et 6 cm de diamètre. Sa couleur peut être orangée, blanche, jaune, rouge, pourpre ou noire.

## PRINCIPALES VARIÉTÉS

On répartit généralement les carottes en cinq grands groupes, selon la forme.

### IMPERATOR

Carotte longue au bout pointu, l'Imperator est généralement moins sucrée que les autres variétés, mais peut se conserver plus longtemps. Très populaire en Amérique du Nord, elle se décline en plusieurs couleurs et supporte divers types de cuisson.

### NANTAISE

Cylindrique, croquante et très sucrée, la carotte nantaise est le plus souvent de couleur orange foncé. Moins fibreuse que la carotte Imperator, elle est délicieuse crue.

### CHANTENAY

Petite carotte conique et sucrée, la Chantenay est très utilisée dans l'industrie de la carotte en conserve ou surgelée.

### DANVERS

Carotte conique, un peu plus longue que la Chantenay, la Danvers est surtout destinée à la transformation (jus, purée pour bébé, etc.).

### CAROTTE NAINE

Très petites et sucrées, les carottes naines se trouvent surtout dans les marchés publics ou spécialisés. Excellentes crues, elles sont différentes des « bébés carottes » vendus en sac dans les supermarchés et qui sont en fait de grosses carottes coupées en morceaux cylindriques.

## Le saviez-vous ?

Lors de la Seconde Guerre mondiale, le gouvernement anglais voulait dissimuler à l'ennemi l'utilisation du radar par ses forces aériennes, innovation technologique qui permettait de détecter les bombardiers adverses la nuit. Pour masquer la réalité, on fit croire que les pilotes anglais avaient une vision nocturne exceptionnelle grâce à une diète riche... en carottes ! La fausse rumeur créa un véritable engouement pour ce légume qui, bien que bon pour la vision nocturne, peut difficilement peser sur l'issue d'une guerre...



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des carottes fermes et bien colorées. Ce légume est habituellement vendu sans ses fanes (tiges et feuilles) que l'on enlève à la cueillette pour diminuer la perte d'humidité. Si les fanes sont présentes, elles doivent être fermes et bien colorées. Écarter les carottes amollies, aux parties détrempées ou qui ont commencé à germer.

carotte nantaise



## Conseil du chef

Il n'est pas nécessaire de peler les carottes, sauf si elles sont très grosses. Les nettoyer en utilisant simplement une brosse et l'eau du robinet.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les carottes se conservent assez facilement. Les placer au réfrigérateur, elles se conserveront entre 1 et 4 semaines (les jeunes carottes se conservent moins longtemps). Prendre soin de les envelopper, car elles perdent beaucoup d'humidité lorsqu'elles sont laissées à l'air libre. Ne pas les mettre dans un sac hermétique ; il se crée alors de la condensation qui les fait pourrir. Percer quelques trous dans le sac ou y mettre une feuille de papier absorbant. Ne pas entreposer les carottes près des fruits ou des légumes qui dégagent beaucoup de gaz éthylène comme les poires, les pommes ou les pommes de terre, car elles mûriront trop rapidement et deviendront amères.

Les carottes peuvent hiberner dans le jardin, bien enterrées et recouvertes de paillis. On les récolte au besoin et ce, à condition qu'il n'y ait pas de grands froids.

Les carottes se congèlent facilement. Préalablement blanchies 3 min si elles sont coupées ou 5 min si elles sont entières, elles se conserveront pendant 1 an à -18 °C.



## VALEUR NUTRITIVE

La carotte est une excellente source de caroténoïdes, des pigments qui colorent le légume, possèdent des propriétés anti-oxydantes et permettent la formation de la vitamine A dans le corps. Le contenu en caroténoïdes de la carotte diffère selon la variété ; les carottes pourpres étant celles qui en contiennent le plus suivi des carottes orange, rouges, jaunes et blanches. La carotte pourpre est la seule à contenir des anthocyanes, des composés antioxydants qui lui confèrent sa couleur particulière. Le contenu en glucides serait quant à lui similaire d'une variété à l'autre ; la perception d'un goût sucré serait néanmoins plus élevée avec la carotte pourpre. La consommation d'aliments riches en caroténoïdes serait reliée à un moindre risque de développer certaines maladies dues au vieillissement tels le cancer et les maladies cardiovasculaires.



## PRÉPARATION

Laver ou brosser délicatement la carotte ; ne l'éplucher que si elle est vieille. Si la partie près de la tige est verte, c'est que la carotte a été exposée au soleil ; enlever cette partie, qui est amère. La carotte peut être consommée entière, coupée en bâtonnets, en rondelles, en tronçons, en julienne, en dés ou râpée plus ou moins finement.



## CUISSON

Tous les modes de cuisson conviennent à la carotte. Abréger le temps de cuisson pour conserver le maximum de saveur et de valeur nutritive. À la vapeur, cuire de 5 à 8 min ; à l'eau, de 3 à 5 min.

## C'est simple et délicieux

### CAROTTES AU SIROP D'ÉRABLE

Trancher des **carottes** en biais. Dans une sauteuse, les cuire avec une noix de **beurre** et du **sirop d'érable** (au goût). Saler et poivrer, puis couvrir d'un peu d'eau froide. Porter à ébullition et cuire à feu vif jusqu'à évaporation complète de l'eau. Ces carottes bouillies deviennent ainsi un plat savoureux.

Carotte 1 moyenne	crue (61 g)		bouillie (78 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	5,8 g	2 %	6,4 g	2 %
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %	2,0 g	8 %
Protéines	0,6 g	-	0,6 g	-
Vitamine A	509 µg	51 %	664 µg	66 %
Vitamine K	8,1 µg	10 %	10,7 µg	13 %
Vitamine C	3,6 mg	6 %	2,9 mg	5 %
Potassium	195 mg	6 %	183 mg	5 %
Manganèse	0,09 mg	4 %	0,12 mg	6 %
Calories	25 kcal		27 kcal	

\* % valeur quotidienne

carotte Chantenay



# Panais et Persil-racine

PASTINACA SATIVA ET PETROSELINUM CRISPUM, APIACÉES

Plante potagère à racine originaire de la région méditerranéenne, le panais (ou **pastenade**) fut largement utilisé par les Grecs et les Romains, mais ce n'est qu'au Moyen Âge que la variété que nous connaissons aujourd'hui fut développée. Le panais est une racine qui mesure de 18 à 30 cm de long. Sa chair jaunâtre a presque un goût de noisette. Elle devient plus sucrée si le panais subit un peu de gel lorsqu'il est encore en terre.

Semblable au panais, le persil-racine (*Petroselinum crispum tuberosum*) fut développé en Allemagne au xv<sup>e</sup> siècle. Aussi appelé **persil bulbeux**, **persil tubéreux** ou **persil de Hambourg**, sa racine blanche a un goût rappelant celui de la carotte ou du céleri-rave. Ses feuilles sont comestibles.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des panais fermes, lisses, sans meurtrissures et assez petits, car ils sont plus tendres. Quant au persil-racine, le choisir ferme, avec des feuilles d'un beau vert foncé.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le panais s'apprête comme la carotte ou le navet, qu'il peut remplacer. Il est délicieux réduit en purée, frit, servi froid et arrosé de vinaigrette ou servi glacé. Ne pas craindre de le consommer cru ou de le mettre dans les soupes ou les ragoûts. Il a plus de saveur s'il est cuit entier et peu longtemps. Il requiert sensiblement le même temps de cuisson que la carotte.

Le persil-racine se consomme cru ou cuit. En fait, il s'apprête et se cuit comme le panais, avec lequel il est souvent confondu. Cru, on le râpe et on l'ajoute aux salades. Cuit, on l'incorpore aux soupes, aux gratins, aux ragoûts ou aux purées. Les feuilles du persil-racine aromatisent les plats.

## PRÉPARATION

Brosser ou peeler le panais. Le cuire dès qu'il est coupé ou le faire tremper dans une eau citronnée ; sa chair noircit au contact de l'air.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Placer le panais ou le persil-racine au réfrigérateur dans un sac perforé, avec une feuille de papier absorbant. Il se conserve plus d'une semaine, parfois jusqu'à 4 semaines. Blanchir le légume quelques minutes avant de le congeler.



## C'est simple et délicieux

### POTAGE DE PANAIS

Dans une casserole, cuire dans une noix de **beurre** et à feu doux un **oignon** et 450 g (1 lb) de **panais** émincés. Ajouter 1 litre (4 tasses) de **bouillon de poulet** et laisser mijoter de 15 à 20 min. Réduire en purée et assaisonner. Servir avec des **croûtons** ou une petite quantité de **crème**.



scorzonère

salsifis commun

# Salsifis

*TRAGOPOGON PORRIFOLIUS ET SCORZONERA HISPANICA, ASTÉRACÉES*

Plantes potagères à racines originaires de la région méditerranéenne, le salsifis et la scorzonère se ressemblent tant par leur forme que par leur saveur. Cette saveur douce et sucrée est souvent comparée à celle de l'huître (en anglais, on nomme parfois ces légumes « **oyster plant** »). On dit aussi qu'ils ont un léger goût d'artichaut. La forme sauvage du salsifis est connue dans le sud de l'Europe depuis plus de 2000 ans. Toutefois, il ne semble pas avoir été cultivé avant le XVII<sup>e</sup> siècle.

Le **salsifis commun** (*Tragopogon porrifolius*) a une chair blanchâtre recouverte d'une mince peau couleur brun crème et garnie de radicelles. Ses longues feuilles étroites sont comestibles, de même que ses jeunes pousses. La **scorzonère** (*Scorzonera hispanica*), ou **salsifis noir**, a une chair de couleur crème et une peau noirâtre. Elle est plus facile à peler que le salsifis commun, en plus d'être moins fibreuse et plus savoureuse.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des légumes plutôt fermes et sans parties détrempées. Le salsifis commun ne devrait pas mesurer plus de 30 cm (les petits sont plus tendres et moins fibreux), tandis que le salsifis noir peut atteindre 60 cm.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le salsifis et la scorzonère se consomment cuits. Ils sont délicieux dans les soupes et les ragoûts, glacés ou gratinés, nappés de béchamel ou de sauce au fromage. Ils se mangent aussi froids, arrosés de vinaigrette par exemple. Le salsifis se marie bien avec la pomme de terre, le poireau, le céleri, l'oignon et les épinards. Il est aussi délicieux braisé avec le veau, la volaille ou le poisson.



## CUISSON

Éviter de trop cuire le salsifis, car sa chair se transforme rapidement en une bouillie peu savoureuse. La cuisson à la vapeur lui convient mieux que la cuisson à l'eau; prévoir de 10 à 15 min pour une cuisson à la vapeur ou une dizaine de minutes pour une cuisson à l'eau.

## C'est simple et délicieux

### SALSIFIS SAUTÉS

Peler les **salsifis** et les plonger dans un bol d'eau citronnée. Les blanchir ensuite à l'eau bouillante salée environ 5 min, puis égoutter. Dans une sauteuse, faire chauffer une noix de **beurre** et y sauter une ou deux **échalotes**. Ajouter les salsifis et poursuivre la cuisson jusqu'à coloration. Ajouter environ 4 c. à soupe ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de **câpres** rincées, assaisonner et arroser du jus de **1/2 citron**.



## PRÉPARATION

Ces légumes noircissent lorsqu'on les coupe ou les pèle. Les tremper dans une eau vinaigrée ou citronnée ou les cuire avant de les peler. La pelure peut tacher les mains; utiliser des gants au besoin.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le salsifis se conserve plusieurs jours au réfrigérateur. Le placer dans un sac de plastique perforé sans le laver. Plus on le consomme frais, meilleur il est.



## VALEUR NUTRITIVE

Le salsifis commun et la scorzonère renferment de l'inuline, un sucre qualifié de prébiotique, non digérée par le petit intestin et favorable à la santé intestinale et à l'absorption de plusieurs nutriments. Ces deux racines sont des sources de vitamines C, de potassium, de phosphore, de manganèse et de magnésium. Ils sont tous deux une source de fibres, majoritairement insolubles, lesquelles aident à prévenir la constipation en augmentant le volume des selles. Le salsifis commun est une source de riboflavine (B2) et de manganèse. En plus de la racine, on peut consommer les feuilles de salsifis.

Salsifis commun	bouilli (71g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	11,0 g	4 %
Fibres alimentaires	2,2 g	9 %
Protéines	2,0 g	-
Vitamine B6	0,15 mg	9 %
Riboflavine	0,12 mg	8 %
Vitamine C	3,3 mg	6 %
Manganèse	0,15 mg	8 %
Potassium	202 mg	6 %
Magnésium	13 mg	5 %
Calories	48 kcal	

\* % valeur quotidienne

racine de bardane

# Bardane

ARCTIUM LAPPA, ASTÉRACÉES

Plante herbacée bisannuelle de grande taille probablement originaire de Sibérie ou du Caucase.

La bardane est une plante reconnaissable à ses bractées piquantes. On l'appelle aussi **grande bardane, herbe aux teigneux, glouteron** ou, au Japon, **gobo**. La bardane pousse à l'état sauvage près des routes et dans les terrains vagues des régions tempérées. Elle est cultivée comme légume au Japon. Les parties comestibles sont les jeunes pousses, les larges feuilles et les racines. Celles-ci mesurent de 30 à 60 cm. Leur chair blanchâtre, fibreuse et spongieuse, est recouverte d'une mince peau brunâtre comestible. Leur saveur légèrement terreuse rappelle celle du salsifis ou de l'artichaut.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des racines jeunes et fermes, mesurant environ 2 cm de diamètre et pas plus de 40 cm de long. Elles seront plus tendres et moins amères.



## UTILISATION ET ACCORDS

La racine de bardane s'utilise comme légume ou, râpée, comme assaisonnement. On l'utilise dans les ragoûts et les marinades, en salade ou en gratin, ou on la cuisine au wok. Elle peut être apprêtée comme le salsifis.

Les jeunes pousses et feuilles de bardane servent à préparer des soupes ou peuvent se manger braisées. Les feuilles se cuisinent comme la bette ou l'épinard.



## PRÉPARATION

La racine de bardane est surtout consommée cuite. On peut la cuire avec la peau, notamment lorsqu'elle est mince (bien la nettoyer). La chair de la racine noircit au contact de l'air; la cuire dès qu'elle est coupée ou la mettre à tremper dans de l'eau froide citronnée. On peut la laisser tremper de 5 à 10 min dans cette eau pour faire disparaître son arrière-goût amer. On choisit souvent de râper la racine de bardane, car sa chair reste légèrement fibreuse après la cuisson. On peut aussi la couper en julienne ou en petits dés.



## CUISSON

Prévoir environ 20 min pour la cuisson à l'eau, préféablement en deux eaux.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Envelopper la racine dans un papier humide et la placer dans un sac de plastique perforé. Elle se conservera plusieurs jours au réfrigérateur.

## Le saviez-vous ?

Les bractées de la bardane sont pourvues de centaines de minuscules crochets qui s'accrochent facilement aux poils des animaux et aux fines mailles des vêtements. Ce principe naturel permettant la dissémination de la plante a inspiré l'invention du Velcro®.



## VALEUR NUTRITIVE

La racine de bardane renferme une multitude d'éléments nutritifs. En effet, elle constitue une excellente source de vitamine B6, de magnésium et une bonne source de magnanèse et de folate. Il s'agit également d'une source élevée de fibres surtout lorsque consommée crue. Les différentes parties de la bardane (fruit, feuille et racine) sont utilisées depuis des milliers d'années par la médecine traditionnelle chinoise pour des raisons thérapeutiques. Plusieurs études scientifiques ont d'ailleurs démontré que les composés bénéfiques contenus dans cette plante lui confèrent des propriétés anti-inflammatoires, anticancer, antidiabétiques ainsi que des activités antimicrobiennes et antivirales.

Bardane 1 racine	crue (156 g)		bouillie (166 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	27,1 g	9 %	35,1 g	12 %
Fibres alimentaires	5,1 g	20 %	3,0 g	12 %
Protéines	2,4 g	-	3,5 g	-
Vitamine B6	0,4 mg	21 %	0,5 mg	26 %
Folate	36 µg	16 %	33 µg	15 %
Acide pantothénique	0,5 mg	7 %	0,6 mg	8 %
Magnésium	59 mg	24 %	65 mg	26 %
Manganèse	0,36 mg	18 %	0,45 mg	22 %
Potassium	480 mg	14 %	598 mg	17 %
Calories	112 kcal		146 kcal	

\* % valeur quotidienne





**de lotus**, le rhizome a une chair blanche et croquante, à l'aspect alvéolé. Sa texture et son goût, délicat et légèrement sucré, rappellent la châtaigne d'eau.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un rhizome ferme, à la peau pâle, lisse et autant que possible exempte de taches. Éviter les rhizomes amollis ou à la peau meurtrie. Les petits rhizomes sont en général plus tendres et moins fibreux. Les rhizomes de lotus sont aussi disponibles congelés, en conserve ou encore en sachet (frits ou déshydratés).



### UTILISATION ET ACCORDS

Le rhizome de lotus est le plus souvent consommé cuit ou brièvement blanchi. Les rondelles alvéolées ajoutent une touche croquante et décorative aux soupes, salades, sautés, currys et plats mijotés ou braisés. Elles sont parfois servies en dessert, incorporées aux salades de fruits. Le rhizome de lotus peut remplacer la châtaigne d'eau ou la pousse de bambou dans la plupart des recettes. Il peut être confit, frit, déshydraté ou mariné dans le vinaigre.

Les feuilles de lotus peuvent servir d'enveloppe pour la cuisson des aliments. Les fleurs décorent les salades tandis que les graines (rôties, confites ou macérées dans le vinaigre) sont consommées en amuse-gueule.



### PRÉPARATION

Rincer le rhizome, couper ses extrémités et le peler. Trancher sa chair en rondelles plus ou moins fines; les rondelles seront plus épaisses si elles doivent cuire longuement, afin de conserver leur forme. La chair peut brunir au contact de l'air; la cuire rapidement ou la tremper dans l'eau froide jusqu'au moment de l'utiliser. Pour le rhizome congelé, attendre sa décongélation complète avant de l'apprêter.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Garder le rhizome au réfrigérateur, enveloppé d'un linge humide ou dans un récipient d'eau; il se conservera 2 ou 3 semaines. Ne le peler qu'au moment de l'utiliser. Les rondelles déjà blanchies se conserveront jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur dans un contenant hermétique et arrosées de jus de citron. Les rondelles se congèlent.

## Rhizome de lotus

*NELUMBO NUCIFERA, NÉLUMBONACÉES*

Le **lotus sacré**, ou **lotus des Indes**, est une plante aquatique et vivace originaire d'Asie, où elle est cultivée et vénérée depuis plus de 3000 ans. Les graines et les fleurs de lotus sont comestibles, mais on consomme surtout le rhizome, c'est-à-dire la tige épaisse et nutritive qui se développe dans la vase, au fond des eaux douces. Appelé improprement **racine de lotus**, le rhizome a une chair blanche et croquante, à l'aspect alvéolé. Sa texture et son goût, délicat et légèrement sucré, rappellent la châtaigne d'eau.

### C'est simple et délicieux

#### CROUSTILLES DE RHIZOME DE LOTUS

Couper le **rhizome de lotus** en minces tranches. Dans une poêle à frire, chauffer 1 cm d'**huile végétale**. Frire les tranches dans l'huile chaude jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. Déposer les croustilles sur un papier absorbant et saupoudrer aussitôt de **sel aromatisé**. Servir en trempette ou comme garniture sur les salades.



#### CUISSON

Il est recommandé de blanchir le rhizome 1 min avant de l'incorporer aux salades; il conservera sa texture croquante. Plus la cuisson est longue, moins il est croquant.



#### VALEUR NUTRITIVE

Le rhizome de lotus est utilisé depuis longtemps en médecine traditionnelle chinoise en raison de sa richesse en plusieurs nutriments. Il s'agit d'une excellente source de vitamine C et d'une source de vitamine B6, thiamine, potassium, manganèse et cuivre; sans compter sa teneur élevée en fibres. Il contient des substances qui aideraient à réduire la diarrhée, les infections bactériennes, la fièvre et la glycémie. Il aurait également des propriétés anti-inflammatoires, antioxydantes et diurétiques.

Rhizome de lotus	cru (81 g)		bouilli (89 g)	
	10 tranches	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	14,0 g	5 %	14,3 g	5 %
Fibres alimentaires	4,0 g	16 %	2,8 g	11 %
Protéines	2,1 g	-	1,4 g	-
Vitamine C	35,6 mg	59 %	24,4 mg	41 %
Vitamine B6	0,21 mg	12 %	0,19 mg	11 %
Thiamine	0,13 mg	10 %	0,11 mg	9 %
Potassium	450 mg	13 %	323 mg	9 %
Manganèse	0,21 mg	11 %	0,20 mg	10 %
Cuivre	0,21 mg	10 %	0,19 mg	10 %
Calories	60 kcal		59 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Salade de pommes et de betteraves

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

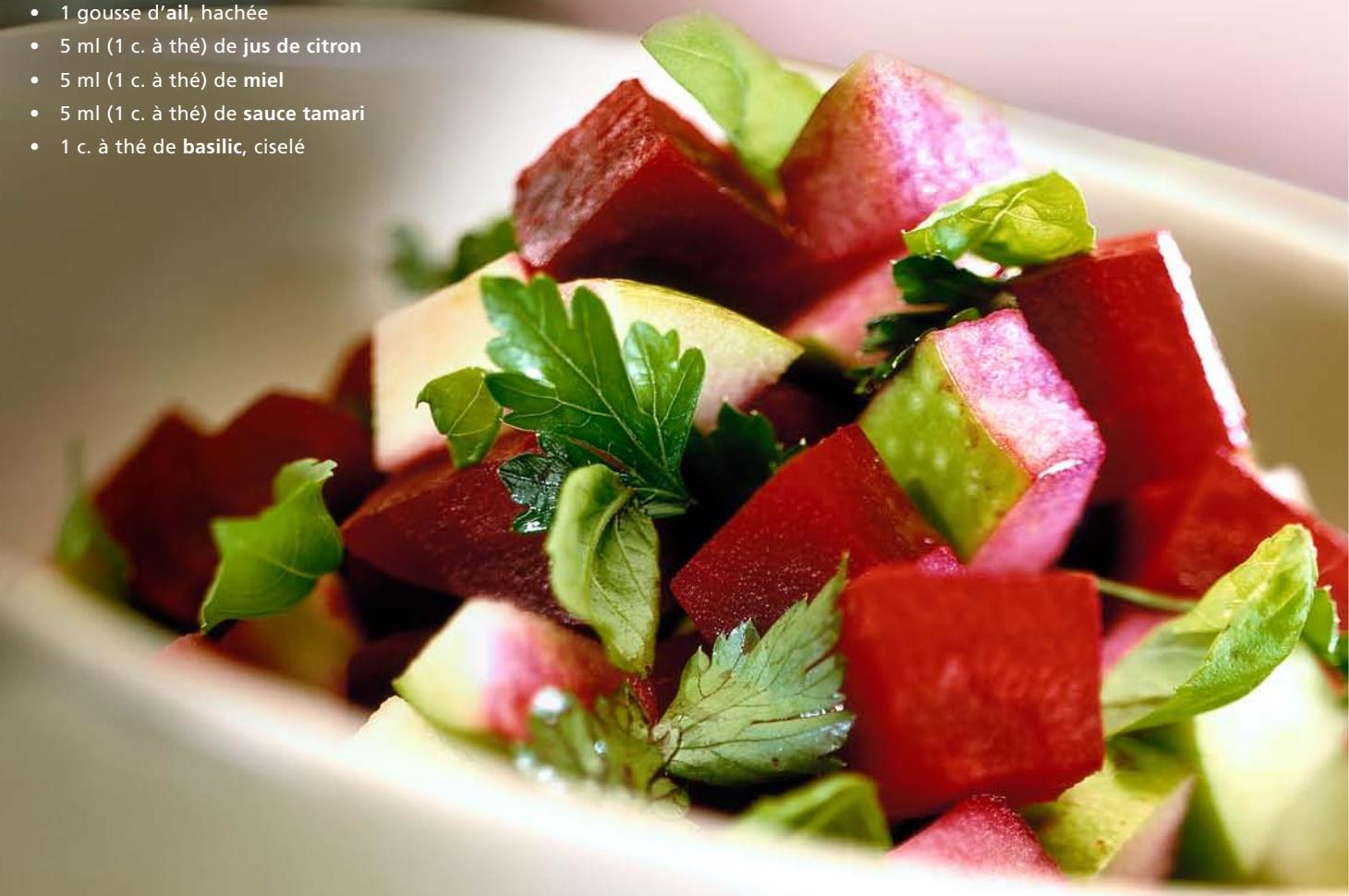
- 450 g (1 lb) de **betteraves** cuites, pelées et coupées en petits cubes
- 225 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de **pommes** pelées, épépinées et coupées en petits cubes
- jus de 1 **citron**
- $\frac{1}{4}$  de tasse de **persil**, ciselé

## Vinaigrette

- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'**huile d'olive**
- 1 gousse d'**ail**, hachée
- 5 ml (1 c. à thé) de **jus de citron**
- 5 ml (1 c. à thé) de **miel**
- 5 ml (1 c. à thé) de **sauce tamari**
- 1 c. à thé de **basilic**, ciselé

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les betteraves, les pommes et les arroser du jus de citron. Ajouter le persil, mélanger et réserver.
2. Dans un autre bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette. Ajouter cette vinaigrette aux betteraves et aux pommes. Laisser macérer quelques minutes avant de servir.



# Velouté de céleri-rave au gingembre

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### *Velouté*

- 400 g (14 oz) de céleri-rave pelé et coupé en dés
- ½ blanc de poireau, émincé
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- 20 g (2 c. à soupe) de farine
- 750 ml (3 tasses) de bouillon de poulet, chaud
- 2 c. à soupe de gingembre, haché
- au goût, sel et poivre
- 30-45 ml (2 ou 3 c. à soupe) de crème 35 %
- quelques brins de ciboulette, hachée

### *Purée*

- 300 g (10 oz) de patate douce, pelée et coupée en dés
- 2 pommes, pelées et coupées en dés
- 500 ml (2 tasses) de bouillon de poulet ou d'eau
- 15 g (1 c. à soupe) de beurre

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire suer au beurre le céleri-rave et le poireau.
2. Saupoudrer de farine.
3. Mouiller avec le bouillon chaud. Ajouter le gingembre.
4. Laisser mijoter pendant environ 20 min.
5. Pendant ce temps, dans une autre casserole, verser les 500 ml de bouillon de poulet (ou d'eau) et y cuire la patate douce et les pommes jusqu'à tendreté. Égoutter, passer au presse-purée et ajouter le beurre. Réserver cette purée.
6. Passer le potage au mélangeur à main (pied-mélangeur) ou au moulin à légumes, jusqu'à ce qu'il soit lisse. Assaisonner et mettre la crème.
7. Au moment de servir, à l'aide d'une poche à pâtisserie munie d'une douille cannelée, faire une rosace de purée au fond des assiettes à potage et verser délicatement le velouté. Parsemer de ciboulette.

### Un peu de vocabulaire

**Suer :** Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de suc et de saveur.



## Daïkon et céleri au porc barbecue

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

4 PORTIONS

### MISE EN PLACE

- 80 g (1 tasse) de vermicelles de soya transparents
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'huile végétale
- 200 g (2 tasses) de daïkon, coupé en julienne
- 100 g (1 tasse) de céleri, coupé en julienne
- 65 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de poivrons rouges, coupés en julienne
- 150 g (5 oz) de porc barbecue\*, coupé en julienne
- 4 gousses d'ail, haché finement
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de sauce aux huîtres
- au goût, poivre

\* Il est possible de remplacer le porc barbecue par un autre aliment riche en protéines.

### PRÉPARATION

1. Dans un bol, faire tremper les vermicelles 20 min dans l'eau froide. Au terme, égoutter et les couper en segments de 15 cm. Réserver.
2. Dans un wok huilé, sauter les légumes, le porc barbecue, l'ail, les vermicelles et la sauce aux huîtres. Couvrir et poursuivre la cuisson pendant 2 min.
3. Au service, saupoudrer de poivre noir.



# Navarin d'agneau et légumes racines

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 2 HEURES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

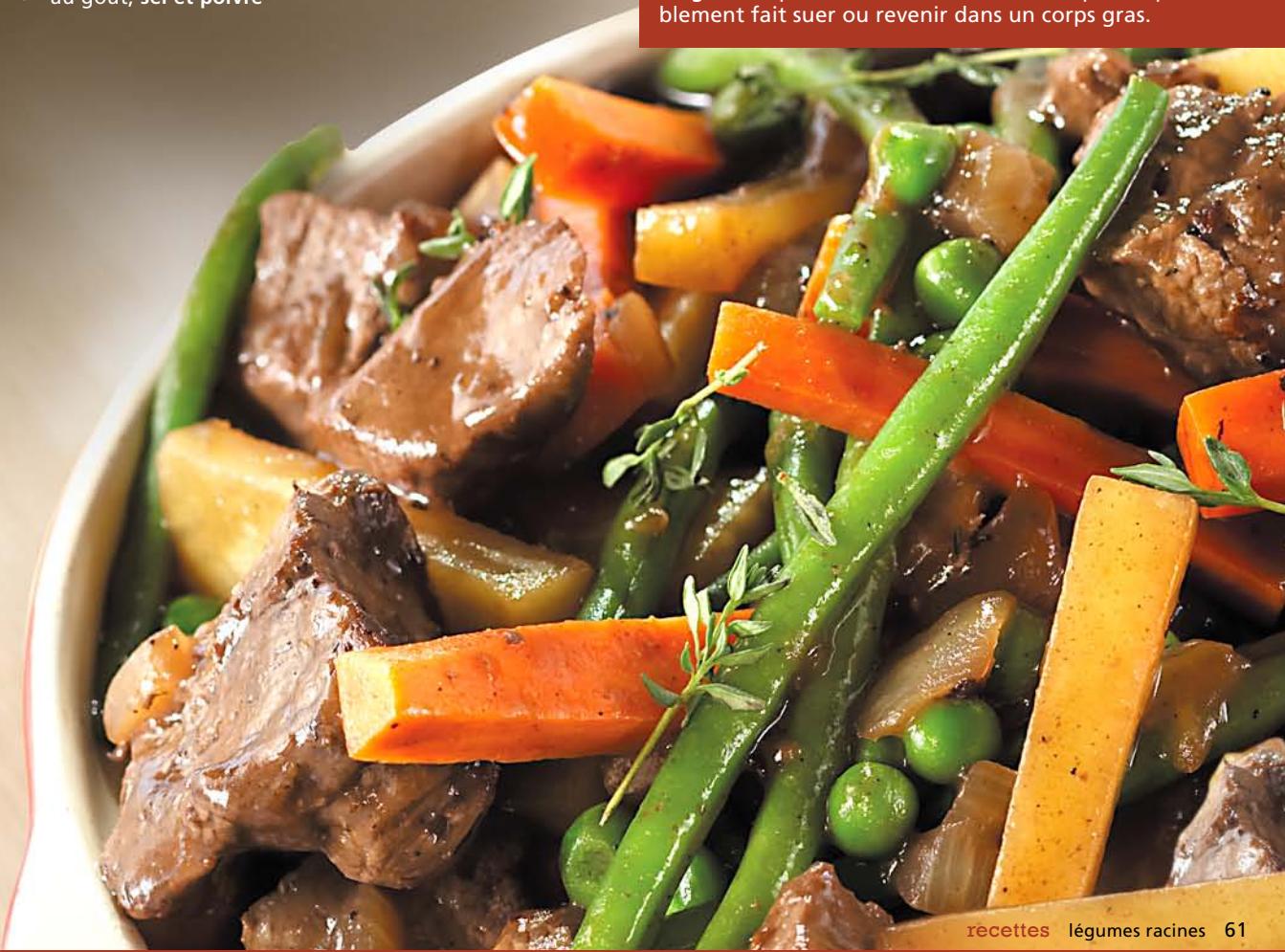
- 625 g (1 ¼ lb) d'agneau (épaule), coupé en cubes
- 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile végétale**
- 20 g (2 c. à soupe) de **farine tout usage**
- 500 ml (2 tasses) de **fond brun de veau**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **pâte de tomate**
- 1 **oignon**, coupé en gros morceaux
- 2 goussettes d'**ail**, haché
- 1 **bouquet garni** (persil, thym et laurier, ficelés)
- 1 **carotte**, pelée et coupée en gros morceaux
- 60 g (2 oz) de **navet**, pelé et coupé en gros morceaux
- 60 g (2 oz) de **panais**, pelé et coupé en gros morceaux
- 60 g (2 oz) de **pommes de terre**, pelées et coupées en jardinière
- 60 g (2 oz) de **petits pois verts**
- 60 g (2 oz) d'**haricots verts**
- quelques branches de **thym**, effeuillé
- au goût, **sel et poivre**

## PRÉPARATION

1. Saler et poivrer les cubes d'agneau. Dans une poêle, saisir la viande dans l'huile chaude sur toutes ses faces.
2. Singer avec la farine et mouiller avec le fond de veau.
3. Ajouter la pâte de tomate, l'oignon, l'ail et le bouquet garni. Cuire à feu doux ou au four à 180 °C (350 °F) avec couvercle pendant 1 heure. Retirer la viande de la sauce, passer la sauce au tamis et remettre la viande dans la sauce.
4. Ajouter les autres légumes (à l'exception des pois verts et des haricots) et cuire de 30 à 45 min.
5. Ajouter les pois verts, les haricots et cuire 5 min. Vérifier l'assaisonnement.
6. Servir garni de thym.

## Un peu de vocabulaire

**Singer :** Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.



# Potage de carottes et réduction de balsamique

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES

4-6 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Potage

- 45 g (3 c. à soupe) de beurre
- 1 blanc de poireau, émincé
- 400 g (14 oz) de carottes, pelées et émincées
- 2 pommes de terre moyennes, pelées et coupées en cubes
- 3 oranges (la chair seulement)
- 1 litre (4 tasses) de bouillon de poulet, chaud
- 1 branche de thym, effeuillé
- au goût, sel et poivre
- au goût, crème 35 %

### Réduction de balsamique

- 250 ml (1 tasse) de vinaigre balsamique
- 15 g (1 c. à soupe) de sucre
- 1 branche de thym

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire suer le blanc de poireau et les carottes au beurre.
2. Ajouter les pommes de terre et la chair d'oranges, mouiller avec le bouillon de poulet et ajouter les feuilles de thym. Mélanger et laisser mijoter à couvert pendant 20 à 25 min.
3. À l'aide d'un mélangeur à main (pied-mélangeur) ou d'un moulin à légumes, réduire le potage en une purée lisse. Assaisonner de poivre et de sel, et ajouter la crème.

### Réduction de balsamique

4. Dans une casserole, verser le vinaigre et ajouter le sucre. Réduire le sirop aux deux tiers à feu vif. Refroidir et réserver dans un contenant ou une bouteille.
5. Au service, décorer chaque portion de la réduction de balsamique et d'une branche de thym.

## Un peu de vocabulaire

**Réduire :** Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.



# LÉGUMES TUBERCULES

«La pomme de terre est le légume de la cabane et du château.»

Louis de Cussy

pomme de terre .....	64	malanga .....	75
igname .....	69	jicama .....	76
patate douce .....	70	topinambour .....	77
manioc .....	72	crosne .....	78
taro .....	74	<b>recettes .....</b>	<b>79</b>

# Pomme de terre

*SOLANUM TUBEROSUM*, SOLANACÉES

Tubercule d'une plante origininaire des Andes, où l'on en cultive encore aujourd'hui une multitude de variétés. La pomme de terre constitue un aliment de base des sociétés andines depuis les temps anciens; on a trouvé dans le sud du Chili des vestiges de pommes de terre sauvages datant de 13 000 ans.

On commença à la cultiver il y a au moins 7 000 ans au Pérou et en

Bolivie. La pomme de terre fut introduite en Europe par les Espagnols au XVI<sup>e</sup> siècle, lors de la colonisation des Amériques. Deux siècles plus tard, la pomme de terre était cultivée à grande échelle en Europe, fournissant plus de calories par acres que les céréales et permettant aux populations pauvres d'éviter la disette. Aujourd'hui les principaux pays producteurs de pommes de terre sont la Chine, l'Inde, la Russie, l'Ukraine et les États-Unis.

La pomme de terre pousse sur une plante vivace cultivée en annuelle. Celle-ci comporte une partie aérienne constituée de tiges atteignant parfois 1 m de haut et ornées de feuilles oblongues. On récolte les pommes de terre après la floraison lorsque les plants jaunissent. Seuls les tubercules, parties renflées enfouies sous la terre, sont comestibles. Leur chair blanchâtre ou jaunâtre est recouverte d'une peau de couleur rougeâtre, brunâtre, jaunâtre, verdâtre ou bleu violacé. Plus ou moins ronds, allongés et lisses, les tubercules sont ornés de petits «yeux», d'où sortiront éventuellement les germes.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe des milliers de variétés de pommes de terre comestibles. Les variétés cultivées diffèrent d'une région à l'autre selon le climat et le type de sol. Elles se différencient par la forme, la texture de la chair, la couleur, la grosseur, la saveur et le contenu en amidon. Les pommes de terre contenant beaucoup d'amidon et peu d'eau (comme la Russet et la Bintje) ont une chair plus farineuse, idéale pour la friture, la purée, le potage et les cuissons entières, au four ou au gril. De plus, elles se conservent longtemps. Les pommes de terre contenant peu d'amidon et beaucoup d'eau (comme la pomme de terre nouvelle) ont une chair ferme qui ne se désagrège pas lors des cuissons en eau bouillante; on les utilise dans les salades et les plats mijotés. Leur durée de conservation est limitée. Plusieurs variétés contenant un taux d'amidon moyen sont assez polyvalentes.

Désirée

All Blue

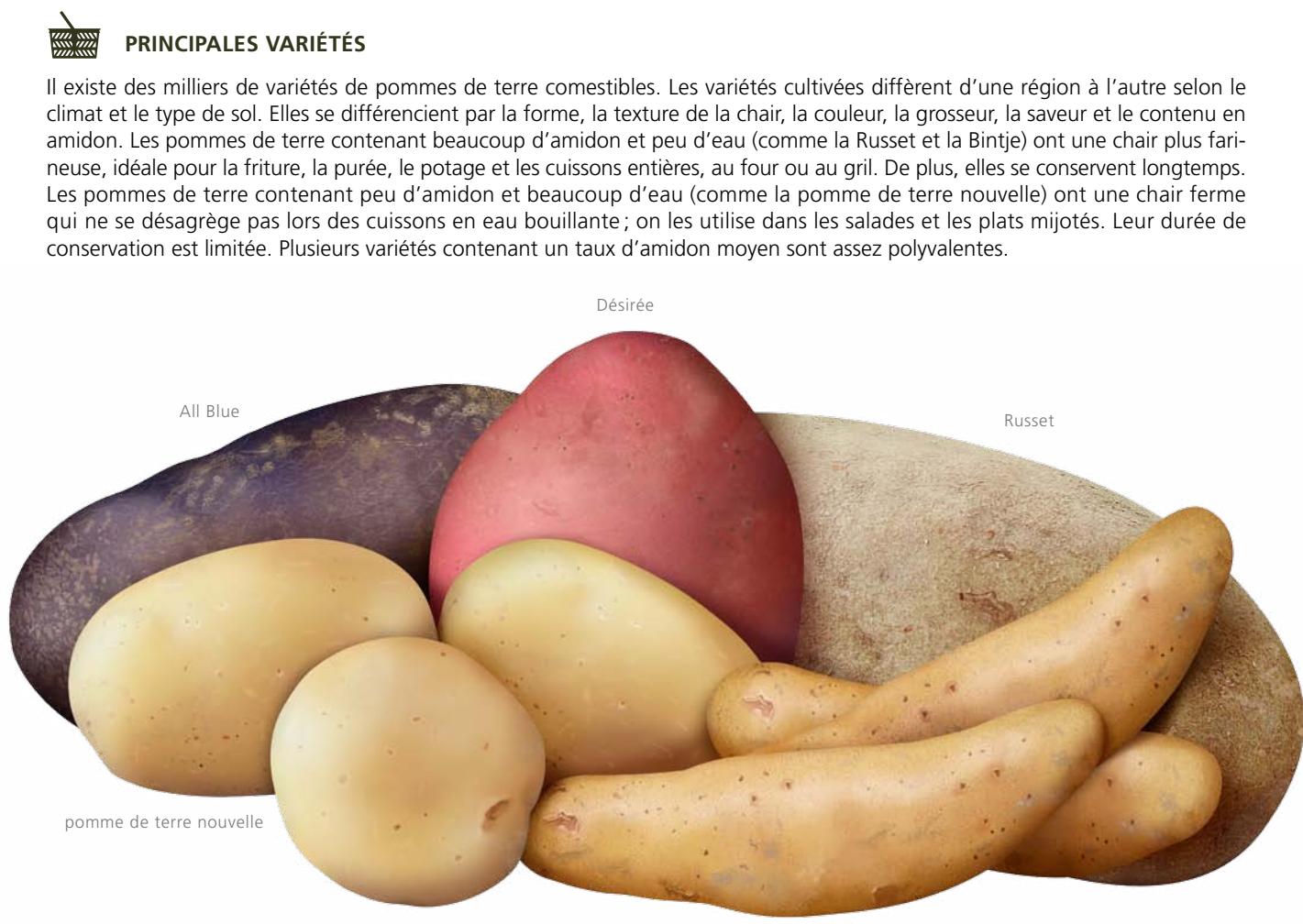
Russet

pomme de terre nouvelle

Ratte



Yukon Gold



## VARIÉTÉS NORD-AMÉRICAINES

DESCRIPTION		UTILISATION
<b>SUPERIOR</b>	Forme ronde, peau chamois légèrement rugueuse, chair blanche et ferme; se conserve bien.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur, au four ou pour la friture.
<b>KENNEBEC</b>	Forme ronde ou ovale, peau chamois lisse, chair blanche; cultivée dans plusieurs pays.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur, au four ou pour la friture.
<b>NORLAND</b>	Forme ronde ou légèrement allongée, peau rouge vif, chair blanche et crémeuse.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four; utilisée en purée, en salade.
<b>CHIEFTAIN</b>	Forme ronde, peau rouge, chair blanche.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur ou au four; utilisée en salade ou en friture.
<b>RUSSET/IDAHO</b>	Forme plutôt allongée, peau brune rugueuse, chair blanche et farineuse.	Excellent cuite au four, frite ou transformée en purée. Éviter de la faire bouillir ou mijoter (se désagrège).
<b>YUKON GOLD</b>	Forme arrondie ou allongée, peau jaune, chair jaunâtre et dense, sucrée, à saveur de beurre.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur, au four, pour la friture, transformée en purée. Éviter la cuisson prolongée (peut se désagréger).
<b>ALL BLUE</b>	Forme arrondie ou allongée, peau et chair d'un bleu violacé, chair savoureuse; perd sa belle couleur à la cuisson.	Tout usage; bonne pour la cuisson à la vapeur ou au four; utilisée en purée ou en salade. Éviter la cuisson prolongée ou la cuisson à l'eau, qui lui fait perdre davantage sa belle couleur.
<b>POMME DE TERRE NOUVELLE/PRIMEUR</b>	Pomme de terre immature, de petite taille, peau très fine et fragile, chair ferme et gorgée d'eau; cuit rapidement et se conserve quelques jours seulement au frais.	Excellent entière, avec la peau, cuite à la vapeur, au four ou intégrée aux plats mijotés; utilisée en salade.

## VARIÉTÉS EUROPÉENNES

DESCRIPTION		UTILISATION
<b>BINTJE</b>	Forme plutôt allongée, peau jaune fragile, chair jaune farineuse.	Excellent cuite au four, frite ou transformée en purée; utilisée pour faire des chips.
<b>RATTE</b>	Petite, de forme allongée, peau jaune brunâtre, chair ferme de couleur crème et à saveur de noisette; très prisée.	Excellent cuite à l'eau ou à la vapeur; utilisée en salade ou en purée.
<b>CHARLOTTE</b>	Forme oblongue, peau jaune, chair ferme jaune pâle à saveur de châtaigne.	Excellent cuite à l'eau ou à la vapeur; utilisée en salade.
<b>BELLE DE FONTENAY</b>	Forme allongée, peau jaune pâle, chair jaune et délicate, à saveur de noisette; variété française ancienne.	Excellent cuite à l'eau ou à la vapeur; utilisée en salade ou en purée.
<b>ROSEVAL</b>	Forme ovale, peau d'un rouge violacé, chair très ferme d'un jaune doré, à saveur de beurre.	Excellent cuite à l'eau ou à la vapeur; utilisée en salade.
<b>DÉSIRÉE</b>	Forme ovale, peau rouge, chair ferme de couleur jaune pâle, savoureuse; parmi les pommes de terre rouges les plus populaires.	Tout usage; bonne pour la cuisson à l'eau, à la vapeur, pour la friture ou au four; utilisée en salade ou en purée.
<b>MARFONA</b>	Forme légèrement allongée, peau de couleur beige jaunâtre, chair jaune pâle à saveur de beurre.	Excellent cuite au four, bonne pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur; utilisée en purée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des pommes de terre fermes et intactes, exemptes de germes et de parties vertes. Les pommes de terre sont souvent emballées dans des sacs de papier opaque laissant échapper l'humidité et empêchant la lumière de pénétrer. Ces sacs sont préférables aux sacs de plastique, qui devraient à tout le moins être perforés pour permettre à l'humidité de s'échapper.

Des pommes de terre sont parfois vendues prélavées; leur conservation est plus difficile, car elles ont perdu leur couche protectrice et deviennent plus vulnérables aux bactéries. S'assurer qu'elles ne présentent pas de parties vertes, car elles sont souvent vendues en vrac, non protégées de la lumière.



## UTILISATION ET ACCORDS

La pomme de terre se consomme cuite car elle est composée à près de 20 % d'amidon non digestible, lequel se transforme en sucre à la cuisson. La pomme de terre est beaucoup plus qu'un légume d'accompagnement. Elle est également à la base de nombreuses préparations tels l'aligot, la goulache, le rösti suisse ou le ragoût irlandais (*Irish stew*). Bien entendu, elle accompagne presque toutes les viandes, les volailles et les poissons. Son goût parfois jugé fade peut être relevé avec du fromage, de l'oignon, des fines herbes ou des aromates. Elle s'incorpore bien aux potages, ragoûts et omelettes. Elle est délicieuse servie en purée. C'est un ingrédient de base des croquettes, des pierogi et des gnocchis. Elle entre dans la préparation de plats élaborés et raffinés comme le gratin dauphinois, les pommes duchesse et les soufflés. On la transforme en féculle pour la pâtisserie, la charcuterie, les puddings et elle sert d'agent de liaison et d'épaississement. On la congèle, on la déshydrate et on en fait des conserves.

### Conseil du chef

Comme les pommes de terre contiennent beaucoup d'amidon, les purées peuvent avoir une texture lourde et collante. Pour des purées légères et savoureuses, utiliser soit un presse-purée ou un moulin à légumes pour rapidement briser les pommes de terre. Ajouter un peu de beurre, du lait, de la crème sure ou un peu de bouillon de poulet. À l'aide d'une cuillère, bien mélanger.



## PRÉPARATION

Jeter toute pomme de terre verte à plus de 50 %, elle sera amère et ne sera plus comestible. Bien brosser la pomme de terre si on la cuit avec sa peau ; enlever les germes, les « yeux » s'ils sont ternis, et toute trace de verdissement. La pomme de terre nouvelle n'a pas besoin d'être pelée. La chair de la pomme de terre noircit au contact de l'air ; la cuire dès qu'elle est coupée ou la mettre dans l'eau froide jusqu'au moment de l'utiliser.

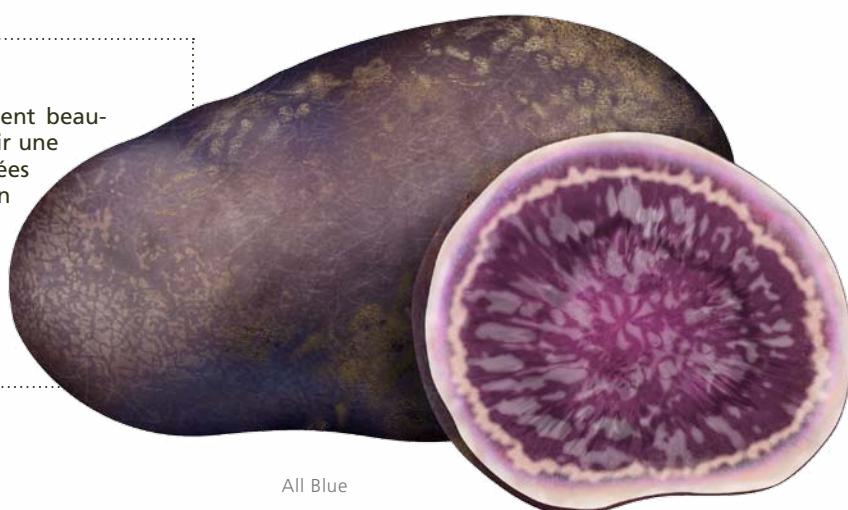


## CUISSON

La pomme de terre supporte divers modes de cuisson. Elle peut notamment être cuite à l'eau, à la vapeur ou au four, être frite, rissolée ou réduite en purée.

### Cuisson à l'eau ou à la vapeur

On devrait cuire les pommes de terre dans très peu d'eau. L'eau de cuisson peut ensuite être réutilisée dans les soupes et les sauces. Il est préférable de démarrer la cuisson des pommes de terre (entières ou en morceaux) dans de l'eau froide ; couvrir la casserole et saler l'eau au moment où elle bout. Il arrive parfois que les pommes de terre deviennent jaunâtres à la cuisson à cause d'une plus grande alcalinité de l'eau ; l'addition de jus de citron à l'eau de cuisson conservera leur blancheur. Les pommes de terre entières, avec ou sans la peau, cuisent entre 20 et 30 min à l'eau (30 à 45 min à la vapeur). En morceaux, elles nécessitent de 10 à 15 min à l'eau ou à la vapeur. Lorsqu'elles sont cuites et bien égouttées, on peut les réduire en purée en incorporant graduellement du beurre puis du lait chaud. Plus on ajoute de lait ou de crème et plus on bat les pommes de terre longtemps, plus la purée sera légère.



## Cuisson au four

Piquer les pommes de terre non pelées à quelques endroits à l'aide d'une fourchette avant de les enfourner. La vapeur pourra ainsi s'en échapper. Il n'est pas absolument nécessaire d'envelopper les pommes de terre dans un papier aluminium. Non enveloppées, elles nécessitent moins de cuisson, mais elles deviennent plus sèches. Pour une pomme de terre de taille moyenne, compter de 40 à 50 min dans un four à 220 °C (425 °F) ou environ 70 min si la température est réduite à 180 °C (350 °F); on peut alors cuire les pommes de terre en même temps qu'une pièce de viande.

## Friture

Les pommes de terre à chair farineuse (Russet, Bintje), qui contiennent beaucoup d'amidon et moins d'humidité, donnent de meilleurs résultats à la friture. Elles absorbent moins le gras, cuisent rapidement et donnent des frites croustillantes. On peut frire les pommes de terre avec ou sans la pelure. Les couper en lanières plus ou moins fines, d'égale grosseur pour une cuisson uniforme, mais sans dépasser 1 cm d'épaisseur, car les frites seront très grasses. Avant la friture, faire tremper les lanières de pommes de terre dans l'eau chaude pendant une dizaine de minutes, ce qui permet d'éliminer l'excédent d'amidon. On les éponger ensuite soigneusement.

Le bain de friture devrait être constitué d'un corps gras pouvant supporter une chaleur élevée sans se dégrader (huile d'arachide ou de canola, par exemple). Le niveau d'huile froide ne devrait pas dépasser le tiers de la hauteur du récipient; on évite ainsi un débordement. Chauffer préalablement le bain de friture (utiliser un thermomètre). On fait habituellement frire les frites en deux temps, ce qui présente l'avantage de les rendre plus croustillantes. Les cuire une première fois de 5 à 6 min dans une friture moyenne de 160 à 180 °C (320 à 350 °F), en ne plongeant qu'une petite quantité de lanières à la fois. Retirer les frites avant qu'elles ne dorent, les égoutter puis les laisser refroidir au moins 10 min. Ensuite, on les remet quelques minutes dans une friture très chaude, soit à 190 °C (375 °F), jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Les éponger dans un papier absorbant; elles ne doivent être salées qu'au moment de servir.

Filtrer l'huile avant de la ranger au réfrigérateur, car les débris frits d'une cuisson précédente dénaturent l'huile et son goût en brûlant. Si l'huile est très foncée, épaisse et rance, ou si elle fume avant d'atteindre 150 °C (300 °F), il faut la jeter. Il est préférable de ne pas ajouter d'huile

fraîche lorsque le niveau d'huile est trop bas, car l'huile nouvelle se dénature très vite au contact de l'huile « défraîchie ».

On peut frire les pommes de terre au four. Elles seront alors moins grasses :

- tremper les lanières de pommes de terre à chair farineuse dans l'eau chaude une dizaine de minutes;
- les enrober ensuite d'huile;
- les étaler sur une plaque de cuisson et cuire à 230 °C (450 °F) jusqu'à ce qu'elles commencent à dorer (une vingtaine de minutes);
- les retourner et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes. Les éponger et les saler au moment de servir.

## Cuisson au four à micro-ondes

- Piquer la pomme de terre entière et non pelée à quelques endroits afin d'éviter qu'elle n'éclate;
- la cuire dans le four à micro-ondes à chaleur élevée de 3 à 5 min (le temps de cuisson doit être augmenté si plus d'une pomme de terre est cuite en même temps);
- si le micro-ondes n'est pas muni d'un plateau tournant, retourner la pomme de terre une fois pendant la cuisson;
- la laisser reposer 2 min avant de la servir.

## Le saviez-vous ?

En cuisine française, l'adjectif « parmentier » caractérise un plat à base de pomme de terre. Le terme est employé en l'honneur de l'agronome Antoine Augustin Parmentier, qui réussit à rendre ce légume populaire en France au XVIII<sup>e</sup> siècle, alors qu'on répugnait à le consommer. Entre autres tactiques, il fit croire à un aliment de grande valeur en plaçant les tubercules sous bonne garde dans le jardin du roi. La nuit, la surveillance était relâchée afin d'inciter les gens à les « voler ».



Kennebec

# C'est simple et délicieux

## GRATIN DAUPHINOIS



Marfona

Frotter le fond d'un plat allant au four avec une gousse d'**ail**, puis du **beurre**. Peler environ 450 g (1 lb) de **pommes de terre** et les couper en tranches d'épaisseur moyenne. Dans un grand bol, assaisonner 375 ml (1 ½ tasse) de **crème 35 %** avec une pincée de **muscade**, du poivre et du sel. Ajouter les pommes de terre et bien mélanger. Transférer le tout dans le plat beurré. Parsemer de **fromage** râpé. Mettre au four préchauffé à 180 °C (350 °F), environ 40 min ou jusqu'à ce que le gratin soit bien doré et que les pommes de terre soient cuites.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pommes de terre sont fragiles et s'endommagent facilement. Les conserver dans un sac de papier opaque, dans un endroit sombre, sec, aéré et frais, idéalement là où la température oscille entre 7 et 10 °C ; elles se garderont environ deux mois. Les températures élevées favorisent la germination et la déshydratation des pommes de terre, qui se conservent alors moins longtemps. Ne pas les entreposer au réfrigérateur, car les températures trop froides transforment l'amidon en sucre et modifient la texture des pommes de terre. Le réfrigérateur convient seulement aux pommes de terre nouvelles, qui ne se conservent que quelques jours. Il en est de même pour les pommes de terre cuites.

Éviter d'entreposer les pommes de terre dans des sacs de plastique, qui favorisent les moisissures ; ou alors les perforent à plusieurs endroits. Éviter également de les entreposer près des aliments à forte saveur (tels l'oignon ou l'ail).



## VALEUR NUTRITIVE

La pomme de terre est une excellente source de potassium et une bonne source de magnésium, de vitamine C et de vitamine B6. Les variétés de pommes de terre à la peau rouge et la variété Russet sont également une bonne source de folate. Les pommes de terre renferment une bonne proportion de fibres alimentaires dont l'amidon résistant, un sucre complexe non assimilé dans le petit intestin. Les fibres régularisent la fonction intestinale, contribuent à diminuer le cholestérol sanguin et favorisent la sensation de satiété. À poids égal, la pomme de terre a une teneur en protéines comparable à la plupart des céréales. Selon la variété, la pomme de terre renferme différents composés qualifiés d'antioxydants dont des acides phénoliques, des flavonoïdes et de la lutéine, cette dernière ayant été associée à une réduction du risque de dégénérescence maculaire. De façon générale, plus la chair de la pomme de terre est colorée, plus sa teneur en composés antioxydants sera élevée. De plus, en consommant la pelure, on augmente davantage l'apport en composés bénéfiques pour la santé.

L'exposition de la pomme de terre à la lumière ou au soleil entraîne la formation de taches vertes. Ces parties vertes donneront un goût amer à la pomme de terre et peuvent contenir des quantités significatives de solanine, une substance alcaloïde toxique. À petite dose, la solanine peut causer des crampes d'estomac, des maux de tête ou de la diarrhée. À forte dose, elle peut affecter le système nerveux. Il faut enlever toute trace de vert sur la pomme de terre, car la solanine n'est pas détruite par la cuisson. Il est aussi nécessaire d'ôter les germes, étant donné que la solanine s'y accumule.

Pomme de terre blanche		au four (173 g)		bouillie et pelée (167 g)	
1 moyenne		Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	0 %		0,2 g	0 %
Glucides	36,5 g	12 %		33,4 g	11 %
Fibres alimentaires	3,6 g	14 %		2,3 g	9 %
Protéines	3,6 g	-		2,9 g	-
Vitamine C	21,8 mg	36 %		12,4 mg	21 %
Vitamine B6	0,4 mg	22 %		0,4 mg	25 %
Niacine	2,6 mg	15 %		2,2 g	13 %
Potassium	941 mg	27 %		548 mg	16 %
Magnésium	47 mg	19 %		33 mg	13 %
Calories	163 kcal		144 kcal		

Pomme de terre Russet		au four, non pelée (173 g)	
1 moyenne		Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	
Glucides	37,1 g	13 %	
Fibres alimentaires	4,0 g	16 %	
Protéines	4,6 g	-	
Vitamine B6	0,6 mg	34 %	
Folate	45 µg	21 %	
Vitamine C	22,3 mg	37 %	
Potassium	952 mg	27 %	
Magnésium	52 mg	21 %	
Calories	170 kcal		

Pomme de terre frite (134 g)		
25 frites	Teneur	% VQ*
Matières grasses	22,9 g	35 %
Glucides	50,3 g	17 %
Fibres alimentaires	4,7 g	19 %
Protéines	5,0 g	-
Vitamine C	3,6 mg	6 %
Vitamine B6	0,5 mg	28 %
Niacine	3,3 mg	19 %
Potassium	737 mg	21 %
Magnésium	46 mg	18 %
Calories	427 kcal	

Pomme de terre rouge au four, non pelée (173 g)		
1 moyenne	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	1 %
Glucides	33,9 g	11 %
Fibres alimentaires	3,1 g	12 %
Protéines	4,0 g	-
Vitamine C	21,8 mg	36 %
Vitamine B6	0,4 mg	20 %
Folate	47 µg	21 %
Potassium	943 mg	27 %
Magnésium	48 mg	19 %
Calories	154 kcal	

Chips chips (43 g)		
1 sac de 43 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	15,7 g	24 %
Glucides	21,9 g	7 %
Fibres alimentaires	1,9 g	8 %
Protéines	2,8 g	-
Vitamine C	8,0 mg	13 %
Vitamine B6	0,3 mg	17 %
Niacine	1,8 mg	11 %
Potassium	706 mg	20 %
Magnésium	30 mg	12 %
Calories	233 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Ignane

DIOSCOREA spp, DIOSCORÉACÉES

Tubercre d'une plante grimpante poussant principalement dans les régions tropicales et subtropicales. L'ignane aurait été cultivée en Afrique et en Asie il y a plus de 10 000 ans. Elle constitue un aliment de base en Afrique, en Amérique du Sud et dans les Antilles. Au Canada et aux États-Unis, où l'ignane est moins connue, son nom anglais (**yam**) est utilisé à tort pour désigner la patate douce (p. 70).

L'ignane peut être allongée ou arrondie. Sa chair blanche, jaune ou rosée est riche en amidon et contient une substance mucilagineuse qui la rend glissante. Elle devient crémeuse à la cuisson ou reste ferme, selon les variétés. Sa peau épaisse, dont la couleur varie du blanc au rose et au brun-noir, peut être velue ou rugueuse. L'ignane peut peser jusqu'à 20 kg et mesurer 50 cm de diamètre. Son goût est plus terne et moins sucré que celui de la patate douce.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

On compte des dizaines de variétés d'ignames comestibles. La **grande ignane** (*Dioscorea alata*), originaire d'Asie, est la variété d'ignane la plus répandue dans le monde. L'**ignane cousse-couche** (*Dioscorea trifida*), originaire de l'Amérique tropicale, est considérée comme l'une des plus savoureuses. L'**ignane de Chine** (*Dioscorea polystachya*) est plus résistante au froid que les autres variétés d'ignames. C'est la seule qui croît en région tempérée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des ignames fermes et intactes, sans moisissures ni parties molles.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'ignane est apprêtée comme la pomme de terre. Excellent épaississant, on la met dans les potages, les farces, les croquettes et les ragoûts, on la râpe et on la cuisine en gâteaux ou en pains. L'ignane bouillie ou mise en purée a peu de saveur, aussi ce légume est rarement servi tel quel. On lui ajoute des épices, on la cuit avec d'autres aliments, on l'arrose de sauce ; ou au contraire, l'ignane sert à atténuer la saveur très relevée des plats épicés. L'ignane est délicieuse frite. Elle s'assèche considérablement lorsqu'elle est cuite au four et gagne à être servie nappée de sauce. Seules les plus petites ignames peuvent être cuisinées avec leur peau. On tire également une féculle nommée « arrow-root de la Guyane » à partir de l'ignane.



## CUISSON

L'ignane se consomme cuite, car elle contient une grande quantité d'amidon non digestible qui se transforme en sucre sous l'effet de la cuisson. On la cuite de 10 à 20 min à l'eau bouillante salée.

## C'est simple et délicieux

### IGNAME À LA CRÉOLE

Peler une **ignane** et la couper en petits morceaux. Cuire ceux-ci dans l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Égoutter. Couper 4 tranches de **bacon** en petits lardons et les faire revenir dans une poêle. En fin de cuisson, ajouter un **oignon** haché et faire colorer. Ajouter 2 goussettes d'**ail** haché et cuire 1 min. Faire colorer. Ajouter l'ignane et poursuivre la cuisson jusqu'à ce qu'elle soit légèrement colorée. Assaisonner de **piments**, de poivre et de sel.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'ignane se conserve environ 1 semaine dans un endroit sombre, frais, sec et bien aéré. Éviter de la réfrigérer ou de la mettre dans un sac de plastique.



### VALEUR NUTRITIVE

L'ignane est une bonne source de potassium et une source de plusieurs vitamines dont la vitamine B6, le folate et la thiamine. Ce légume est riche en amidon et constitue une source non négligeable de fibres alimentaires. Contrairement à la patate douce, l'ignane contient très peu de bêta-carotène (vitamine A). Ce tubercule contient des composés phénoliques auxquels on attribue des propriétés antioxydantes et une protéine, la dioscorine, qui a un pouvoir antioxydant et pourrait aider à abaisser la pression artérielle de même qu'avoir des effets bénéfiques sur le système immunitaire.

Ignane 1/2 tasse, en cubes	bouillie (72 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	19,7 g	7 %
Fibres alimentaires	2,8 g	11 %
Protéines	1,1 g	-
Vitamine B6	0,2 mg	11 %
Folate	11 µg	5 %
Thiamine	0,1 mg	8 %
Potassium	481 mg	14 %
Manganèse	0,3 mg	15 %
Calories	83 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Patate douce

IPOMOEA BATATAS, CONVOLVULACÉES



Tubercule d'une plante originaire d'Amérique tropicale, la patate douce n'est pas apparentée à la pomme de terre, contrairement à ce que l'on pourrait croire. Les fleurs de la patate douce sont en forme de clochettes, elle est donc

classée avec les plantes ayant cette caractéristique, c'est-à-dire la famille des convolvulacées (dont font partie les gloires du matin). La patate douce est consommée en Amérique depuis les temps préhistoriques. Des restes vieux de 10 000 ans ont été découverts dans une grotte au Pérou; on suppose qu'il s'agit d'une variété sauvage. Sa culture aurait débuté en Amérique tropicale il y a un peu plus de 2000 ans. Au XVI<sup>e</sup> siècle, les Européens l'introduisirent dans le sud de l'Espagne, ainsi qu'en Afrique et en Asie. Aujourd'hui les plus grands producteurs de patates douces sont la Chine, l'Ouganda, le Nigeria, l'Indonésie et la Tanzanie. Ce légume est un aliment de base tant en Asie qu'en Amérique latine et en Afrique (où il tend à remplacer l'igname). Il est aussi très apprécié dans le sud des États-Unis, où sa culture fut implantée vers le XVI<sup>e</sup> siècle.

La partie aérienne de la plante est composée de longues tiges rampantes atteignant jusqu'à 5 m de long et ornées de feuilles qui peuvent être consommées comme l'épinard. Le tubercule allongé est de taille variable. Sa mince peau comestible, lisse ou rugueuse, est blanche, jaune, orange, rouge ou pourpre. Sa chair est blanche, jaunâtre, orangée ou violette, selon les variétés. La patate douce est souvent confondue avec l'igname (*yam*, en anglais), mais cette dernière est moins savoureuse et plus féculente.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

La patate douce compte plus de 400 variétés. Ces variétés se divisent en deux catégories, celles à chair humide et celles à chair sèche.

### PATATE À CHAIR HUMIDE

Populaire en Amérique du Nord et en Europe, la patate à chair humide est plus sucrée et molle à la cuisson. Sa chair est souvent orangée.

### PATATE À CHAIR SÈCHE

Particulièrement appréciée en Asie, en Amérique du Sud et en Afrique, la patate à chair sèche est souvent moins sucrée et plus farineuse à la cuisson. Sa chair est généralement blanche ou jaunâtre.

### Le saviez-vous ?

La patate douce était déjà cultivée dans plusieurs îles polynésiennes avant leur découverte par les Européens. La façon dont ce légume originaire d'Amérique aurait été introduit dans les îles du Pacifique demeure l'objet d'un débat. Certains avancent que les Polynésiens, excellents navigateurs, auraient atteint les côtes de l'Amérique bien avant les Européens, et ainsi découvert la patate. D'autres croient que des pêcheurs péruviens de l'époque précolombienne auraient introduit le tubercule en Polynésie. Certes, l'ancien nom péruvien de la patate, « kumar », ressemble étrangement aux noms employés pour ce légume dans les dialectes polynésiens.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des patates douces fermes, exemptes de taches molles, de fissures et de meurtrissures. Écarter les patates réfrigérées, car le froid les altère.



## UTILISATION ET ACCORDS

La patate douce se mange toujours cuite, comme la pomme de terre. Elle est plus sucrée que celle-ci, aussi son utilisation est-elle plus variée. Elle peut remplacer la courge d'hiver dans la plupart des recettes. Étant donné son goût sucré, elle peut entrer dans la confection de gâteaux, de tartes, de pains, de poudings, de marmelades, de biscuits et de muffins. Elle peut être cuisinée en croquettes, en gratin, en soufflé et à la crème. La cuisine créole en fait grand usage. La patate douce se marie bien avec le beurre, la cannelle, le miel, la cassonade, la muscade, la crème, la noix de coco, les piments ou les agrumes. Elle accompagne très bien le porc, le jambon et la volaille. Elle est particulièrement délicieuse cuite au four ou réduite en purée.

La patate douce est aussi séchée et transformée en flocons ou en chips. On en tire de l'alcool, de la féculle et de la farine.



## PRÉPARATION

Il n'est pas nécessaire de peeler la patate douce, dont la peau est comestible. La chair de la patate douce noircit au contact de l'air. Dès qu'elle est coupée, mettre la patate douce dans de l'eau froide jusqu'au moment de l'utiliser ou la cuire le plus rapidement possible (la recouvrir complètement d'eau).



## CUISSON

La patate douce se prépare et se cuit comme la pomme de terre; son temps de cuisson est à peu près identique. Pour la cuisson au four, on peut laisser la patate entière; ne pas la peler, la piquer à quelques endroits afin d'éviter qu'elle n'éclate et la cuire entre 45 et 60 min, jusqu'à ce qu'elle soit tendre.

Pour la cuisson à l'eau, mieux vaut ne pas la peler avant; elle cuira pendant 20 à 30 min et la pelure sera plus facile à enlever après la cuisson.

Si l'on désire cuire la patate douce entière et non pelée au four à micro-ondes, la piquer à quelques endroits, l'envelopper dans un papier absorbant, la cuire à intensité élevée de 5 à 7 min en la retournant une fois à mi-cuisson.

On peut également frire la patate douce. Choisir alors une variété à chair sèche, qui donne de meilleurs résultats à la friture.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Manipuler la patate douce avec soin, car elle est plus fragile que la pomme de terre. Conservée dans un endroit frais, sombre et aéré, elle se gardera de 7 à 10 jours. Éviter si possible de la conserver à une température supérieure à 16 °C.

Ne pas la réfrigérer, car le froid l'endommage. Une fois cuite, elle se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur et peut être congelée.

## C'est simple et délicieux

### PATATES DOUCES GRILLÉES

Préchauffer le barbecue à haute intensité et déposer deux **patates douces** moyennes. Cuire environ 30 min en les tournant régulièrement. Au terme de la cuisson, retirer et couper les patates en deux sur le sens de la longueur. Les remettre sur le gril (côté peau sur le gril) et badigeonner la chair d'un mélange d'**huile d'olive**, de **beurre** fondu, d'**échalote** et d'**estragon** ciselés. Après 10 min, assaisonner et retourner les patates (côté chair sur le gril) pour 4 à 5 min supplémentaires. Servir avec la pelure.



## VALEUR NUTRITIVE

La patate douce est particulièrement riche en bêta-carotène, un précurseur de la vitamine A. De plus, elle est une excellente source de manganèse et une bonne source de vitamine B6 et C. La vitamine A favorise la croissance des os et des dents, maintient la peau en santé et protège contre les infections. La patate douce est environ quatre fois plus sucrée et contient deux fois plus de fibres que la pomme de terre blanche. Elle contient des composés phénoliques et des anthocyanes qui possèdent toutes deux des propriétés antioxydantes. De façon générale, les antioxydants protègent les cellules du corps contre les radicaux libres, lesquels sont impliqués dans le développement de cancers. À noter que la chair de patate douce est riche en composés phénoliques, mais ce sont les feuilles qui en contiennent le plus. Ces dernières sont comestibles.

Patate douce 1 moyenne	au four et pelée (114 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	23,6 g	8 %
Fibres alimentaires	3,8 g	15 %
Protéines	2,3 g	-
Vitamine A	1096 µg	110 %
Vitamine C	22,3 mg	37 %
Vitamine B6	0,3 mg	18 %
Manganèse	0,6 mg	28 %
Potassium	542 mg	16 %
Magnésium	31 mg	12 %
Calories	103 kcal	

\* % valeur quotidienne

patate douce à chair sèche



patate douce à chair humide

# Manioc

MANIHOT ESCULENTA, EUPHORBIACÉES

Tubercule d'un arbrisseau originaire d'Amérique tropicale, où on le consomme depuis les temps préhistoriques. Le manioc fut introduit par les Européens en Afrique au xv<sup>e</sup> siècle, puis en Asie et en Océanie aux xviii<sup>e</sup> et xix<sup>e</sup> siècles. Ainsi, la plante pousse aujourd'hui dans la plupart des régions tropicales et subtropicales. Le manioc occupe une place importante dans l'alimentation de plusieurs peuples d'Afrique, d'Asie, d'Amérique du Sud et d'Amérique centrale. Dans certaines parties du monde, on le nomme **cassava** ou **yuca** (à ne pas confondre avec le yucca, plante ornementale de la famille des Liliacées). Les plus grands pays producteurs sont le Nigeria, la Thaïlande, le Brésil, l'Indonésie et la République démocratique du Congo.

L'arbrisseau, aux grandes feuilles palmées, mesure entre 1 et 3 m de haut. Ses tubercules possèdent une chair de couleur blanchâtre, jaunâtre ou rougeâtre sous une écorce brune. De forme allongée, conique ou cylindrique, ils ressemblent à la patate douce lorsqu'ils sont de petite taille. On les récolte entre 6 mois et 1 an après la plantation, lorsqu'ils mesurent de 20 à 40 cm de long et de 4 à 10 cm de diamètre. En Afrique, on laisse parfois les tubercules dans les champs jusqu'à 6 ans en prévision d'une éventuelle disette. Ils peuvent alors mesurer 1 m de long et peser 25 kg; toutefois, ils deviennent alors plus durs et plus fibreux. Les tubercules sont très périssables et voyagent mal.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe plusieurs variétés de manioc. Toutes contiennent de l'acide cyanhydrique, substance toxique qui disparaît à la cuisson ou à la déshydratation. On les classe habituellement en manioc amer et en manioc doux d'après leur contenu en acide cyanhydrique.

### MANIOC DOUX

Contenant relativement peu d'acide cyanhydrique, le tubercule du manioc doux se consomme cuit, à la manière de la pomme de terre. Sa chair ferme et sèche devient molle et farineuse à la cuisson. Sa saveur, teintée d'une délicate touche de beurre, est similaire à celle de la pomme de terre.

### MANIOC AMER

Contrairement au manioc doux, le tubercule du manioc amer n'est pas consommé tel quel, car il contient une grande quantité d'acide cyanhydrique qui le rend毒ique. Il n'est comestible qu'après avoir subi divers traitements. C'est de cette variété très riche en amidon que l'on obtient le **tapioca**. Le mot « tapioca » est dérivé de « tipioca », du nom de cet aliment dans la langue amérindienne tupi. On se sert également du manioc amer dans la fabrication de farines.

### Le saviez-vous ?

Le tapioca extrait du manioc est utilisé dans la confection du papier gaufré et des sacs biodégradables. Il sert également à fabriquer la colle des timbres-poste.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Seuls les tubercules du manioc doux sont vendus, tels quels, dans les marchés européens et nord-américains. Rechercher un tubercule exempt de moisissures et de parties gluantes. L'écorce est rarement intacte, mais on choisira un légume peu endommagé, dont la peau paraît brillante.

## PRÉPARATION

Couper le tubercule en deux ou trois tronçons, les sectionner dans le sens de la longueur, puis détacher l'écorce à l'aide d'un couteau. Après l'avoir pelé, laver le manioc sous l'eau courante. Le manioc sera ensuite râpé ou coupé en morceaux, puis mis à cuire.

## CUISSON

Le fait de bouillir ou de rôtir le manioc doux, entier ou en morceaux, inactive l'enzyme responsable de la production d'acide cyanhydrique. On peut bouillir, frire, rôtir ou poêler le manioc doux, à la manière de la pomme de terre. Pour la cuisson à l'eau, couper le tubercule en morceaux et cuire 30 min.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le manioc est fragile; un taux élevé d'humidité et une température dépassant 20 °C l'endommagent. Placé au réfrigérateur, il se conserve quelques jours.

On peut le congeler simplement pelé et coupé.

## C'est simple et délicieux

### DESSERT AU TAPIOCA À LA NOIX DE COCO

Dans une casserole remplie d'eau bouillante, cuire 90 g (½ tasse) de **perles de tapioca** (ou tapioca régulier) avec une **gousse de vanille** fendue. Lorsque les perles sont transparentes et tendres, égoutter. Retirer la gousse de vanille, remettre le tapioca dans la casserole et ajouter 340 ml (1 ½ tasse) de **lait de noix de coco** et la même quantité d'eau. Porter à ébullition et ajouter 55 g (¼ de tasse) de **sucré**. Dans un bol, battre un **jaune d'œuf** avec une petite quantité du tapioca chaud et l'intégrer au reste de la préparation. Retirer du feu aussitôt que le tapioca a épaisси. Servir froid ou tiède, dans des ramequins, accompagné de fruits exotiques.



tapioca minute



### UTILISATION ET ACCORDS

Le manioc doux est consommé à la manière de la pomme de terre ou de la patate douce, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes. La cuisson inactive l'enzyme responsable de la production d'acide cyanhydrique. Le manioc doux peut être incorporé aux ragoûts ou réduit en purée, mais sa texture gluante n'est pas toujours appréciée. On le fait habituellement frire ou sauter pour obtenir une texture plus croustillante. Le manioc frit est particulièrement populaire en Amérique latine.

On extrait du manioc une farine utilisée pour la confection de sauces, de pains, de ragoûts, de galettes et de gâteaux. Le manioc peut également servir à la fabrication d'éthanol et de boissons alcoolisées.

Pour obtenir le tapioca, la chair du manioc amer est réduite en pulpe, mise à macérer, tamisée, égouttée et déshydratée. Durant la déshydratation, l'amidon obtenu (le tapioca) prend la forme de billes de couleur blanchâtre et de grosseur inégale. Ce « tapioca perlé » est utilisé dans la confection de desserts et de boissons sucrées (*bubble teas*). Le tapioca peut être transformé en flocons, en farine, ou encore en petits granules appelés « tapioca minute ». Le tapioca minute étant cuit presque complètement avant d'être commercialisé, il ne nécessite qu'une dizaine de minutes de cuisson additionnelle. Le tapioca est insipide; il est cependant très utile pour épaisser soupes, sauces, ragoûts, tartes, fruits et puddings, car il prend la saveur du mets auquel on l'ajoute. Cuit dans du lait, il donne de délicieux desserts.

Tapioca perlé		sec (20 g)		cuit (132 g)	
20 g sec	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,0 g	0 %	0,0 g	0 %	
Glucides	17,7 g	6 %	21,3 g	7 %	
Fibres alimentaires	0,2 g	1 %	0,2 g	1 %	
Protéines	0,0 g	-	0,1 g	-	
Folate	1 µg	1 %	1 µg	1 %	
Fer	0,3 mg	2 %	0,4 mg	3 %	
Manganèse	0,02 mg	1 %	0,03 mg	1 %	
<b>Calories</b>	<b>72 kcal</b>		<b>86 kcal</b>		



### VALEUR NUTRITIVE

La chair du manioc cru contient selon la variété, une quantité plus ou moins importante d'acide cyanhydrique, un composé toxique pouvant entraîner certains désordres neurologiques. Cependant, avec le traitement approprié et la cuisson de sa chair, sa teneur en acide cyanhydrique diminue suffisamment pour le rendre propre à la consommation. Le manioc représente une source peu coûteuse de glucides, au même titre que la pomme de terre. Il est aussi très riche en vitamine C et en manganèse, deux nutriments reconnus pour leurs propriétés anti-oxydantes. En plus de protéger les cellules du corps contre l'oxydation, la vitamine C favorise l'absorption du fer des végétaux. Le manioc est également une source de fibres alimentaires, de folate, de magnésium et de potassium. Le traitement que le manioc subit pour être transformé en tapioca entraîne une baisse considérable de ses qualités nutritionnelles en diminuant sa teneur en vitamines et en minéraux.

Manioc		cru (100 g)	
100 g	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,3 g	1 %	
Glucides	38,1 g	13 %	
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %	
Protéines	1,4 g	-	
Vitamine C	20,6 mg	34 %	
Folate	27 µg	12 %	
Manganèse	0,38 mg	19 %	
Magnésium	21 mg	8 %	
Potassium	271 mg	8 %	
Phosphore	27 mg	3 %	
Calcium	16 mg	2 %	
<b>Calories</b>	<b>159 kcal</b>		

Tapioca		sec,	
minute	non préparé (20 g)	Teneur	% VQ*
20 g sec			
Matières grasses	0 g	0 %	
Glucides	18,9 g	6 %	
Fibres alimentaires	0 g	0 %	
Protéines	0 g	-	
Sodium	95,4 mg	4 %	
<b>Calories</b>	<b>74 kcal</b>		

Manioc		séché (100 g)	
100 g	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,5 g	1 %	
Glucides	84,8 g	28 %	
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %	
Protéines	1,3 g	-	
Phosphore	118 mg	11 %	
Calcium	121 mg	11 %	
<b>Calories</b>	<b>357 kcal</b>		

\* % valeur quotidienne

# Taro

COLOCASIA ESCULENTA, ARACÉES

Tubercule d'une plante probablement originaire du Sud-Est asiatique, où on l'aurait cultivé pour la première fois il y a de 4000 à 7000 ans. Le taro pousse dans les régions tropicales et tempérées chaudes; il sert d'aliment de base dans les îles du Pacifique, dans les Caraïbes et en Asie.

Le plant de taro peut atteindre 1,8 m de haut. Les tubercules, comestibles une fois cuits, peuvent être de forme allongée ou arrondie et sont recouverts d'une épaisse peau rugueuse, velue et brune, ornée de minces cercles. Ils renferment une chair de couleur crème, blanche ou lilas grisâtre, parfois veinée de rose ou de brun. Cette chair est farineuse et sucrée, avec un léger goût de châtaigne ou de noix de coco. Les feuilles de taro et les jeunes pousses sont également comestibles une fois cuites.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des taros très fermes, sans moisissures ni parties molles. Faire une petite incision dans la chair afin de vérifier si celle-ci est bien juteuse.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le taro se consomme cuit parce qu'il est riche en amidon non digestible et qu'il contient des cristaux d'oxalate de calcium, substances irritantes pour le système digestif, mais qui sont détruites par la cuisson. La cuisson change la couleur de la chair, qui devient grisâtre ou mauve. Le taro s'utilise comme la pomme de terre. Il est meilleur servi très chaud, car sa chair devient moins agréable à consommer lorsqu'elle refroidit. Le taro épaissit soupes et ragoûts dont il absorbe la saveur. Il est délicieux frit comme les pommes de terre ou nappé de sauce. On peut le râper puis le cuire en croquettes, en beignets ou en galettes. Il est parfois servi en entremets sucré ou en dessert, cuit dans un sirop. Le taro est aussi broyé en féculle. Les feuilles, toujours cuites, se cuisinent comme l'épinard.



## PRÉPARATION

Le taro contient un liquide collant qui peut irriter la peau; se munir de gants pour le peler ou le peler sous l'eau courante. Le recouvrir ensuite d'eau fraîche s'il n'est pas utilisé immédiatement.



## CUISSON

Prévoir environ 20 min pour la cuisson à l'eau bouillante; 30 min pour la cuisson à la vapeur. Afin d'éviter qu'il ne se défasse en morceaux, ajouter le taro en fin de cuisson d'une soupe ou d'un ragoût après l'avoir cuit à la vapeur ou bouilli. On peut aussi cuire le taro au four (environ 25 à 30 min) mais sa chair s'assèche; le badigeonner fréquemment de beurre ou de sauce. Le taro devient gluant lorsqu'il est réduit en purée; il est préférable de cuire celle-ci en croquettes ou en soufflés.

## C'est simple et délicieux

### CHIPS DE TARO

Peler le **taro** et le couper en tranches très minces qui seront déposées dans un bol. Verser un filet d'**huile d'olive** et bien mélanger pour enrober le taro. Saler, poivrer et ajouter des **épices cajuns**, au goût. Étaler les tranches sur une plaque à pâtisserie et préchauffer le four à 150 °C (300 °F). Cuire environ 30 min, jusqu'à ce que les chips soient croustillantes, en retournant celles-ci pendant la cuisson. Servir avec une trempette.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le taro se conserve dans un endroit frais, sombre, sec et aéré. Le consommer le plus rapidement possible, car il se ramollit avec le temps. Les feuilles du taro se conservent plusieurs jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé.



## VALEUR NUTRITIVE

Le taro contient de petites quantités de calcium et de phosphore, qui sont probablement peu assimilées par le corps en raison de la présence d'oxalate. Il contiendrait également un type d'amidon qui permettrait de diminuer l'absorption du cholestérol dans l'intestin ainsi que des molécules antioxydantes capables de freiner le développement de tumeurs cancéreuses. Ces effets restent à être confirmés. Dans les îles du Pacifique, le taro cuit entre dans la composition du poi, un plat traditionnel reconnu pour sa grande valeur nutritive.

Taro	cuit (70 g)	
1/2 tasse, tranché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	24,1 g	8 %
Fibres alimentaires	3,6 g	14 %
Protéines	0,4 g	-
Vitamine E	2,0 mg	20 %
Vitamine B6	0,2 mg	13 %
Manganèse	0,31 mg	16 %
Potassium	338 mg	10 %
Magnésium	21 mg	8 %
Calories	99 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Malanga

XANTHOSOMA SPP, ARACÉES

Tubercule d'une plante originaire du nord de l'Amérique du Sud et des Antilles, le malanga pousse dans les régions tropicales et subtropicales. C'est un aliment de base dans les Antilles et dans toutes les colonies hispaniques tropicales. On l'appelle aussi **yautia**, **tanier** ou **chou des Caraïbes**.

Le malanga est apparenté au philodendron et au dieffenbachia, tout comme le taro.

Le plant de malanga peut atteindre 2 m de haut. Ses imposantes feuilles peuvent mesurer plus de 1 m de long. Les tubercules, de forme irrégulière, mesurent de 18 à 25 cm de long et pèsent généralement entre 250 g et 1 kg. Ils sont recouverts d'une peau mince et brunâtre, qui peut être lisse, velue ou ornée de radicelles, selon les variétés. Certaines variétés ressemblent à s'y méprendre au taro, d'autres à la patate douce. Leur chair ferme, croustillante et légèrement visqueuse peut être blanchâtre, orangée, jaunâtre, rose ou rougeâtre. Sa saveur prononcée, un peu terreuse, rappelle vaguement la noisette.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des malangas très fermes, sans fissures et exempts de moisissures ou de parties molles. Faire une petite incision dans la chair avec l'ongle pour vérifier si la chair est bien juteuse.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le malanga se consomme cuit parce qu'il est riche en amidon non digestible et que certaines variétés contiennent des cristaux d'oxalate de calcium, substances irritantes pour le système digestif et détruites par la cuisson. On râpe le malanga et on le cuit en crêpes. Aux Antilles, on en fait des acras, une sorte de beignet frit. Utiliser le malanga avec modération, car son goût prononcé peut masquer celui des autres aliments. Il est délicieux frit ou nappé de sauce. On l'ajoute aux soupes et aux potages pour les épaisser. Le malanga peut aussi être servi tel quel, comme légume d'accompagnement ou en purée.

Les feuilles du malanga se consomment cuites et se cuisinent comme l'épinard.



## PRÉPARATION

Peler le malanga, puis le recouvrir d'eau fraîche s'il n'est pas utilisé immédiatement.



## CUISSON

Il est préférable de cuire d'abord les morceaux de malanga à l'eau bouillante une vingtaine de minutes, ou à la vapeur un peu plus longtemps, puis de les ajouter en fin de cuisson au ragoût ou au potage (le malanga se défait en morceaux s'il est trop cuit).



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le malanga sèche, s'amollit et perd rapidement sa saveur caractéristique de noisette. Il ne se conserve que quelques jours à l'air ambiant ou au réfrigérateur.

Les feuilles se gardent plusieurs jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé.



## VALEUR NUTRITIVE

Le malanga est une source de vitamine B6, de folate, de thiamine, de magnésium et de potassium. Le potassium favorise une bonne digestion et aide le cœur à se contracter. Les feuilles de malanga contiennent des caroténoïdes ; des pigments reconnus pour leur effet antioxydant. Elles contiennent également une petite quantité de calcium et étaient d'ailleurs utilisées traditionnellement au Brésil afin de prévenir l'ostéoporose.

Malanga	cru (68 g)	
1/2 tasse, tranché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	1 %
Glucides	16,0 g	5 %
Fibres alimentaires	1,0 g	4 %
Protéines	1,0 g	-
Vitamine B6	0,2 mg	9 %
Folate	11 µg	5 %
Thiamine	0,1 mg	5 %
Potassium	404 mg	12 %
Magnésium	16 mg	6 %
Calories	66 kcal	

\* % valeur quotidienne

## C'est simple et délicieux

### BEIGNETS CUBAINS

Dans un bol, mélanger 450 g (1 lb) de **malanga** pelé et râpé, un **œuf**, une gousse d'**ail** haché finement, 5 ml (1 c. à thé) de **vinaigre blanc**, un peu de **persil** haché et une pincée de sel. Former des boules et les plonger dans un bain d'huile chauffée à une température de 170 °C (340 °F). Frire jusqu'à ce que les beignets soient bien dorés et croustillants. Servir avec une sauce piquante.

# Jicama

PACHYRHIZUS EROSUS, LÉGUMINEUSES



Tubercule d'une plante originaire de l'Amérique tropicale, le jicama était connu des civilisations précolombiennes, notamment des Aztèques. Le mot jicama est d'ailleurs dérivé de «xicamalt», nom de ce légume en nahuatl, langue des Aztèques. Les explorateurs espagnols apportèrent le jicama en Asie, où sa culture se répandit par la suite.

Également appelé **pois patate**, **pois manioc** ou **dolique bulbeux**, le jicama pousse sur une plante grimpante qui donnera naissance à un ou plusieurs tubercules.

Ceux-ci ressemblent à des navets légèrement aplatis. Leur mince peau brunâtre, non comestible, recouvre une chair blanchâtre juteuse, croquante et sucrée. Sa saveur douce rappelle celle de la châtaigne d'eau. Le jicama est particulièrement prisé au Mexique et en Asie.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un jicama ferme, à la peau mince, exempte de meurtrissures. Un jicama à la peau épaisse risque d'être fibreux et peu juteux. Faire une petite incision dans la peau avec l'ongle pour vérifier si la peau est mince et si la chair est bien juteuse.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le jicama se consomme cru ou cuit. Cru on le met dans les salades, les trempettes et les hors-d'œuvre. Il est souvent coupé en minces tranches, arrosé de jus de citron ou de lime, saupoudré d'assaisonnement au chili et de sel, pour un amuse-gueule typiquement mexicain. Le jicama demeure croustillant même après cuisson. Il ajoute une note croquante inhabituelle à une grande quantité de mets, notamment aux soupes, légumes, riz, tofu, quiches, viandes, volailles, fruits de mer et même aux salades de fruits. Il est délicieux dans les ragouts ou dans les plats aigres-doux, car il absorbe les saveurs sans amollir. Il se marie bien à l'avocat, à la coriandre, au gingembre, au concombre, aux piments ou aux agrumes. Il peut remplacer les pousses de bambou ou les châtaignes d'eau dans la plupart des recettes.



## PRÉPARATION

Il est plus facile de peler le jicama avec un couteau. Une fois pelé, on le râpe ou on le coupe en dés, en julienne ou en tranches.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le jicama se conserve plusieurs semaines dans un endroit frais et sec, comme les pommes de terre. On peut aussi le conserver au réfrigérateur dans le bac à légumes sans l'envelopper, il se gardera jusqu'à 2 semaines. Lorsque le jicama est coupé, couvrir d'une pellicule de plastique et mettre au réfrigérateur ; il se conservera quelques jours.

## C'est simple et délicieux

### JICAMA À LA MEXICAINE

Peler et couper le **jicama** en fines tranches. Disposer celles-ci dans une grande assiette, arroser de **jus de lime** et saupoudrer d'**assaisonnement au chili**. Bien qu'épicée, cette façon de manger le jicama permet d'en apprécier la fraîcheur et la texture croquante.



## CUISSON

Le jicama se cuit comme la pomme de terre, ou en friture légère et rapide. Ne pas trop le cuire si l'on désire conserver sa texture croquante.



## VALEUR NUTRITIVE

La chair du jicama est riche en glucides complexes tels que l'amidon et constitue une bonne source de fibres alimentaires. Elle contient aussi de grandes quantités de vitamine C, surtout lorsque consommée crue. Éviter de consommer la peau et le reste de la plante, notamment les graines, qui contiennent du roténone ; cette substance toxique entrant dans la composition de nombreux pesticides et insecticides. Quelques cas de toxicité alimentaire ont été documentés. La chair du tubercule peut toutefois être consommée sans danger.

Jicama 100 g	cru (100 g)		bouilli (100 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	8,8 g	3 %	8,8 g	3 %
Fibres alimentaires	4,9 g	20 %	N/D	N/D
Protéines	0,7 g	-	0,7 g	-
Vitamine C	20,2 mg	34 %	14,1 mg	24 %
Folate	12 µg	6 %	8 µg	4 %
Vitamine E	0,5 mg	5 %	N/D	N/D
Magnésium	12 mg	5 %	11 mg	4 %
Potassium	150 mg	4 %	135 mg	4 %
Calories	38 kcal		38 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Topinambour

*HELIANTHUS TUBEROSUS, ASTÉRACÉES*

Tubercule d'une plante potagère vivace originaire d'Amérique du Nord, le topinambour était cultivé par les Amérindiens. Au début du XVII<sup>e</sup> siècle, l'explorateur Samuel de Champlain l'introduisit en France. Le mot aurait pour origine «topinambus», nom d'une tribu brésilienne qui visita la France au moment où les Français découvrirent ce légume. Ce nom exotique fut utilisé pour mousser la vente du tubercule.

Grand et décoratif, le plant de topinambour mesure entre 1,80 et 4 m de haut. Ses tubercules, mesurant de 7 à 10 cm de long, ressemblent au gingembre. Leur chair blanche jaunâtre est croquante, juteuse, sucrée et de saveur délicate, rappelant celle de l'artichaut. Elle est recouverte d'une mince peau comestible beige, parfois teintée de rouge ou de violet.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir de petits topinambours fermes, avec une peau intacte. Écarter les tubercules qui sont teintés de vert ou qui ont commencé à germer.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le topinambour se mange cru, cuit ou mariné. Il s'apprête notamment en purée, au gratin ou à la crème. Cru, il ajoute une touche rafraîchissante aux salades ou on le sert en hors-d'œuvre (l'arroser d'un liquide acide pour l'empêcher de noircir). Cuit, il remplace agréablement la châtaigne d'eau et la pomme de terre. On l'incorpore aux soupes, ragoûts, crêpes et beignets. Il accompagne bien le poireau et la volaille. Le topinambour peut être transformé en une farine nourrissante.



## PRÉPARATION

Pour éviter que les topinambours ne noircissent lorsqu'ils sont coupés, les tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée. Les topinambours se pèlent difficilement, aussi sont-ils souvent cuits non pelés, après un brossage minutieux. On peut, au goût, enlever la pelure après la cuisson (sans trop attendre).

## C'est simple et délicieux

### POTAGE DE TOPINAMBOUR

Dans une casserole, faire suer un **oignon** dans le **beurre**. Ajouter 680 g (1 ½ lb) de **topinambours** pelés et coupés en gros morceaux, 2 branches de **céleri** émincées et 2 gousses d'**ail** haché. Cuire quelques minutes et ajouter 1 litre (4 tasses) de **bouillon de poulet**. Continuer la cuisson jusqu'à ce que les topinambours soient tendres. À l'aide d'un pied-mélangeur (mélangeur à main), réduire en une purée bien lisse. Assaisonner et ajouter 125 ml (½ tasse) de **crème 35 %** au moment de servir.



## CUISSON

Il est préférable d'abréger la cuisson du topinambour, car sa chair se transforme facilement en une bouillie peu savoureuse. La cuisson au four, à la vapeur et au wok lui convient bien. Le cuire entier au four, de 30 à 45 min (selon la grosseur). Prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à la vapeur, de 8 à 12 min pour la cuisson à l'eau, de 5 à 7 min pour le sauter. Éviter de cuire le topinambour dans une casserole en aluminium ou en fer, car il noircit.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Manipuler le topinambour avec soin, car il est fragile. Le placer au réfrigérateur sans le laver dans un sac de plastique perforé, avec un papier absorbant; il se conservera jusqu'à 2 semaines. Le topinambour supporte très mal la congélation. On peut le mariner.



## VALEUR NUTRITIVE

Le topinambour est une bonne source de fer, un minéral jouant un rôle essentiel à la formation des globules rouges. Comme pour les autres végétaux, le fer est mieux absorbé en présence de vitamine C. Le topinambour est aussi une source de thiamine, de niacine et de potassium. Il contient de grandes quantités de fructanes dont l'inuline, qui contribue avec d'autres composés à l'équilibre de la flore intestinale. Toutefois, n'étant pas assimilée par l'organisme, elle peut provoquer des flatulences, lesquelles sont intensifiées par la cuisson à l'eau. Pour éviter ces effets indésirables, il est recommandé d'ajouter du bicarbonate de soude ou une branche de céleri dans l'eau de cuisson.

Topinambour	cru (79 g)	
½ tasse, tranché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	13,8 g	5 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %
Protéines	1,6 g	-
Thiamine	0,2 mg	12 %
Niacine	1,3 mg	6 %
Fer	2,7 mg	19 %
Potassium	340 mg	10 %
Calories	58 kcal	

\* % valeur quotidienne

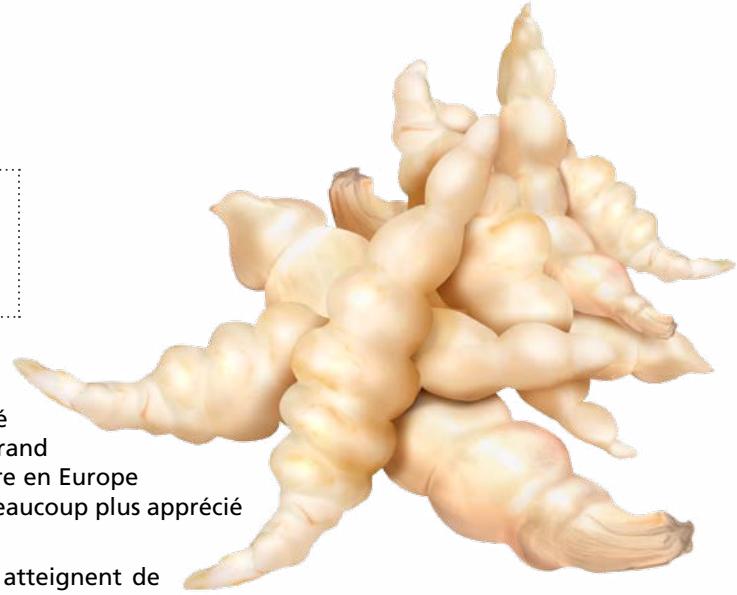
# Crosne

STACHYS AFFINIS, LABIACÉES

Renflement des rhizomes tubéreux d'une plante potagère vivace, originaire d'Extrême-Orient. Ce légume fin et délicat fut introduit en France en 1882, et acclimaté dans un village nommé Crosne. Même s'il a connu un grand succès entre 1890 et 1920, il est aujourd'hui devenu rare en Europe et il est presque inconnu en Amérique du Nord. Il est beaucoup plus apprécié en Asie.

Le crosne pousse sur une plante formée de tiges qui atteignent de 30 à 45 cm de haut. Ces tiges sont ornées de grandes feuilles ovales.

Les tubercules, dont la peau mince est comestible, mesurent de 5 à 8 cm de long et entre 1,5 cm et 2 cm de diamètre. Leur goût très fin et légèrement sucré rappelle le salsifis ou l'artichaut (en anglais, on nomme ce légume « **artichaut chinois** » ou « **artichaut japonais** »).



## SÉLECTION À L'ACHAT

Le crosne se dessèche rapidement et perd facilement sa saveur; il est meilleur fraîchement cueilli. Rechercher des crosnes fermes, non ridés et aux extrémités de couleur uniforme.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le crosne est utilisé et apprêté comme la pomme de terre, le topinambour ou le salsifis. On peut le faire bouillir, l'étuver, le frire, le confire dans le vinaigre ou le réduire en purée. On le cuite avec d'autres légumes ou on l'ajoute aux salades, préalablement blanchi. Il est délicieux sauté au beurre ou nappé de crème.

## PRÉPARATION

Il est préférable de ne pas peeler ce légume; d'ailleurs il n'est pas facile à peeler à cause de sa forme noueuse. La façon la plus facile de le nettoyer consiste à le mettre dans un sac rempli de gros sel, à le secouer vigoureusement puis à le laver pour le débarrasser des pellicules qui pourraient rester.

## CUISSON

Le crosne est souvent préalablement blanchi (2 min) avant d'être cuisiné. Il est délicieux poêlé (5 min).

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le crosne est assez fragile puisqu'il s'assèche rapidement. Éviter de le laisser séjourner longtemps à la température de la pièce. Le conserver au réfrigérateur, dans un sac de plastique, et le consommer rapidement.

## VALEUR NUTRITIVE

Peu de données sont disponibles sur la teneur en vitamines et en minéraux du crosne. Toutefois, il est connu que le crosne contient un type de sucre particulier appelé stachyose. Ce sucre complexe, qualifié de « prébiotique » est peu digéré dans le petit intestin et est utilisé comme nourriture par les bonnes bactéries du colon. Le stachyose peut provoquer des ballonnements chez certaines personnes.

## C'est simple et délicieux

### CROSNES MARINÉS

Brosser 450 g (1 lb) de **crosnes** sous l'eau courante. Les blanchir quelques minutes dans une casserole remplie d'eau bouillante. Égoutter et réserver. Porter à ébullition 250 ml (1 tasse) de **vinaigre de cidre**, 105 g (½ tasse) de **sucré** et 2 c. à soupe de mélange d'**épices à marinade**. Laisser refroidir le liquide avant de verser dans des pots stérilisés et d'y mettre à mariner les crosnes. Conserver ces pots au réfrigérateur.

Crosne 100 g	cru (100 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	16,0 g	5 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %
Protéines	2,6 g	-
Calories	70 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Gnocchis de patate douce et beurre de sauge

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de **patates douces**, pelées, coupées en gros morceaux
- 1 œuf
- 320 g (2 tasses) de **farine**
- 60 g (2 oz) de **pancetta**, coupée en très petits cubes
- 45 g (3 c. à soupe) de **beurre**
- 1 c. à soupe de **sauge**, hachée grossièrement
- au goût, sel et poivre

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire les patates douces à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter et les réduire grossièrement en purée. Laisser refroidir dans un grand bol.
2. Une fois refroidies, ajouter l'œuf, puis la farine, sans trop travailler la préparation. Pétrir la masse de manière à obtenir une pâte homogène, mais pas trop élastique. Couper la pâte en 8 morceaux et les rouler en boudins d'environ 2,5 cm de diamètre. Recouper les boudins en morceaux de la même longueur que le diamètre et rouler ces derniers sur le dos d'une fourchette afin de strier la surface.
3. Cuire les gnocchis dans une casserole d'eau bouillante salée, jusqu'à ce que ceux-ci remontent à la surface. Égoutter les gnocchis et les réserver.
4. Pour la finition, faire revenir la pancetta dans un grand poêlon sans matière grasse. Lorsque la pancetta commence à colorer, ajouter le beurre et la sauge et cuire jusqu'à ce que le beurre soit fondu et légèrement mousseux. Sauter les gnocchis dans ce beurre aromatisé, assaisonner et servir chaud.



# Salade de jicama façon « coleslaw »

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Vinaigrette

- 45 ml (3 c. à soupe) de jus de lime
- ½ c. à thé de pâte de piment asiatique
- 90 ml (6 c. à soupe) de vinaigre de vin blanc
- 1 c. à thé de sucre
- 90 ml (6 c. à soupe) d'huile d'olive
- au goût, sel et poivre

### Salade

- 240 g (1 ½ tasse) de **jicama**, pelé et taillé en julienne
- 110 g (1 tasse) de **carotte**, pelée et taillée en julienne
- 110 g (1 tasse) de **concombre**, épépiné et taillé en julienne
- 65 g (½ tasse) de **poivron rouge**, taillé en julienne
- 50 g (½ tasse) d'**oignon rouge**, émincé
- 100 g (1 tasse) de **chou vert ou chou blanc**, émincé
- 2 c. à soupe de **coriandre**, hachée

## PRÉPARATION

1. Dans un petit bol, fouetter les ingrédients de la vinaigrette et laisser reposer.
2. Dans un second bol, placer tous les légumes de la salade et ajouter la vinaigrette. Mélanger de manière à bien enrober tous les légumes de la vinaigrette.
3. À l'aide d'une pellicule de plastique, couvrir le bol et réfrigérer la salade de 1 à 2 heures avant de la servir.



# Gratin de morue aux ignames

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Court-bouillon

- 1 litre (4 tasses) d'eau
- 1 carotte moyenne, émincée
- 1 oignon moyen, émincé
- 1 branche de céleri, émincée

### Gratin

- 450 g (1 lb) de morue fraîche
- 1 kg (2,2 lb) d'ignames, pelées et tranchées
- 75 ml ( $\frac{1}{3}$  tasse) d'huile végétale
- 3 blancs de poireau, émincé
- 3 gousses d'ail, haché finement
- 1 oignon moyen, ciselé
- 2 c. à soupe de persil, haché
- 500 ml (2 tasses) de sauce béchamel
- 60 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) de gruyère, râpé

## Un peu de vocabulaire

**Béchamel** : Sauce blanche de base, préparée à partir d'un roux blanc (quantité égale de beurre et de farine) additionné de lait et assaisonné (muscade, girofle, oignon), que l'on fait cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
2. Dans une casserole, préparer un court-bouillon en portant l'eau à ébullition avec la carotte, l'oignon et le céleri. Pocher la morue dans le court-bouillon frémissant environ 10 min. Égoutter et laisser la morue refroidir avant de l'émettre grossièrement.
3. Cuire les ignames dans une grande casserole remplie d'eau bouillante légèrement salée. Lorsque les morceaux d'igname sont tendres, les égoutter, bien les refroidir et les trancher finement.
4. Dans une poêle, faire revenir le poireau, l'ail et l'oignon dans un peu d'huile végétale, sans coloration, jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter les morceaux de morue et le persil. Cuire quelques minutes tout en mélangeant délicatement.
5. Dans un plat à gratin légèrement beurré, déposer le tiers des tranches d'igname suivi du tiers de la préparation de morue. Alterner l'igname et la préparation de morue (terminer avec la morue). Verser la béchamel, saupoudrer de gruyère et cuire environ 15 min ou jusqu'à ce que la surface soit bien dorée. Servir chaud.



# Tartiflette (version québécoise)

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de pommes de terre, pelées et coupées en rondelles
- 270 g (9 oz) de lard fumé, coupé en cubes
- 1 oignon moyen, émincé
- 200 ml (¾ de tasse) de crème 35 %
- 1 gousse d'ail
- 450 g (1 lb) de fromage de type « tomme » du Québec, coupé en deux dans le sens de l'épaisseur, en conservant la croûte

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole, cuire les pommes de terre à l'eau bouillante salée. Une fois cuites, les égoutter et réserver.
3. Dans une poêle bien chaude, faire revenir le lard et l'oignon jusqu'à coloration. Retirer du feu, incorporer la crème et réserver.
4. Frotter le fond d'un plat allant au four avec la gousse d'ail et déposer les pommes de terre et la préparation de crème. Couvrir le maximum de surface avec le fromage, côté croûte vers le haut.
5. Cuire au four environ 30 min ou jusqu'à obtention d'une belle coloration dorée.



# LÉGUMES TIGES

«Qu'est notre imagination, comparée à celle d'un enfant qui veut faire un chemin de fer avec des asperges?»

Jules Renard

asperge .....	84	rhubarbe .....	94
céleri .....	86	salicorne .....	95
fenouil .....	88	œur de palmier .....	96
chou-rave .....	89	nopal .....	97
cardon .....	90	pousse de bambou .....	98
crosse de fougère .....	91	<b>recettes</b> .....	<b>99</b>
bette .....	92		



asperge verte

# Asperge

ASPARAGUS OFFICINALIS, ASPARAGACÉES

Plante potagère vivace probablement originaire des régions orientales de la Méditerranée. L'asperge est consommée depuis plus de 2000 ans. Les Grecs et les Romains de l'Antiquité l'appréciaient surtout pour ses propriétés médicinales. L'asperge tomba dans l'oubli au Moyen Âge, mais continua à être cultivée par les Arabes. Aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles, elle regagna sa popularité en Europe, notamment dans la haute société. Louis XIV en était friand ! Depuis, plusieurs variétés ont été développées. Aujourd'hui, la Chine, le Pérou et l'Allemagne sont les principaux producteurs d'asperges.

L'asperge est en fait la jeune pousse comestible, appelée « turion », qui sort de la tige souterraine, nommée « griffe ». Cette tige souterraine peut produire des turions (ou asperges) pendant 15 à 20 ans. L'asperge est surtout cueillie au printemps lorsqu'elle est jeune et tendre. La tige mesure alors de 15 à 20 cm, avec une tête bien compacte. À maturité, l'asperge n'est plus comestible, car la tige devient ligneuse et des feuilles non comestibles en forme de fougère se développent à partir de la tête. Malgré une production mondiale importante et variée, la période d'abondance de l'asperge dure de mars jusqu'à la fin juin.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe près de 300 espèces d'asperges, dont une vingtaine seulement sont comestibles. Une seule (*Asparagus officinalis*) est consommée couramment. Ses couleurs sont variées.

### ASPERGE Verte

Les asperges vertes sont les plus communes. Elles sont cueillies lorsqu'elles mesurent environ 15 cm. La tige peut être mince ou charnue, selon le climat et les méthodes de production.

### ASPERGE BLANCHE

Les asperges blanches sont cultivées à l'abri de la lumière; on les recouvre de terre afin qu'elles ne verdissent pas ou on les cueille dès qu'elles sortent de terre. Elles sont généralement plus tendres et plus douces au goût; elles sont aussi plus coûteuses, car leur culture nécessite un surcroît de travail.

### ASPERGE POURPRE

Les asperges pourpres ont une saveur plus fruitée et une texture moins fibreuse que les asperges vertes. À la cuisson, leur couleur change du pourpre au vert foncé.

### ASPERGE VIOLETTE

Les asperges violettes sont cueillies lorsqu'elles émergent de quelques centimètres seulement. Tendres et douces au goût, elles ressemblent à l'asperge blanche, mais avec une tête violacée.

### ASPERGE SAUVAGE (*Asparagus acutifolius*)

Les asperges sauvages ont un goût plus amer. Elles sont surtout consommées dans les pays méditerranéens.

### Le saviez-vous ?

Le passage de l'asperge dans l'organisme ne passe pas inaperçu. Elle contient une substance sulfurée qui « parfume » l'urine, ce qui n'est pas inquiétant.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes. Les têtes doivent être compactes, d'une couleur vive, sans taches de rouille. Rechercher des asperges de même calibre; elles cuisent alors plus uniformément. Écarter les asperges jaunâtres, dont les tiges sont amollies et dont les têtes commencent à fleurir, car elles ne sont plus fraîches.



### UTILISATION ET ACCORDS

Quel qu'en soit son usage, l'asperge est préalablement cuite, souvent à la vapeur. Servie tiède ou chaude, l'asperge s'accompagne bien de beurre ou de sauce hollandaise. Servie froide, on la consommera avec une vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce moutarde. On la réduit aussi en purée pour la transformer en potage, en velouté ou en soufflé. Coupée en morceaux ou entière, elle sert de garniture aux omelettes, volailles, quiches, salades ou pâtes alimentaires. Elle peut même être sautée ou simplement cuite au four, enrobée d'huile d'olive. L'asperge se marie bien au fromage, à la crème, au jambon, au poireau, à l'ail, au citron et aux champignons.



# C'est simple et délicieux

## ASPERGES ASSAISONNÉES DE VINAIGRETTE

Couper la base des **asperges** (sans toutefois les peeler) et les faire cuire dans une casserole remplie d'eau bouillante salée. Rafraîchir rapidement les asperges à l'eau froide et servir encore tiède avec une vinaigrette composée de deux parts d'**huile d'olive** pour une part de **vinaigre de vin rouge**, d'une **échalote** ciselée et d'un peu de **moutarde de Dijon**.



## PRÉPARATION

Avant de cuire l'asperge, casser et retirer la partie dure et fibreuse, c'est-à-dire la base de la tige (on peut réduire cette partie en purée et l'utiliser pour faire des potages, par exemple). L'asperge n'a pas nécessairement besoin d'être pelée. Bien la laver à l'eau froide, car elle peut emprisonner sable et terre.



## CUISSON

Éviter de trop cuire les asperges car elles ramollissent et perdent saveur, couleur et valeur nutritive. Pour la cuisson à l'eau, il est plus facile de récupérer les asperges si elles sont attachées en botte. Il est recommandé de les cuire à la vapeur, de 4 à 8 min. Les asperges sont cuites lorsqu'elles sont tendres, mais encore fermes. Pour les asperges qui seront mangées froides, les plonger immédiatement dans l'eau froide (sans toutefois les laisser tremper) pour arrêter la cuisson. On peut aussi cuire les asperges au four à micro-ondes, de 5 à 10 min. Éviter de cuire les asperges dans une casserole en fer, car le tanin qu'elles contiennent en grande quantité réagit avec le fer et altère leur couleur. Les asperges sont également délicieuses grillées ou cuites en papillote, au four ou au barbecue.

La marmite à asperges est une marmite étroite et haute dans laquelle on dépose les asperges debout dans un panier intérieur et dans l'eau bouillante. On obtient alors une cuisson parfaite, car les pointes, plus fragiles, cuisent à la vapeur seulement.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les asperges sont fragiles. Pour conserver leur fraîcheur et leur texture croquante, envelopper les tiges d'un linge humide et placer les asperges au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Elles se conserveront quelques jours. L'asperge blanche et congelée se conserve 9 mois.

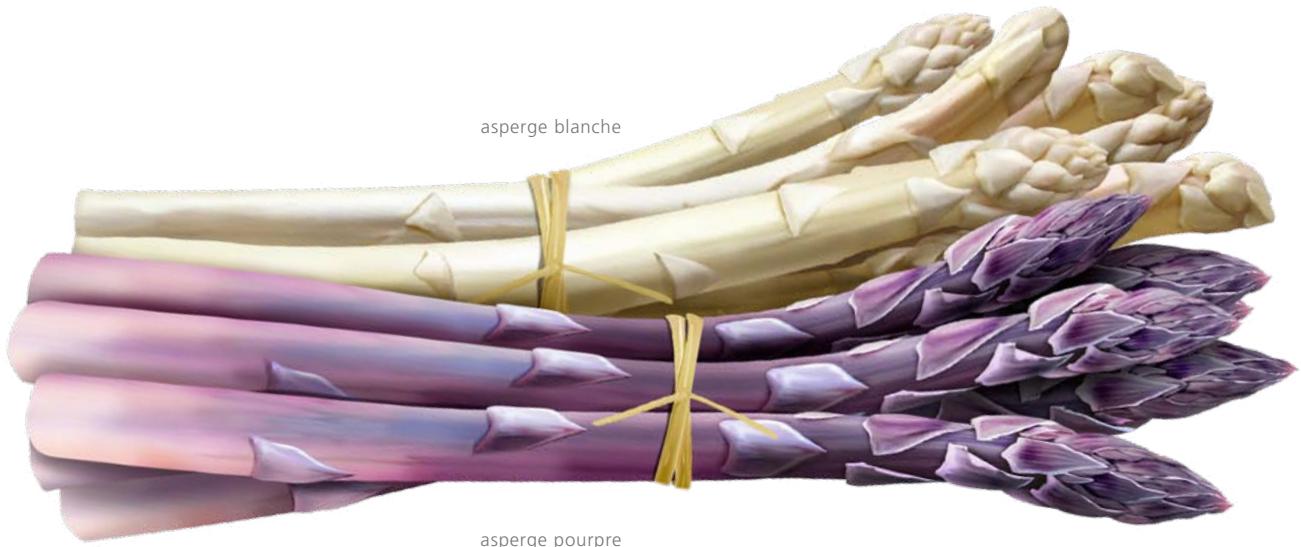


## VALEUR NUTRITIVE

Comme tout bon légume vert, l'asperge est particulièrement riche en vitamine K, laquelle joue un rôle dans la coagulation du sang tout en aidant à maintenir une bonne santé osseuse. Ce légume est aussi une excellente source de folate et une source de thiamine, de riboflavine, de vitamine A, de vitamine E, de fer, de cuivre et de manganèse. À quantités égales, l'asperge renfermerait presque autant de composés antioxydants que le vin rouge. En plus des flavonoïdes, elle contient de la lutéine, de la zéaxanthine et du bêta-carotène, des pigments de la famille des caroténoïdes qui sont associés à un moindre risque de souffrir de cancers et de maladies cardiovasculaires. La lutéine et la zéaxanthine contribuent aussi à la bonne santé de l'œil. L'asperge peut être consommée crue, bien que la plupart de gens optent pour une cuisson à la vapeur permettant ainsi de conserver les vitamines et minéraux.

Asperge verte 6 tiges moyennes	crue (93 g)		bouillie	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	3,7 g	1 %	3,7 g	1 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	1,8 g	7 %
Protéines	2,1 g	-	2,2 g	-
Vitamine K	39,9 µg	50 %	45,5 µg	57 %
Folate	50 µg	23 %	134 µg	61 %
Vitamine E	1,1 mg	11 %	1,4 mg	14 %
Fer	2,1 mg	15 %	0,2 mg	6 %
Cuivre	0,18 mg	9 %	0,15 mg	7 %
Manganèse	0,15 mg	7 %	0,14 mg	7 %
Calories	19 kcal		20 kcal	

\* % valeur quotidienne



céleri-branche

# Céleri

*APIUM GRAVEOLENS*, APIACÉES

Plante potagère bisannuelle originaire de la région méditerranéenne dont on utilise les tiges (ou côtes), les feuilles, les racines et les graines. Dès l'Antiquité, les feuilles de céleri furent utilisées pour leurs propriétés médicinales. Avant l'époque chrétienne, les Grecs employaient les feuilles de céleri comme le laurier pour couronner leurs athlètes. Les Romains utilisaient les graines de céleri comme assaisonnement. Poussant à l'état sauvage, le céleri ne fut cultivé comme plante potagère que vers le XVII<sup>e</sup> siècle, en France et en Italie. On le consommait cuit; ce n'est que vers le XVIII<sup>e</sup> siècle qu'on commença à le manger cru en Europe. Le céleri ne fut introduit aux États-Unis qu'au début du XIX<sup>e</sup> siècle.

Lorsque le céleri est cultivé pour ses graines, il est laissé en terre, car il ne fleurira que l'année suivante. Des fleurs blanches disposées en ombelles apparaîtront, puis se transformeront en graines fortement aromatiques, couramment utilisées en cuisine.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

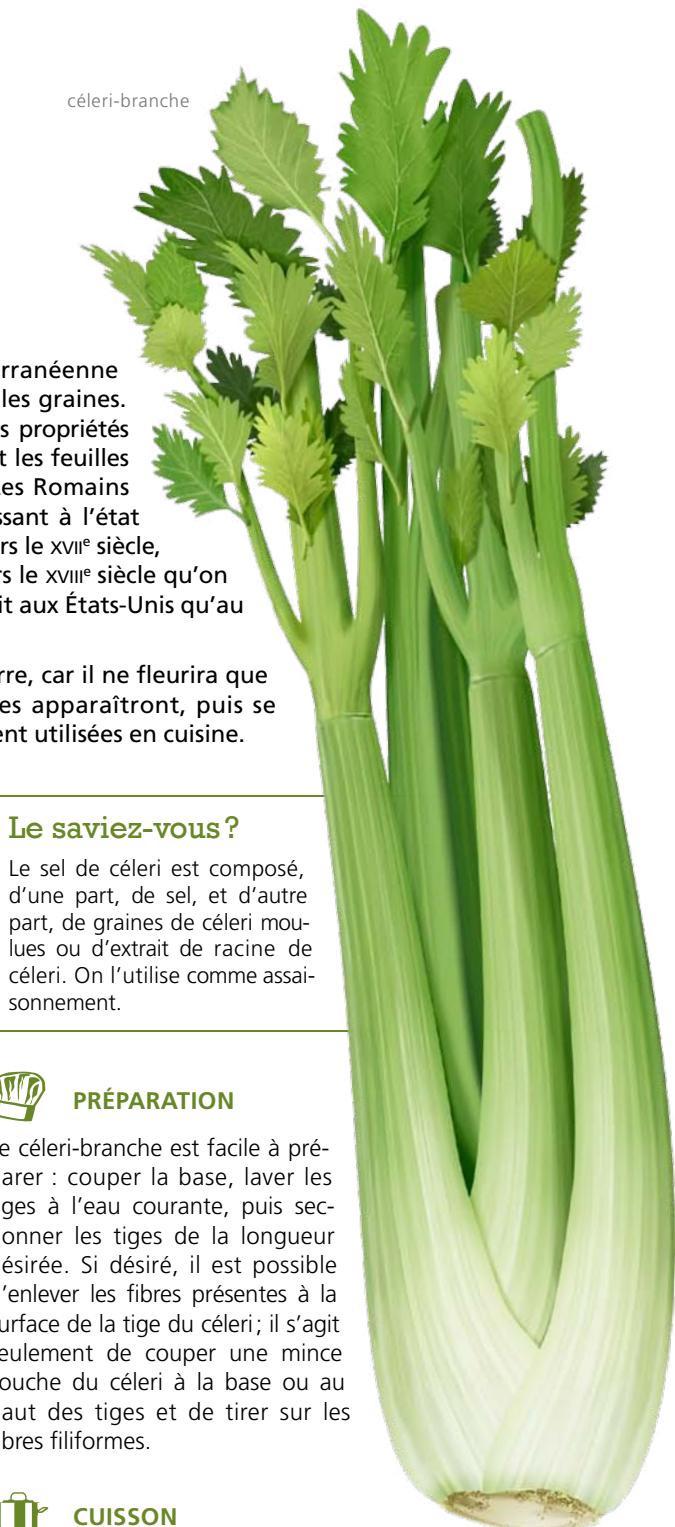
On répartit les céleris en trois grands groupes : le céleri-rave (p. 51), dont la racine est très développée, le céleri-branche, cultivé pour ses tiges, et le céleri à couper.

### CÉLERİ-BRANCHE (*Apium graveolens dulce*)

Le céleri-branche s'élève au-dessus de la terre d'environ 30 ou 40 cm. Ses tiges charnues et côtelées, réunies à la base, forment un « pied ». L'intérieur du céleri, appelé cœur, constitue la partie la plus tendre; d'ailleurs le cœur de céleri est souvent mis en marché seul, sans les branches extérieures. Le céleri-branche a longtemps été cultivé en étant blanchi, c'est-à-dire recouvert de terre, de papier ou de planches, à l'abri de la lumière, afin qu'il ne soit ni trop vert ni de saveur trop prononcée. Aujourd'hui, les variétés améliorées, plus douces et moins fibreuses, n'ont pas besoin d'être blanchies ou sont « auto blanchissantes ». De façon générale, les variétés de céleri-branche possédant un gros pied vert pâle ont une saveur douce. Les variétés au pied plus étroit et d'un vert plus foncé ont un goût plus prononcé. Elles sont idéales pour la cuisson.

### CÉLERİ À COUPER (*Apium graveolens secalinum*)

Parfois appelé **céleri chinois**, le céleri à couper est une variété proche du céleri sauvage. Ses minces tiges et son feuillage abondant ressemblent au persil. Sa saveur, bien que semblable à celle du céleri-branche, est beaucoup plus prononcée. Le céleri à couper se mange cuit; il est surtout utilisé comme condiment, pour aromatiser soupes, sautés et plats mijotés. Il se marie bien au jambon, à l'agneau ou à la volaille.



## Le saviez-vous ?

Le sel de céleri est composé, d'une part, de sel, et d'autre part, de graines de céleri moulues ou d'extrait de racine de céleri. On l'utilise comme assaisonnement.



## PRÉPARATION

Le céleri-branche est facile à préparer : couper la base, laver les tiges à l'eau courante, puis sectionner les tiges de la longueur désirée. Si désiré, il est possible d'enlever les fibres présentes à la surface de la tige du céleri; il s'agit seulement de couper une mince couche du céleri à la base ou au haut des tiges et de tirer sur les fibres filiformes.



## CUISISON

Le céleri peut être cuit à l'eau, à la vapeur, braisé ou sauté.

## Conseil du chef

Les feuilles du céleri-branche ne devraient pas être jetées, car elles ajoutent de la saveur aux aliments. Les récupérer pour parfumer les plats, rehausser les salades ou garnir les potages.

## C'est simple et délicieux

### MÉLANGE AROMATIQUE

Dans un bol, mélanger 2 branches de céleri haché, 1 botte d'oignon vert haché, 1 grande carotte hachée, 1 c. à soupe de thym effeuillé et 85 g (½ tasse) de sel kosher (ou 145 g de gros sel). Laisser macérer 2 ou 3 jours au réfrigérateur. Filtrer ensuite la préparation à l'aide d'une passoire pour éliminer le jus. Transvider dans des bocaux. Utiliser ce mélange salé dans vos soupes, vos vinaigrettes, vos sauces, etc.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un céleri-branche aux tiges lustrées, fermes et cassantes, aux feuilles d'un beau vert (si elles sont présentes). Éviter les tiges molles, endommagées, portant des cicatrices brunâtres ou ayant des feuilles jaunies.

Choisir un céleri à couper d'un vert vif, dont les feuilles ne sont pas flétries.



### UTILISATION ET ACCORDS

Le céleri-branche se mange cru ou cuit. Cru, il est souvent servi comme hors-d'œuvre, tel quel ou farci de fromage, de préparations aux fruits de mer, à la volaille ou aux œufs. On le met aussi dans les salades et les préparations à sandwichs. Cuit, il parfume une grande variété de mets, notamment soupes, sautés, sauces, ragoûts, pâtes alimentaires, tofu, quiches, omelettes et riz. Il sert aussi de légume d'accompagnement, une fois braisé, gratiné, nappé de sauce béchamel ou tout simplement au beurre.

Les feuilles du céleri-branche peuvent être hachées ou utilisées telles quelles, tant fraîches que séchées; elles aromatisent salades, potages, sauces ou courts-bouillons.

Les graines sont légèrement amères et ont une saveur concentrée de céleri; on les utilise entières ou pulvérisées pour les farces, légumes pochés, biscuits salés, marinades et sauces.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver le céleri-branche au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans un linge humide ou dans un récipient fermé. Il se conservera 1 semaine. Comme il contient beaucoup d'eau et qu'il se déshydrate passablement rapidement, ne pas laisser le céleri à la température de la pièce. Le céleri résiste mal à la congélation qui l'amollit (ce qui n'est pas un inconvénient majeur si on le destine à la cuisson).

Éviter de conserver le céleri paré et coupé dans de l'eau, car le trempage entraîne une légère perte de valeur nutritive. Pour raffermir le céleri, l'humecter légèrement et le réfrigérer; après quelques heures il sera redevenu croquant.

Le céleri à couper se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur, dans un sac de plastique.



### VALEUR NUTRITIVE

On dit souvent à tort que le céleri est un aliment à «calorie négative» en raison de sa faible teneur en calories et du fait que sa digestion demanderait presque autant d'énergie à l'organisme. En fait, seulement 10 % de ses calories sont utilisées pour la digestion et l'absorption, ce qui défait ce mythe très répandu. Cependant, le céleri a une faible densité énergétique (nombre de calories par rapport au poids) et un faible indice glycémique, ce qui en fait, par conséquent, un aliment en vogue dans les différents régimes amaigrissants. Le céleri est une excellente source de vitamine K et une source de folate, de potassium et de manganèse.

En Inde, les graines de céleri sont utilisées pour traiter des bronchites, l'asthme et des problèmes reliés au foie et à la rate.

Céleri-branche ½ tasse, en dés	cru (63 g)		bouilli (79 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	1,9 g	1 %	3,2 g	1 %
Fibres alimentaires	1,0 g	4 %	1,1 g	4 %
Protéines	0,4 g	-	0,7 g	-
Vitamine K	19 µg	23 %	30 µg	38 %
Folate	23 µg	11 %	17 µg	8 %
Vitamine C	2,0 mg	3 %	5,0 mg	8 %
Potassium	165 mg	5 %	225 mg	6 %
Manganèse	0,1 mg	5 %	0,1 mg	5 %
Magnésium	7 mg	3 %	10 mg	4 %
Calories	10 kcal		14 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Fenouil

FOENICULUM VULGARE, APIACÉES

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne, dont on consomme les pétioles (tiges), les feuilles et les graines. Le fenouil est vivace lorsque le sol et le climat sont favorables, sinon il est bisannuel. La forme sauvage (ou **fenouil amer**) est utilisée comme légume, comme aromate ou pour ses propriétés médicinales depuis les temps anciens. Elle fut particulièrement appréciée des Grecs et des Romains. On développa au Moyen Âge une variété moins amère au goût anisé, le **fenouil doux**, puis, au xvii<sup>e</sup> siècle, le **fenouil de Florence** (**fenouil bulbeux**). Ce dernier est le plus commun aujourd'hui.

Le légume est composé d'un « faux bulbe » de couleur vert pâle ou blanchâtre, formé par la base élargie des pétioles des feuilles, qui s'imbriquent les uns dans les autres. Ces pétioles (tiges) peuvent mesurer jusqu'à 180 cm de haut. Ils sont ornés d'une multitude de feuilles plumeuses. De petites fleurs jaunes regroupées en ombelles donneront naissance à des graines comestibles. Le fenouil a une saveur légèrement sucrée rappelant celle de l'anis. Le « **mini fenouil** » est cueilli tôt en saison. Sa saveur est tendre et plus sucrée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un fenouil ferme, odorant et exempt de taches, dont les « tiges » sont en bon état. Les feuilles devraient être fraîches et d'un beau vert.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le « bulbe » du fenouil s'utilise cru ou cuit. Le cuire le moins possible pour éviter la perte de saveur. Il est délicieux avec de la crème ou du yogourt. Cru, on l'incorpore aux salades. Cuit, il peut être braisé, sauté avec d'autres légumes ou seul. On peut l'apprêter à la crème, au gratin ou grillé et servi avec du citron. Il s'accorde comme le céleri, mais avec en plus un délicieux parfum d'anis. Il accompagne légumes, légumineuses, lapin, porc, agneau, bœuf, fruits de mer et poisson. On le marie à la betterave, à l'orange, à la pomme et aux amandes.

Bien qu'elles soient plus fibreuses, les « tiges » du fenouil se mangent. Elles parfument délicieusement un court-bouillon qui servira à cuire du poisson. Les feuilles de fenouil sont traditionnellement associées au poisson, mais elles peuvent également s'utiliser comme herbe dans plusieurs autres mets, par exemple dans une trempette à la mayonnaise ou à la crème aigre. Les graines de fenouil aromatisent fromage, pain, potages, sauces, pâtisserie ou vin.

## VALEUR NUTRITIVE

Le « bulbe » du fenouil est une source de vitamine C, de folate et de potassium. Les feuilles de fenouil sont riches en composés antioxydants, d'où l'avantage de les consommer avec le bulbe. Le fenouil contient des composés phénoliques qui pourraient s'avérer efficaces pour la prévention de l'ulcère gastrique. Mentionnons que le fenouil fait partie de la liste des aliments associés au syndrome d'allergie orale, laquelle est habituellement reliée à l'allergie au pollen de bouleau.

## C'est simple et délicieux

### BULBE DE FENOUIL BRAISÉ À L'ORANGE

Retirer les tiges et couper le **bulbe de fenouil** en quatre. Dans une casserole, colorer les morceaux du bulbe à l'**huile d'olive**, ajouter 125 ml (½ tasse) de **jus d'orange** et 125 ml (½ tasse) de **fond de veau**. Porter à ébullition, couvrir et laisser cuire à feu doux 25 min ou jusqu'à ce que le fenouil soit tendre. Assaisonner et servir.

## PRÉPARATION

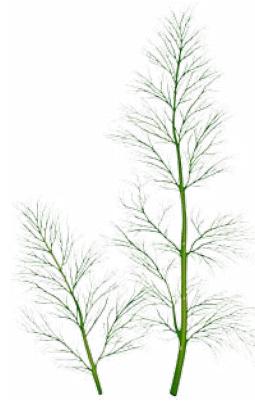
Couper le « bulbe », les feuilles et les « tiges » séparément. Ces dernières peuvent être consommées, surtout si elles sont tendres et petites.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

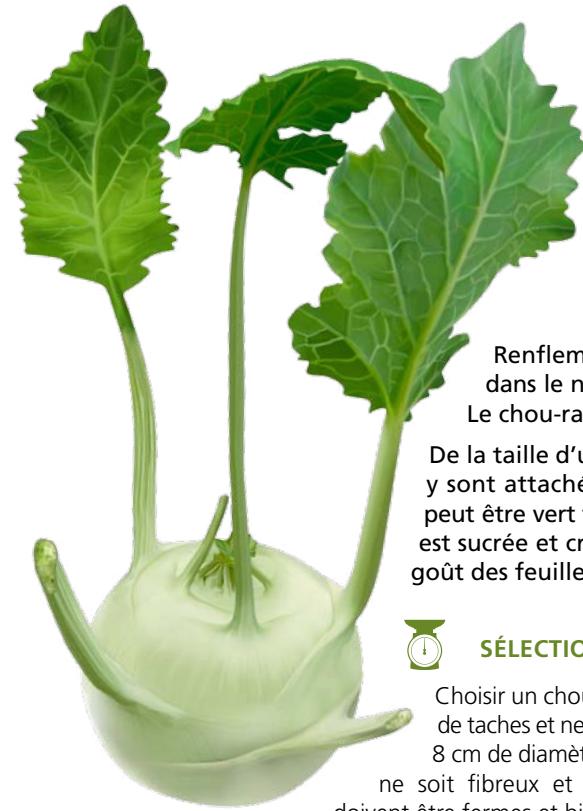
Le fenouil se conserve au réfrigérateur environ 1 semaine. Il peut devenir filandreux en vieillissant et sa saveur s'affadit. Il peut se congeler après avoir été blanchi, mais sa saveur y perd beaucoup.

Bulbe de fenouil	cru (46 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	3,4 g	1 %
Fibres alimentaires	1,4 g	6 %
Protéines	0,6 g	-
Vitamine C	5,5 mg	9 %
Folate	12 µg	5 %
Potassium	190 mg	5 %
Calories	14 kcal	

\* % valeur quotidienne



feuille de fenouil



# Chou-rave

BRASSICA OLERACEA VAR. GONGYLODES, BRASSICACÉES

Renflement de la tige d'une plante qui aurait été développée il y a près de 500 ans dans le nord de l'Europe, probablement à partir du chou à moelle ou du chou sauvage. Le chou-rave est très apprécié en Europe centrale et de l'Est.

De la taille d'une orange, la base renflée du chou-rave pousse hors du sol et de minces tiges y sont attachées. Celles-ci se terminent par de grandes feuilles comestibles. Le chou-rave peut être vert très pâle, blanc ou violet. Il est recouvert d'une mince peau comestible. Sa chair est sucrée et croquante avec une subtile saveur de radis ou de pied de brocoli, tandis que le goût des feuilles rappelle celui du chou.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un chou-rave lisse, exempt de taches et ne dépassant pas 7 ou 8 cm de diamètre afin d'éviter qu'il ne soit fibreux et creux. Les feuilles doivent être fermes et bien colorées.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou-rave se mange cru ou cuit. Cru, il est délicieux tel quel, servi en trempette ou arrosé de vinaigrette. On l'intègre aux salades. Cuit, le chou-rave est servi comme légume d'accompagnement, incorporé aux soupes et ragoûts, réduit en purée ou farci. Il est aussi délicieux cuit à la vapeur, arrosé de jus de citron et de beurre fondu. Il est nappé de sauce ou de crème aigre, gratiné, ou assaisonné de gingembre, d'ail, de fines herbes et autres épices. Le chou-rave se prépare comme le navet ou le céleri-rave et peut les remplacer. La variété violette a un goût moins prononcé (seule la peau est colorée).

Les feuilles du chou-rave s'apprêtent comme l'épinard et nécessitent très peu de cuisson. Elles sont délicieuses arrosées d'un peu de jus de citron et d'une noisette de beurre.



## PRÉPARATION

Le chou-rave peut être pelé avant ou après la cuisson ; la pelure s'enlève plus facilement après la cuisson. Pour le consommer cru, enlever d'abord les tiges, puis le peler en prenant soin d'enlever toute la couche fibreuse logée sous la pelure.

## C'est simple et délicieux

### RÉMOULADE DE CHOU-RAVE

Peler et râper grossièrement 2 **choux-raves**. Arroser d'une vinaigrette composée de 3 gousses d'**ail** haché, 60 ml (1/4 de tasse) d'**huile d'olive**, 1 c. à soupe de **zeste de citron**, 3 c. à soupe de **jus de citron**, 2 c. à soupe de **mayonnaise** et 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**. Ajouter 3 c. à soupe d'**olives noires** hachées, saler, poivrer et bien mélanger. Servir avec sandwichs, poissons ou grillades.



## CUISSON

Pour cuire le chou-rave à l'eau ou à la vapeur, mieux vaut le peler après la cuisson qui demande de 20 à 30 min selon la grosseur, ou jusqu'à ce qu'il soit tendre. Pour le faire braiser, sauter, rôtir, ou cuire au four, il vaut mieux le peler avant la cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chou-rave se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur sans ses feuilles, dans un sac de plastique perforé. Conservées séparément, les feuilles resteront fraîches un jour ou deux. La congélation ne convient pas vraiment à ce légume.



## VALEUR NUTRITIVE

Le chou-rave est un légume contenant plusieurs éléments nutritifs. Qu'il soit consommé cru ou cuit, il s'agit d'une excellente source de vitamine C. Il est également réputé pour être une source de vitamine B6, de folate, de magnésium, de potassium et de manganèse. Selon plusieurs études scientifiques, une consommation régulière de légumes de la famille des brassicacées (crucifères), dont fait partie le chou-rave, aurait des effets protecteurs sur l'organisme. Leur contenu en plusieurs composés biologiquement actifs contribuerait notamment à prévenir certains types de cancer comme ceux du poumon, des ovaires et des reins, ainsi qu'à diminuer les risques de maladies cardiovasculaires.

Chou rave	cru (71 g)		bouilli (87 g)	
	1/2 tasse, tranché	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	4,4 g	1 %	5,8 g	2 %
Fibres alimentaires	2,6 g	10 %	1,0 g	4 %
Protéines	1,2 g	-	1,6 g	-
Vitamine C	44,2 mg	74 %	47,1 mg	79 %
Vitamine B6	0,1 mg	6 %	0,1 mg	6 %
Folate	11 µg	5 %	10 µg	5 %
Magnésium	14 mg	6 %	17 mg	7 %
Potassium	250 mg	7 %	296 mg	8 %
Manganèse	0,1 mg	5 %	0,1 mg	5 %
Calories	19 kcal		25 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Cardon

CYNARA CARDUNCULUS, ASTÉRACÉES

Plante potagère vivace originaire de la région méditerranéenne, où elle pousse toujours à l'état sauvage. Le cardon est un proche parent de l'artichaut; ils sont tous deux des chardons comestibles. Les Romains et les Grecs consommaient déjà le cardon, et on le cultivait intensivement en Europe au Moyen Âge. Aujourd'hui, il est toujours populaire en Italie, en Espagne et en France.

Le cardon ressemble au céleri, avec ses branches longues et souples. Les tiges externes du cardon sauvage sont ligneuses, dures et épineuses. On les jette habituellement, ne conservant que les tiges internes, que l'on débarrasse du feuillage et des fils présents le long des nervures. Le cardon cultivé et mis à l'abri de la lumière pendant quelques semaines avant la récolte sera plus tendre. Ses grandes feuilles supérieures sont enlevées lors de la récolte, ce qui fait brunir l'extrémité des tiges. La saveur du cardon rappelle celle de l'artichaut, du céleri ou du salsifis.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des cardons aux tiges fermes et craquantes.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le cardon s'apprête comme le céleri ou l'asperge. Il ne peut toutefois être mangé cru (sauf s'il est très jeune). Il est souvent cuisiné à la crème, gratiné ou rissolé et peut même être réduit en purée avec des pommes de terre. Il sert de légume d'accompagnement ou se met dans les soupes et les ragoûts. On le mange également froid avec de la vinaigrette ou de la mayonnaise.

## PRÉPARATION

Retirer les feuilles et bien nettoyer les tiges avec un linge. À l'aide d'un éplucheur, enlever les fils au dos de chaque tige extérieure, puis couper les tiges en tronçons de 10 à 12 cm de long. Pour éviter que les morceaux coupés noircissent au contact de l'air, plongez immédiatement ceux-ci dans de l'eau citronnée ou vinaigrée, jusqu'au moment de les cuisiner.

## CUISSON

Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire considérablement son amertume. Plonger les tiges dans l'eau et laisser bouillir 10 à 15 min pour les blanchir ou 30 min pour les cuire. Égoutter, puis apprêter selon la recette choisie.

## Le saviez-vous ?

Particulièrement résistant, le cardon sauvage croît et se répand rapidement. Si bien que la plante est considérée comme une espèce envahissante en Amérique du Sud, en Australie et en Californie, où on l'a introduite.



## C'est simple et délicieux

### CARDONS BRAISÉS

Dans une casserole, colorer au beurre 5 ou 6 tiges de **cardon** avec 2 **échalotes** émincées. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **bouillon** (**bœuf** ou **volaille**) et cuire doucement jusqu'à ce que le liquide soit presque évaporé. Assaisonner et servir avec un rôti.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Sa base enveloppée de papier absorbant, placer le cardon au réfrigérateur dans un sac de papier ou de plastique perforé. Il se conservera jusqu'à 1 semaine.



### VALEUR NUTRITIVE

Le cardon cru constitue une excellente source de folate, une vitamine hydrosoluble dont une grande proportion est perdue lors de la cuisson à l'eau. Le cardon bouilli est néanmoins une bonne source de magnésium de même qu'une source de manganèse et de fibres alimentaires. Tout comme l'artichaut, le cardon contient de grandes quantités d'inuline, aux effets bénéfiques sur la flore bactérienne intestinale.

Cardon 100 g	cru (100 g)		bouilli (100 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	4,1 g	1 %	5,3 g	2 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %	1,7 g	7 %
Protéines	0,7 g	-	0,8 g	-
Folate	68 µg	31 %	22 µg	10 %
Vitamine B6	116 µg	6 %	42 µg	2 %
Magnésium	42 mg	17 %	43 mg	17 %
Manganèse	0,26 mg	13 %	0,13 mg	7 %
Cuivre	0,23 mg	12 %	0,03 mg	2 %
Calories	17 kcal		22 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Crosse de fougère

MATTEUCCIA STRUTHIOPTERIS, ONOCLEACÉES

Jeune pousse de fougère. La crosse de fougère est aussi connue sous l'appellation **tête de violon**, calque de l'anglais « fiddle head », qui rappelle sa forme en tête de violon.

On cueille les crosses de fougère au printemps, lorsqu'elles sont encore enroulées sur elles-mêmes et qu'elles mesurent tout au plus 15 cm de haut. Une fois déroulées, elles ne sont plus comestibles. En Amérique du Nord, les crosses de fougère étaient consommées par les Amérindiens bien avant l'arrivée des Européens. Elles sont aussi connues depuis fort longtemps des Japonais et des aborigènes australiens et néo-zélandais.

Il existe des milliers d'espèces de fougères, dont plusieurs sont toxiques ou cancérogènes. Seules les crosses de certaines espèces sont comestibles; il est donc déconseillé de les cueillir soi-même. En Europe et en Amérique du Nord, on consomme surtout la **fougère-à-l'autruche** (*Matteuccia struthiopteris*).



## SÉLECTION À L'ACHAT

Les crosses de fougère fraîches, disponibles au printemps, devraient être bien enroulées, fermes, d'un beau vert et posséder encore leurs écailles brunâtres. Choisir des crosses de 2 à 4 cm de diamètre sur une tige courte.



## UTILISATION ET ACCORDS

Ne jamais manger les crosses de fougère qui ne sont plus enroulées, car elles ne sont plus comestibles. Les crosses se mangent toujours cuites, chaudes ou froides. Elles sont délicieuses simplement arrosées de beurre, de vinaigrette ou nappées de sauce hollandaise, de sauce au fromage ou de béchamel, gratinées ou non. Elles servent de légume d'accompagnement ou se mettent dans les salades, les pâtes alimentaires, les omelettes, les ragoûts. Elles font également un excellent potage.



## CUISSON

Ne pas consommer la crosse de fougère crue, car elle contient une toxine. Pour éliminer celle-ci, cuire les crosses de 10 à 12 min dans l'eau bouillante salée; ne pas s'étonner si l'eau de cuisson brunit. Lorsque les crosses sont cuites, jeter l'eau et stopper la cuisson en plongeant les légumes dans un bain d'eau glacée; ils conserveront ainsi leur belle couleur.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE CROSSES DE FOUGÈRE

Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, cuire les **crosses de fougère** une douzaine de minutes, les égoutter et les refroidir. Dans un bol, mélanger de la **ciboule** ou de l'**oignon vert** haché, quelques goussettes d'**ail** haché et le jus d'un **citron**. Ajouter les crosses de fougères, mélanger et les servir avec un filet d'**huile d'olive**.



## PRÉPARATION

Frotter les crosses de fougère avec les mains pour les débarrasser de leurs écailles. On peut aussi les mettre dans un sac et les secouer. Les laver soigneusement, les assécher, puis les apprêter. Il est recommandé de ne les laver qu'au moment de les utiliser.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les crosses de fougère sont fragiles. Les mettre dans un sac de plastique, enveloppées d'un papier absorbant, et les réfrigérer rapidement. Elles se conservent 1 journée ou 2 après l'achat. Pour la congélation, les blanchir 1 ou 2 min dans de l'eau bouillante, les plonger dans l'eau froide, les sécher parfaitement et les mettre à congeler dans un sac ou un contenant hermétique. Au moment de les utiliser, bien les cuire sans les décongeler.



## VALEUR NUTRITIVE

La crosse de fougère est une excellente source de manganèse, une bonne source de niacine, de vitamine A et de vitamine C de même qu'une source de cuivre, de magnésium et de fibres alimentaires. Fait intéressant, elle est particulièrement riche en protéines lorsqu'on la compare à la plupart des légumes. La crosse de fougère contient plusieurs composés auxquels on attribue des propriétés anti-oxydantes et qui pourraient contribuer à diminuer le risque de cancers.

Crosse de fougère	congelée, bouillie	
	100 g	Teneur
Matières grasses	0,4 g	1 %
Glucides	5,7 g	2 %
Fibres alimentaires	1,9 g	8 %
Protéines	4,3 g	-
Niacine	3,3 mg	18 %
Vitamine A	168 µg	17 %
Vitamine C	17,8 mg	30 %
Manganèse	0,94 mg	47 %
Cuivre	0,22 mg	11 %
Magnésium	19 mg	8 %
Calories		34 kcal

\* % valeur quotidienne

Il est recommandé de bien faire cuire la crosse de fougère avant de la consommer puisqu'elle contient une substance toxique qui peut engendrer des symptômes de gastroentérite.

bette à cardes rouges

# Bette

BETA VULGARIS L. VAR. CICLA, CHÉNOPODIACÉES

Plante potagère bisannuelle parente de la betterave, mais dont on ne consomme que les tiges (cardes) et les feuilles.

La bette est un légume très ancien. Elle était déjà bien connue des Grecs et des Romains de l'Antiquité, qui louaient ses propriétés médicinales. Par la suite, la culture de la bette se répandit à travers toute l'Europe.

Également appelée **blette** ou **poirée**, la bette est souvent comparée à l'épinard, quoique ses feuilles soient de dimension plus imposante et d'un goût moins prononcé. Les feuilles, qui peuvent mesurer plus de 15 cm de large, sont de couleur vert pâle ou vert foncé, unies ou ondulées, selon les variétés. Elles surmontent de longues tiges charnues appelées « cardes » ou « côtes », qui atteignent jusqu'à 60 cm de haut. Tendres et croustillantes, les cardes sont de couleurs variées : blanc, rouge, orange, jaune, violet ou rose. Les cardes colorées sont généralement moins amères que les cardes blanches.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des bettes aux tiges fermes sans taches brunes, et aux feuilles bien colorées.



## UTILISATION ET ACCORDS

La bette se consomme aussi bien crue que cuite. Crues, les jeunes feuilles très fraîches sont délicieuses dans les salades. La bette cuite se mange aussi bien froide que chaude. On peut la cuisiner entière ou cuire les cardes et les feuilles séparément. Les cardes s'apprêtent comme l'asperge ou le céleri, nappées de sauce (Mornay, hollandaise) ou de vinaigrette. Elles sont délicieuses braisées. Elles remplacent très bien le chou chinois dans les sautés ou peuvent s'incorporer à une soupe ou un ragoût.

Les feuilles de bette s'apprêtent comme l'épinard et peuvent le remplacer dans toutes les préparations.

## Le saviez-vous ?

La bette et la betterave sont deux variétés d'une seule et même espèce végétale (*Beta vulgaris*). Elles ont été développées à partir d'un ancêtre commun et soigneusement sélectionnées selon diverses caractéristiques : l'une pour sa racine charnue, l'autre pour ses larges feuilles et ses tiges croustillantes. Par ailleurs, les feuilles de la betterave se consomment de la même façon que celles de la bette, mais la racine de cette dernière est trop peu développée pour être consommée.



## PRÉPARATION

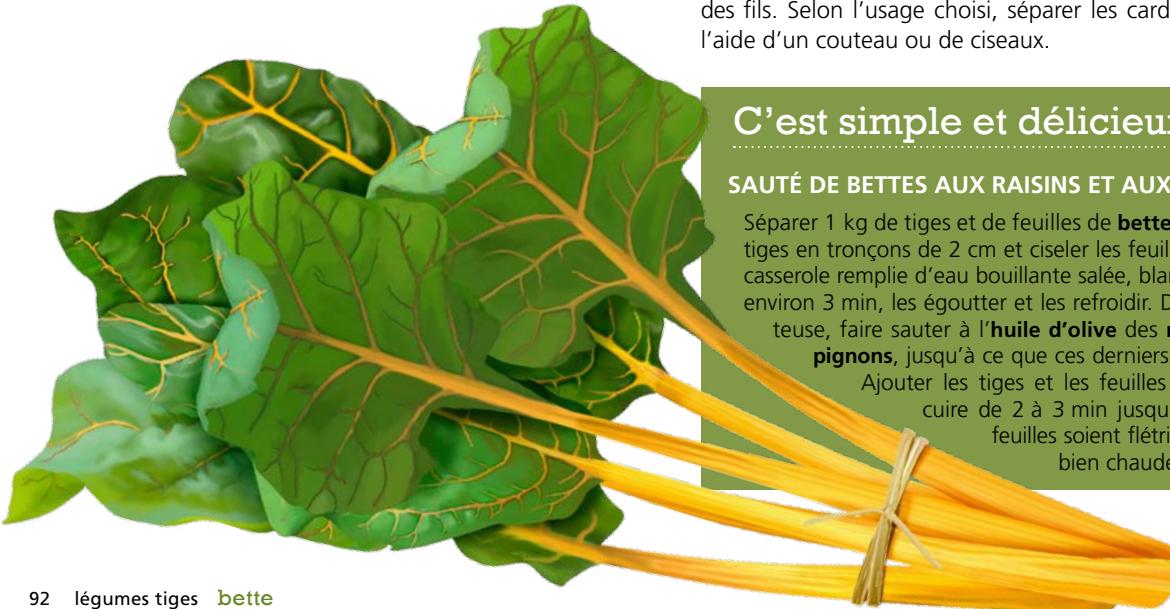
Comme pour l'épinard, laver soigneusement la bette car elle emprisonne souvent sable et terre. Si les cardes sont fibreuses, en couper la base et retirer les fibres qui s'enlèvent comme des fils. Selon l'usage choisi, séparer les cardes des feuilles à l'aide d'un couteau ou de ciseaux.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE BETTES AUX RAISINS ET AUX PIGNONS

Séparer 1 kg de tiges et de feuilles de **bettes**. Couper les tiges en tronçons de 2 cm et ciseler les feuilles. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir les tiges environ 3 min, les égoutter et les refroidir. Dans une sauteuse, faire sauter à l'**huile d'olive** des **raisins** et des **pignons**, jusqu'à ce que ces derniers soient dorés.

Ajouter les tiges et les feuilles de bettes et cuire de 2 à 3 min jusqu'à ce que les feuilles soient flétries et les tiges bien chaudes.



bette à cardes jaunes



## CUISSON

Il est préférable de cuire les feuilles séparément des cardes si ces dernières mesurent plus de 1,5 cm de large. On peut d'abord blanchir les cardes dans de l'eau salée jusqu'à ce qu'elles s'attendrissent légèrement (1 ou 2 min). Pour éviter que les cardes ne noircissent à la cuisson, les cuire dans une eau citronnée ou vinaigrée en évitant les casseroles en aluminium ou en fer. Au four, braisées, les cardes cuisent en 10 ou 15 min, tandis que bouillies ou à la vapeur, il faut prévoir de 3 à 5 min de cuisson. Les feuilles de bettes cuisent rapidement; bouillies ou à la vapeur, elles demandent de 1 à 3 min de cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La bette se conserve jusqu'à 4 jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Ne la laver qu'au moment de l'apprêter. Comme l'épinard et, contrairement aux cardes, les feuilles se congèlent bien après avoir été blanchies 2 min.



## VALEUR NUTRITIVE

La bette est très peu calorique et constitue une source concentrée de plusieurs vitamines et minéraux, surtout lorsqu'elle est cuite. Elle contient des acides phénoliques, des flavonoïdes et des pigments appelés bétalaïnes auxquels on attribue des propriétés antioxydantes et qui pourraient contribuer à diminuer le risque de cancers et d'autres maladies. Ces composés sont présents en plus grande quantité dans les feuilles que dans les cardes et dans la bette à carde rouge que dans les variétés moins colorées. La bette contient de grandes quantités de vitamine K. Les personnes sous médication anticoagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et peut interférer avec la médication. De plus, la bette est riche en oxalates et doit figurer parmi les aliments à consommer modérément par les personnes à risque de développer des calculs rénaux.

Bette ½ tasse	crue (19 g)		bouillie (93 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	0,7 g	0 %	3,8 g	1 %
Fibres alimentaires	0,3 g	1 %	1,9 g	8 %
Protéines	0,3 g	-	1,7 g	-
Vitamine K	157,9 µg	197 %	302,6 µg	378 %
Vitamine C	5,7 mg	10 %	16,6 mg	28 %
Vitamine A	58 µg	6 %	283 µg	28 %
Magnésium	16 mg	6 %	80 mg	32 %
Manganèse	70 µg	4 %	309 µg	16 %
Calories	4 kcal		18 kcal	

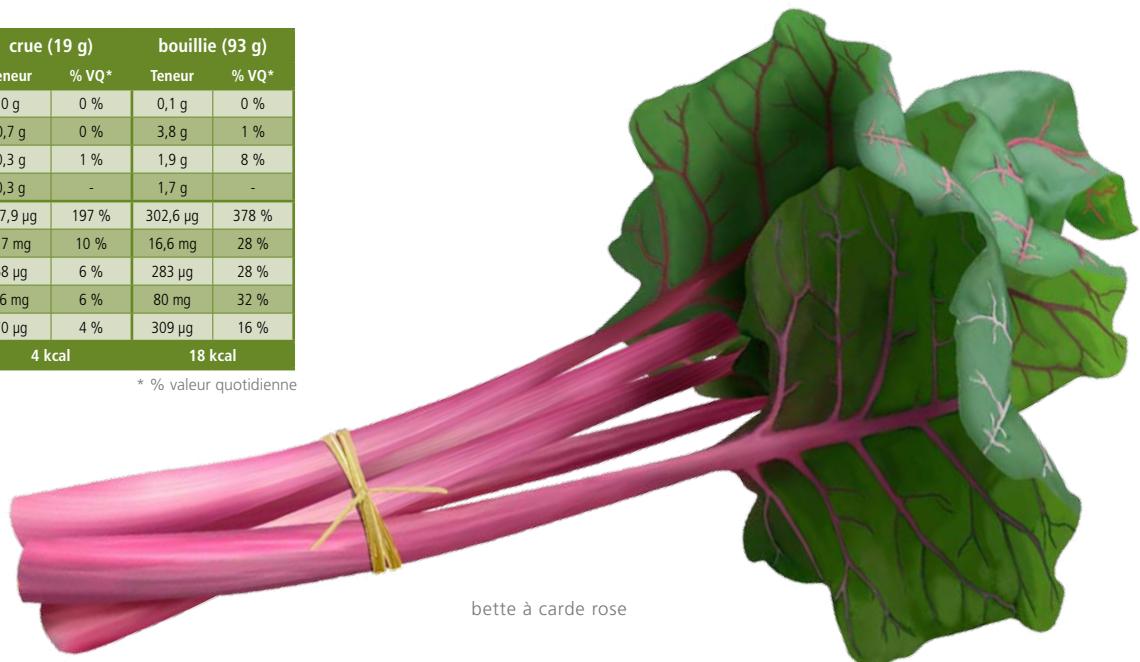
\* % valeur quotidienne

bette à carde blanche



### Conseil du chef

Les amateurs de cigares aux choux pourront varier leur préparation en remplaçant le chou par des feuilles de bettes. Aussi, il est possible d'ajouter des cardes hachées à la viande ou au riz afin de modifier la texture de la farce.



bette à carde rose

# Rhubarbe

RHEUM SPP, POLYGONACÉES

Plante potagère originaire du nord de l'Asie. La rhubarbe est habituellement consommée comme fruit, mais il s'agit, d'un point de vue botanique, d'un légume. Elle appartient à la même famille que l'oseille et le sarrasin. La rhubarbe fut d'abord utilisée pour ses propriétés médicinales, notamment en Chine. Elle ne fit son apparition dans les préparations culinaires européennes qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle.

La rhubarbe est une plante vivace qui peut atteindre plus de 1 m de haut. Il en existe une vingtaine de variétés. Seules sont comestibles les tiges, épaisses et croquantes. Rouges, rosées ou vertes, elles se terminent par de larges feuilles nervurées. Celles-ci ne sont pas comestibles car elles contiennent beaucoup d'acide oxalique, une substance potentiellement toxique. La rhubarbe atteint son maximum de saveur au printemps.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des tiges fermes et cassantes, sans taches.



## UTILISATION ET ACCORDS

La rhubarbe est parfois mangée crue, trempée dans du sucre ou du sel. Elle est plus souvent cuite, parfois simplement saupoudrée de sucre. On en fait de la compote, de la marmelade ou des marinades. On la met dans les gâteaux, les muffins, les punchs, les sorbets, la crème glacée ou les tartes. Elle est délicieuse combinée à d'autres fruits, en particulier des fraises ou des pommes. Elle se marie bien avec la cannelle, les agrumes, le miel, le beurre, la vanille et le gingembre. La rhubarbe peut être associée aux mets salés et accompagner viande et poisson. Elle peut remplacer la canneberge dans la plupart des recettes.

## C'est simple et délicieux

### COMPOTE À LA RHUBARBE ET AUX FRAISES

Dans une casserole, incorporer 6 tiges de **rhubarbe** coupées en rondelles de 1 cm avec 125 ml (½ tasse) de **sirop d'érable** et une **demi-gousse de vanille** fendue sur la longueur. Porter à ébullition et laisser mijoter jusqu'à ce que la rhubarbe soit tendre. Couper 260 g (2 tasses) de **fraises** en 4 et les ajouter à la compote de rhubarbe encore chaude. Retirer la gousse de vanille et laisser refroidir avant de servir.



## PRÉPARATION

La préparation de la rhubarbe consiste à couper les deux extrémités de la tige pour enlever la feuille et la base, laver les tiges puis les sectionner en morceaux d'environ 2 cm. Peler la tige si elle est trop fibreuse; procéder comme avec le céleri en tirant sur les fibres.



## CUISSON

Cuire la rhubarbe une vingtaine de minutes à feu modéré dans une petite quantité d'eau jusqu'à ce que les fibres soient amollies; il est inutile d'attendre que la rhubarbe se transforme en purée. On peut aussi la cuire au four dans un récipient fermé, une trentaine de minutes, ou jusqu'à tendreté. Éviter de cuire la rhubarbe dans un récipient en aluminium ou en fer, ce qui affecte sa couleur.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La rhubarbe se conserve au réfrigérateur quelques jours seulement car elle ramollit rapidement. Elle se congèle facilement, simplement coupée en morceaux, sans sucre ni blanchiment, ou encore en compote. On peut la mettre en conserve stérilisée à chaud ou à froid.



## VALEUR NUTRITIVE

La rhubarbe est particulièrement riche en vitamine K. Elle contient aussi plusieurs minéraux et des fibres, principalement sous forme insoluble. Les fibres insolubles sont reconnues pour aider à prévenir la constipation. La rhubarbe renferme des polyphénols, composés auxquels on attribue des propriétés antioxydantes. Des études effectuées chez l'humain ont permis de démontrer que la consommation de rhubarbe aidait à diminuer le cholestérol sanguin, ce qui doit toutefois être confirmé par d'autres recherches. Attention, la rhubarbe est riche en oxalates et doit être consommée avec modération par les personnes à risque de développer des calculs rénaux.

On consomme rarement la rhubarbe nature car elle est très acide. Comme on lui ajoute presque toujours une grande quantité de sucre, elle devient davantage calorique.

Rhubarbe	crue (51 g)	
1 tige	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	2,3 g	1 %
Fibres alimentaires	0,9 g	4 %
Protéines	0,5 g	-
Vitamine K	14,9 µg	19 %
Vitamine C	4,1 mg	7 %
Manganèse	100 µg	5 %
Potassium	147 mg	4 %
Calcium	44 mg	4 %
Calories	11 kcal	

\* % valeur quotidienne



Plante sauvage annuelle ou vivace qui pousse dans les marais salants et les côtes de plusieurs océans; on la retrouve sur les plages, sous la limite de la marée haute. La salicorne, qu'on appelle aussi **haricot de mer, passe-pierre, perce-pierre** ou **cornichon de mer**, n'est pas une algue. Elle est formée de tiges vertes dépourvues de feuilles, qui ont la forme de pattes d'oiseau. La salicorne se récolte habituellement du printemps au milieu de l'été. Elle mesure habituellement moins de 40 cm.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des spécimens fermes et colorés, exempts de parties molles ou abîmées.



### UTILISATION ET ACCORDS

La salicorne se consomme crue en salade ou cuite comme les asperges ou les haricots verts, avec une noisette de beurre. Elle accompagne le poisson, les fruits de mer et la volaille. On la confit dans le vinaigre et on la sert en hors-d'œuvre. On l'ajoute également aux ragoûts. On peut omettre le sel dans les mets où elle est incorporée, la salicorne étant suffisamment salée.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE SALICORNES ET DE CHANTERELLES

À l'aide d'un linge, nettoyer 200 g de **chanterelles**. Préparer également 250 g de **salicornes** en retirant les parties dures. Dans une casserole remplie d'eau bouillante non salée, blanchir les salicornes pendant 1 min. Dans un poêlon, faire sauter à l'huile 1 gousse d'**ail** haché et les champignons pendant quelques minutes. Ajouter les salicornes égouttées et le jus d'un **citron**. Cuire le tout de manière à bien réchauffer les salicornes. Assaisonner au goût et servir avec un peu de **persil** haché finement.



### PRÉPARATION

Couper les racines si elles sont présentes ainsi que les parties dures de la base s'il y a lieu. Ces dernières peuvent être conservées pour aromatiser les bouillons et l'eau de cuisson des fruits de mer.



### CUISSON

La salicorne est souvent cuite à la vapeur ou bouillie quelques minutes, sans l'ajout de sel à l'eau de cuisson. Une cuisson prolongée altère son arôme.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La salicorne se conserve quelques jours au réfrigérateur. On peut aussi la marinier, comme le cornichon.



## VALEUR NUTRITIVE

Peu de données sont disponibles sur la teneur en nutriments de la salicorne. Selon l'analyse d'une variété de salicorne cultivée en Inde, cette plante a une forte teneur en sel. La consommation d'une portion de 75 g pourrait atteindre 50 % de l'apport maximal tolérable en sodium. La salicorne serait une excellente source de vitamine A ainsi qu'une source de vitamine C.

Salicorne	crue (75 g)	
75 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0 g	0 %
Glucides	5,0 g	2 %
Fibres alimentaires	2,6 g	10 %
Protéines	1,0 g	-
Vitamine A	360 µg	36 %
Vitamine C	7,8 mg	13 %
Sodium	1200 mg	50 %
Calories	26 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Cœur de palmier

BACTRIS GASIPAES, PALMACÉES

Plante tropicale dont on consomme la partie intérieure blanchâtre de la tige. Bien qu'il existe plusieurs variétés de palmiers dont le cœur est comestible, le marché de l'exportation utilise presque exclusivement l'espèce *Bactris gasipaes*, ou **palmier pêche**. La culture de ce dernier aurait été développée il y a plus de 2000 ans en Amérique tropicale. Aujourd'hui, les principaux pays producteurs sont le Brésil, l'Équateur et le Costa Rica.



Contrairement aux autres variétés de palmiers, la culture du palmier pêche n'exige pas l'abattage complet de la plante. Celle-ci pousse rapidement en produisant plusieurs tiges, un atout considérable pour la culture de cette variété. Le cœur de palmier, appelé parfois **chou palmiste** ou **palmetto**, possède une texture à la fois tendre et croquante. Sa saveur délicate rappelle celle de l'artichaut et de l'asperge. Le fruit du palmier pêche, le parépou, est comestible.



## SÉLECTION À L'ACHAT

À l'état frais, choisir un cœur ferme et non décortiqué, car il s'oxyde rapidement une fois l'enveloppe fibreuse retirée. Les coeurs devraient être de couleur blanche, beige ou légèrement teintée de jaune. Écarter les coeurs colorés ou à l'odeur aigre.



## UTILISATION ET ACCORDS

Bien qu'ils puissent être mangés crus, les coeurs de palmier sont le plus souvent vendus légèrement précuits, en conserve ou en bocal. Ils se consomment chauds ou froids, arrosés de vinaigrette, en trempette, en salade, combinés avec d'autres légumes ou des fruits. Le cœur de palmier se marie bien avec le cœur d'artichaut ou l'asperge, qu'il peut remplacer, et avec la laitue, l'olive, la tomate, l'œuf dur, le jambon et la sauce béchamel. Éviter de combiner le cœur de palmier avec des aliments au goût trop prononcé. On peut marinier le cœur de palmier.



## PRÉPARATION

Peler le cœur de palmier frais pour retirer l'enveloppe fibreuse, si elle est présente. Les coeurs de palmier en conserve sont simplement égouttés et rincés.

## Le saviez-vous ?

Le palmier pêche jouait un rôle de premier plan chez plusieurs communautés précolombiennes, surpassant même le maïs quant à son utilité. Le bois, solide et élastique, était utilisé comme matériau de construction ou pour la confection d'outils. On consommait son cœur, sa sève et son fruit énergisant, le parépou, transformé en pâte ou en boisson.

## C'est simple et délicieux

### CŒURS DE PALMIER ASSAISONNÉS DE VINAIGRETTE

Composer une vinaigrette en mélangeant 90 ml (6 c. à soupe) d'**huile d'olive**, 45 ml (3 c. à soupe) de **jus de citron**, 15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre de vin blanc**, 15 ml (1 c. à soupe) de **miel**, ½ botte d'**estragon** haché, du sel et du poivre. Verser cette vinaigrette sur les **coeurs de palmier** et réfrigérer quelques heures avant de servir comme entrée froide ou comme accompagnement de volaille rôtie ou de poissons poêlés.



## CUISSON

Le cœur de palmier frais peut être blanchi ou cuit à la vapeur quelques minutes afin de l'attendrir avant son utilisation. Éviter la cuisson trop longue ou la cuisson au four à micro-ondes, qui altèrent la texture et le goût délicat du cœur de palmier. Il est délicieux sauté, frit, en gratin ou incorporé aux soupes.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Fragile, le cœur de palmier frais doit être consommé le plus rapidement possible (surtout s'il est décortiqué). Il se conservera quelques jours au réfrigérateur, enveloppé d'une pellicule de plastique. Les coeurs en conserve doivent être réfrigérés après ouverture; ils se garderont quelques jours dans un contenant hermétique. Entreposer les coeurs en bocaux à l'abri de la lumière. Éviter la congélation, qui altère la texture du cœur de palmier.



## VALEUR NUTRITIVE

Le cœur de palmier frais est une excellente source de minéraux tels que le potassium, le cuivre et le zinc ainsi qu'une excellente source de vitamine B6. Le cuivre permet de protéger le corps contre les radicaux libres, des composés qui favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. Le potassium quant à lui favorise une bonne digestion et aide le cœur à se contracter. Les coeurs de palmier en conserve contiennent beaucoup de sodium. Mieux vaut les rincer à l'eau avant de les consommer.

Cœur de palmier		cru (100 g)
100 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	25,6 g	9 %
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %
Protéines	2,7 g	-
Vitamine B6	0,8 mg	44 %
Potassium	1806 mg	52 %
Zinc	3,7 mg	41 %
Cuivre	0,6 mg	32 %
Sodium	14 mg	1 %
Calories	115 kcal	

Cœur de palmier		en conserve (100 g)
100 g ou 3 cœurs	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,6 g	1 %
Glucides	4,6 g	2 %
Fibres alimentaires	2,4 g	10 %
Protéines	2,5 g	-
Folate	39 µg	18 %
Vitamine E	1,5 mg	15 %
Manganèse	1,4 mg	69 %
Fer	3,1 mg	22 %
Sodium	423 mg	18 %
Calories	27 kcal	

\* % valeur quotidienne



Tige épineuse aplatie du figuier de Barbarie, un cactus originaire d'Amérique tropicale. Aussi appelé **cladode** ou **raquette de cactus**, le nopal est prisé au Mexique et en Amérique centrale, où il était déjà consommé par les civilisations précolombiennes. Le nopal a une texture croquante, légèrement visqueuse, et une saveur rappelant celle du haricot vert ou du poivron vert.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des nopals exempts de ride et au vert luisant; les petits nopal sont plus tendres et savoureux. Le nopal est aussi disponible en conserve, mariné ou confit. Dans les marchés spécialisés, on les trouve parfois déjà blanchis et emballés sous vide.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le nopal se consomme surtout cuit. Délicieux chaud ou froid, il est arrosé de vinaigrette ou incorporé aux salades, omelettes, tacos, soupes, purées de haricots ou gratins. Il se marie bien à la tomate, à la coriandre, aux fromages et aux piments. Il peut remplacer le haricot vert ou le poivron vert.

Le fruit du figuier de Barbarie, la figue de Barbarie, est également comestible.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE NOPAL ET D'AVOCAT

Nettoyer deux tiges de **nopal** et les couper en petits cubes. Dans une casserole remplie d'eau bouillante, cuire les nopal avec un **oignon** (moyen) émincé, de 20 à 25 min. Égoutter, déposer dans un bol et saler au goût. Ajouter 2 **tomates** épépinées et coupées en cubes, 1 **piment jalapeño** épépiné et haché, 1 **avocat** pelé et coupé en cubes, le jus de 1 **lime** et environ 1 c. à soupe de **coriandre** hachée. Mélanger, réfrigérer environ 1 heure et servir comme condiment pour les tacos et enchiladas, ou simplement en accompagnement de viandes grillées.



## PRÉPARATION

Manipuler le nopal avec des gants s'il a encore ses épines. Couper et écarter son contour coriace. Retirer aussi les épines et les « yeux » (base des épines). Rincer le nopal, puis l'apprêter.



## CUISSON

Cuire le nopal de 20 à 25 min à l'eau ou à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit tendre mais encore légèrement croquant, puis rincer à l'eau froide. On peut aussi le blanchir quelques minutes avant de le cuire à la poêle ou au four.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Enveloppé d'une pellicule de plastique, le nopal se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur. On peut aussi le congeler. Entreposer le nopal en bocal à l'abri de la lumière.



## VALEUR NUTRITIVE

Le nopal cuit est une bonne source de manganèse et de magnésium de même qu'une source de calcium, de vitamine K et de fibres alimentaires. Le nopal est consommé à la fois pour ses vertus nutritionnelles et médicinales. Il a un indice glycémique faible ce qui pourrait aider au contrôle de la glycémie chez les personnes diabétiques.

Nopal		cuit (79 g)
1/2 tasse, tranché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	2,6 g	1 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %
Protéines	1,1 g	-
Vitamine K	4,0 µg	5 %
Manganèse	0,32 mg	16 %
Magnésium	37 mg	15 %
Calcium	129 mg	12 %
Calories	13 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Pousse de bambou

PHYLLOSTACHYS ET BAMBUA SPP, POACÉES

Le bambou est une plante vivace tropicale pouvant atteindre 30 m de haut et dont il existe des centaines d'espèces. Les pousses de bambou sont consommées en Asie depuis des milliers d'années. De forme conique, elles se récoltent dès qu'elles sortent de terre, lorsqu'elles mesurent environ 15 cm de haut. On retire l'épaisse enveloppe brunâtre ou verdâtre pour consommer le cœur blanc. Celui-ci contient des substances toxiques, qui sont détruites par la cuisson.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Dans les pays occidentaux, les pousses de bambou sont surtout disponibles séchées ou en conserve (nature ou au vinaigre), précuites. On trouve parfois des pousses de bambou fraîches dans les marchés asiatiques ; les choisir fermes, exemptes de fissures ou de moisissures, et sans odeur aigre.

## UTILISATION ET ACCORDS

Les pousses de bambou sont très populaires en Chine et dans toute l'Asie. Toujours cuites, elles sont délicieuses sautées ou braisées, pour accompagner viandes et poissons ou tout plat asiatique. Vendues en lamelles ou en bâtonnets, elles peuvent être utilisées dans les hors-d'œuvre, les soupes et les plats mijotés.

## PRÉPARATION

Peler la pousse fraîche avec des gants car son enveloppe coriace peut être recouverte de petits poils acérés. Écarter la partie dure à la base du cœur avant de couper celui-ci en bâtonnets, en dés ou en tranches.

## CUISSON

Cuire les pousses fraîches dans de l'eau bouillante légèrement salée jusqu'à ce qu'elles soient tendres, de 20 à 30 min, puis les apprêter selon la recette choisie. En conserve, précuites, elles sont comestibles sans autre cuisson.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE PORC ET DE POUSSES DE BAMBOU

Mélanger 450 g (1 lb) de **porc haché**, 1 c. à soupe de **farine de maïs** et 3 c. à soupe de **sauce soya**. Dans un wok bien chaud, faire sauter ce mélange jusqu'à ce que la viande ne soit plus rosée. Retirer du wok et réserver. Dans le même wok, faire sauter 280 g (2 tasses) de **pousses de bambou** en morceaux dans l'**huile végétale** pendant 2 min. Ajouter 3 gousses d'**ail** haché, 2 c. à soupe de **sauce soya**, 30 g (2 c. à soupe) de **sucré** et une pincée de **gingembre** haché. Poursuivre la cuisson 1 min. Remettre le porc dans le wok, bien mélanger et servir avec du riz.



## Le saviez-vous ?

Plante à croissance rapide, le bambou n'est pas un arbre, mais une graminée. Certaines espèces de bambou peuvent croître de 1 m par jour !

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver au réfrigérateur toute portion de pousses de bambou en conserve non utilisée. Les mettre dans un récipient hermétique et les recouvrir d'eau fraîche ; changer l'eau chaque jour ou aux deux jours. Les pousses de bambou fraîches, non pelées, se conservent jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique.

## VALEUR NUTRITIVE

Les pousses de bambou sont une source de potassium, un minéral qui favorise la digestion et aide le cœur à se contracter. Par contre, le potassium est peu présent dans les pousses de bambou en conserve, forme sous laquelle plusieurs variétés sont consommées. On doit cuire les pousses avant de les consommer, mais cela détruit alors une bonne partie des éléments nutritifs dont la thiamine, la vitamine B6 et plusieurs minéraux. Le fait de faire bouillir les pousses de bambou réduit aussi la quantité de polyphénols et l'activité antioxydante du légume. La cuisson à la vapeur aurait un impact moins important.

Pousse de bambou	bouillie (63g)		en conserve (69 g)	
	1/2 tasse, coupée	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,3 g	0 %
Glucides	1,2 g	0 %	2,2 g	1 %
Fibres alimentaires	0,6 g	2 %	1,0 g	4 %
Protéines	1,0 g	-	1,2 g	-
Vitamine E	0,4 mg	4 %	0,4 mg	4 %
Potassium	338 mg	10 %	55 mg	2 %
Manganèse	0,1 mg	4 %	0,1 mg	6 %
Zinc	0,3 mg	3 %	0,5 mg	5 %
Calories		8 kcal		13 kcal

\* % valeur quotidienne

# Flétan piqué aux asperges, sauce au chorizo

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 16 asperges vertes
- 12 pommes de terre râties
- 18 g (2 c. à soupe) de chorizo coupé en petits dés
- 4 tomates italiennes fraîches, en brunoise
- 1 c. à soupe d'échalote, ciselée
- 6 brins de ciboulette, ciselée
- 2 c. à soupe de câpres
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- jus de 1 citron
- 4 pavés de flétan avec peau (150 g/5 oz chacun)
- 30 g (2 c. à soupe) de beurre
- au goût, sel et poivre

## Un peu de vocabulaire

**Blanchir :** Cuire brièvement (une ou quelques minutes) un aliment dans l'eau bouillante. L'aliment blanchi est habituellement refroidi à l'eau froide et égoutté.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Dans une casserole d'eau bouillante salée, blanchir les asperges. Les égoutter sans jeter l'eau de cuisson. Réserver.
3. Dans la même eau de cuisson, blanchir les pommes de terre. Égoutter et les couper en deux dans le sens de la longueur. Réserver.
4. Dans une grande poêle, faire revenir quelques minutes les cubes de chorizo, retirer et les mélanger dans un bol avec les tomates, l'échalote, la ciboulette, les câpres, l'huile, le jus de citron. Réserver cette sauce.
5. Assaisonner les pavés de flétan et dans la même poêle bien chaude, les saisir du côté chair environ 10 min ou jusqu'à l'obtention d'une coloration dorée. Retirer.
6. À l'aide d'un couteau, inciser la chair du poisson à divers endroits et insérer les asperges. Déposer les pavés dans un plat allant au four et enfourner environ 5 min.
7. Dans une poêle, faire rissoler les râties avec le beurre et assaisonner.
8. Au service, déposer le poisson sur la sauce au chorizo et accompagner de pommes de terre.



# Émincé de porc sauté aux pousses de bambou et céleri

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 4-5 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 300 g ( $\frac{2}{3}$  lb) de **longe de porc**, tranchée mince
- 45 ml (3 c. à soupe) d'**huile végétale**
- 2 branches de **céleri**, feuilles réservées, coupé en julienne
- 50 g ( $\frac{1}{3}$  de tasse) de **pousses de bambou**, rincées et coupées en julienne
- 80 g (1 tasse) de **champignons blancs**, tranchés
- 1 c. à thé d'**ail**, haché finement
- 2 c. à thé de **gingembre**, haché finement
- 2 c. à soupe de **pâte de piments broyés**

## Marinade

- 10 ml (2 c. à thé) de **sherry sec**
- 5 ml (1 c. à thé) de **sauce soya**
- 10 g (1 c. à soupe) de **fécule de maïs**
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**eau**
- 1 pincée de **sel**

## Sauce

- 45 ml (3 c. à soupe) d'**eau froide** ou de **bouillon de poulet froid**
- 1 c. à thé de **fécule de maïs**
- 1 c. à thé de **sauce soya**
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de **sel**
- $1\frac{1}{2}$  c. à thé de **sucré**
- $1\frac{1}{2}$  c. à thé de **vinaigre noir**

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger les ingrédients de la marinade. Mariner le porc pendant 10 à 15 min.
2. Chauffer un wok sur feu vif. Lorsqu'il est chaud, ajouter 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile**. Lorsque l'**huile** commence à fumer, sauter le porc mariné pendant environ 2 min. Retirer et réserver.
3. Remettre le wok sur feu vif. Lorsqu'il est chaud, ajouter 30 ml (2 c. à soupe) d'**huile**. Lorsque l'**huile** commence à fumer, sauter le céleri, les pousses de bambou et les champignons. Sauter environ 1 min. Ajouter l'**ail**, le **gingembre** et la **pâte de piments broyés**. Poursuivre la cuisson 1 min.
4. Mélanger les ingrédients de la sauce dans un petit bol et l'ajouter au wok en remuant. Une fois la sauce épaissie, ajouter le porc. Sauter pendant 20 secondes. Garnir avec les feuilles de céleri et servir sur un lit de vermicelles.



## Bar grillé au fenouil

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20-25 MINUTES

4 PORTIONS

### MISE EN PLACE

- 1 bar entier avec peau et tête (1 kg)
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'huile d'olive
- 3 branches de fenouil, sans les feuilles
- 1 bulbe de fenouil, en tranches
- 1 c. à soupe d'ail, haché
- 2 c. à soupe de persil, haché
- au goût, citron en quartiers
- au goût, sel et poivre

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le gril du barbecue à moyenne intensité et l'huiler légèrement.
2. Ciseler le poisson en coupant quelques entailles dans les chairs (en diagonale).
3. Saler, poivrer et huiler le poisson.
4. Déposer les branches de fenouil sur le gril.
5. Déposer le poisson sur les branches de fenouil et cuire à feu moyen pendant 20 à 25 min avec le couvercle (il ne doit pas y avoir de flammes pendant la cuisson).
6. Huiler les tranches de fenouil et les mettre sur le gril. Cuire jusqu'à l'obtention d'une belle coloration.
7. Dans un plat, déposer les tranches de fenouil et saupoudrer d'ail et de persil.
8. Déposer le poisson sur les tranches de fenouil et servir avec du citron.



# Ragoût de bette

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 7 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 45 g (1 ½ oz) de **pancetta**, coupée en cubes
- 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive**
- 2 échalotes **françaises**, ciselées
- 200 g (7 oz) de **bette**, feuillage émincé et côtes coupées
- 80 ml (⅓ de tasse) de **crème 35 %**
- 35 g (1 ¼ oz) de **fromage parmesan**, râpé
- au goût, **poivre**

## PRÉPARATION

1. Dans une sauteuse, faire revenir la pancetta environ 2 ou 3 min dans l'huile.
2. Ajouter les échalotes et les côtes de bette. Cuire jusqu'à ce que les côtes soient tendres, en remuant fréquemment. Ajouter le feuillage de bette.
3. Ajouter la crème et laisser cuire jusqu'à consistance onctueuse.
4. Terminer en ajoutant le parmesan et le poivre.



# Tarte aux fraises et à la rhubarbe

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 45 MINUTES

1 TARTE DE 20 CM

## MISE EN PLACE

### Pâte brisée

- 320 g (2 tasse) de farine tout usage
- 150 g ( $\frac{2}{3}$  de tasse) de beurre froid
- 5 ml (1 c. à thé) de sel
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'eau froide
- 1 œuf battu

### Garniture

- 345 g (3 tasses) de rhubarbe, coupée en rondelles de 2,5 cm
- 330 g (1  $\frac{1}{2}$  tasse) de cassonade
- 45 g ( $\frac{1}{3}$  de tasse) de féculle de maïs
- 325 g (2  $\frac{1}{2}$  tasses) de fraises, coupées en quartiers
- 30 ml (2 c. à soupe) de zeste de citron



## PRÉPARATION

### Pâte brisée

1. Dans un grand bol, sabler la farine et le beurre avec un mélangeur à pâtisserie (coupe-pâte), sans trop mélanger.
2. Dissoudre le sel dans l'eau froide et l'incorporer gracieusement à la farine jusqu'à ce que la consistance soit homogène (en travaillant la pâte à la main, mais pas trop).
3. Former une boule avec la pâte et l'envelopper dans une pellicule de plastique. Réfrigérer pendant que vous préparez la garniture de rhubarbe.

### Tarte

4. Préchauffer le four à 190 °C (375 °F).
5. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir la rhubarbe environ 2 min. Égoutter, refroidir et mélanger dans un bol avec la cassonade, la féculle, les fraises et le zeste de citron. Réserver.
6. Diviser la pâte en deux parties :  $\frac{2}{3}$  et  $\frac{1}{3}$ . Sur une surface enfarinée, abaisser les deux pâtes à une épaisseur de 3 à 5 mm. Foncer le fond d'une assiette à tarte d'une première grande abaisse et déposer la garniture de rhubarbe.
7. À l'aide d'un pinceau, badigeonner d'œuf battu le pourtour de cette première abaisse et recouvrir le tout avec la seconde abaisse. Denteler les bords à l'aide des doigts et faire quelques entailles sur la surface de la tarte. Badigeonner d'œuf battu toute la surface de la tarte.
8. Enfourner et cuire 45 min jusqu'à ce que la tarte soit bien dorée.

## Un peu de vocabulaire

**Sabler :** Travailler la farine avec une matière grasse afin d'obtenir un mélange poudreux.

**Abaisser :** Étendre la pâte avec un rouleau à pâtisserie.

**Foncer :** Garnir un moule d'une abaisse (pâte amincie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie).

# Gratin de cardons et de jambon

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 20 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 1 kg (2,2 lb) de **cardons**, pelés et coupés en tronçons de 5 cm
- jus de 1 **citron**
- **eau**
- **sel**

## Velouté

- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 20 g (2 c. à soupe) de **farine**
- 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet chaud**
- au goût, **sel et poivre**

## Gratin

- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 225 g (½ lb) de **jambon cuit** coupé en cubes de 1 cm
- 60 g (½ tasse) de **gruyère**, râpé

## Un peu de vocabulaire

**Roux :** Mélange de farine et d'un corps gras (beurre) que l'on cuit et qui sert à lier (épaissir) des sauces, des potages et des ragoûts.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée et citronnée, cuire les cardons pendant 30 min. Égoutter et réserver.

## Velouté

3. Dans une casserole, faire fondre le beurre et ajouter la farine. Mélanger avec une cuillère de bois pour en faire un roux, cuire à feu doux pendant 5 min.
4. Mouiller le roux avec le bouillon de poulet progressivement, tout en remuant énergiquement pour éviter les grumeaux. Assaisonner et laisser le velouté mijoter une quinzaine de minutes.

## Gratin

5. Beurrer généreusement le fond et les côtés d'un plat à gratin, dresser le cardon et le jambon. Couvrir de velouté et parsemer de fromage gruyère.
6. Mettre au four et cuire 30 min.



# LÉGUMES FEUILLES

«Un idéaliste est quelqu'un qui, remarquant qu'une rose sent meilleur qu'un chou, conclut qu'elle fera une meilleure soupe.»

Henry Louis Mencken

épinard .....	106	chou marin .....	121
laitue .....	107	chou commun .....	122
pissenlit .....	110	chou laitue .....	124
chicorée .....	111	chou de Bruxelles .....	125
radicchio .....	113	chou cavalier .....	126
endive .....	114	chou frisé .....	127
chrysanthème à couronnes .....	115	chou asiatique .....	128
ortie .....	116	moutarde feuille .....	130
oseille .....	117	pourpier .....	132
mâche .....	118	liseron d'eau .....	133
roquette .....	119	amarante .....	134
cresson .....	120	<b>recettes</b> .....	<b>135</b>

# Épinard

SPINACIA OLERACEA, CHÉNOPODIACÉES

Plante potagère annuelle probablement originaire de Perse. L'épinard aurait été introduit dans le sud de l'Europe au Moyen Âge lors de la conquête musulmane. À l'époque, des boulettes d'épinards pressés frais ou cuits se vendaient sous le nom d'« espinoche ». Aujourd'hui, l'épinard croît dans la plupart des régions tempérées. La récolte s'effectue lorsque les feuilles sont jeunes, c'est-à-dire avant qu'elles ne deviennent coriaces et qu'une tige florale n'apparaisse. Selon les variétés, la feuille peut être lisse ou ondulée. On cultive également l'épinard pour ses pousses très tendres, communément appelées « bébés épinards ». Leur saveur est plus douce.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des épinards frais d'un beau vert foncé, dont les feuilles sont tendres et souples au toucher. Écarter des épinards ternes, jaunis, amollis ou détrempés.

## UTILISATION ET ACCORDS

L'épinard se consomme cru ou cuit. Cru, il est excellent dans les salades et les sandwichs. Cuit, il est consommé nature, arrosé d'un peu de beurre et de jus de citron, accompagné de sauce Mornay, de béchamel ou de crème, ou encore gratiné. Il est aussi réduit en purée, seul ou avec des pommes de terre. Il se marie bien à l'ail, au bacon, aux graines de sésame, aux noix, au lait, aux fromages, aux baies, aux agrumes et aux œufs ; on l'incorpore notamment dans les omelettes et les quiches. L'épinard est l'accompagnement classique du veau, de la volaille et du poisson. Il entre dans la composition de farces, de soufflés, de gratins et de préparations dites « à la florentine ».

## PRÉPARATION

Laver l'épinard au moment de le consommer seulement car les feuilles mouillées déperissent rapidement. Ne pas le mettre à tremper. Le laver rapidement à grande eau, puis l'essorer. Sectionner et écarter les tiges si elles sont grosses.

## Le saviez-vous ?

L'appellation « à la florentine » caractérisant les plats aux épinards fait référence à la ville de Florence, que Catherine de Médicis quitta en 1533 pour épouser le roi de France. Elle amena avec elle ses cuisiniers italiens avec mission d'apprêter son légume préféré, l'épinard, à toutes les sauces.



## CUISSON

L'eau qui reste dans les feuilles lavées et légèrement secouées est généralement suffisante pour cuire les épinards. Les cuire rapidement (1 à 3 min) à feu vif dans une casserole couverte. Une fois cuits, les presser pour en extraire l'excès d'eau. Éviter de trop cuire l'épinard car il prendra une couleur brunâtre. Dans les plats mijotés, l'ajouter en fin de cuisson. Pour éviter l'oxydation de l'épinard, éviter d'utiliser des récipients et ustensiles en aluminium non traité ou en fonte.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les épinards non lavés se conservent 4 ou 5 jours au réfrigérateur. Les épinards cuits se conservent difficilement. Les épinards se prêtent à la congélation ; les blanchir 1 à 2 min au préalable. Éviter de les décongeler complètement avant de les apprêter car la décongélation les laisse très amollis.

## C'est simple et délicieux

### SALADE D'ÉPINARDS

Les épinards et les baies font un excellent mariage. Combiner une généreuse portion de feuilles d'**épinard** (équeutées et lavées), une vinaigrette simple à l'**huile d'olive**, une poignée d'**amandes** ou de **noix** et une bonne quantité de petites **baies** fraîches.



## VALEUR NUTRITIVE

Consommé cru, l'épinard est une excellente source de folate et de vitamine K. Les personnes sous médication anticoagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et peut interférer avec la médication. L'épinard cru est une bonne source de vitamine A (sous forme de bêta-carotène) ainsi qu'une source de vitamine C, de vitamine E, de magnésium et de manganèse. En le faisant bouillir, l'épinard devient une source encore plus concentrée de vitamines et minéraux. L'épinard contient du fer. Cependant, le fer des végétaux est moins bien absorbé par le corps que celui présent dans les viandes.

Épinard	cru (32 g)		bouilli (190 g)	
	1 tasse	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,5 g	1 %
Glucides	1,2 g	0 %	7,1 g	2 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	4,6 g	18 %
Protéines	0,9 g	-	5,7 g	-
Vitamine K	153,1 µg	191 %	938,8 µg	1174 %
Folate	61 µg	28 %	278 µg	126 %
Vitamine A	149 µg	15 %	997 µg	100 %
Manganèse	0,28 mg	14 %	1,78 mg	89 %
Magnésium	25 mg	10 %	165 mg	66 %
Fer	0,9 mg	6 %	6,8 mg	49 %
Calories	7 kcal		44 kcal	

\* % valeur quotidienne



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

La laitue est une plante annuelle dont il existe plus de 100 variétés. Les feuilles tendres et croquantes sont habituellement vertes, mais peuvent aussi être rouges. Leur forme et leur saveur diffèrent selon les variétés. On trouve principalement sur le marché la laitue pommée, la laitue beurre, la frisée, la romaine et la laitue asperge.

### LAITUE POMMÉE (*Lactuca sativa capitata*)

Laitue de type **batavia** ou **iceberg**. Les feuilles pommées sont vertes et croquantes à l'extérieur, puis jaunâtres ou blanchâtres au centre, car elles ne sont pas exposées à la lumière. En Amérique du Nord, la variété **iceberg** est très populaire. L'appellation s'est imposée au début de la commercialisation à grande échelle de cette laitue, car on la recouvrait de glace pour la conserver durant le transport. Cette laitue moins colorée que les autres contient moins d'éléments nutritifs.

### LAITUE BEURRE (*Lactuca sativa capitata*)

La laitue beurre se distingue par la tendreté de ses larges feuilles légèrement pommées mais non compactes, qui se séparent très facilement. Les feuilles du centre sont jaunâtres. Particulièrement estimée en Europe, cette laitue est appréciée pour sa finesse. En Amérique du Nord, les variétés les plus connues sont la laitue **Bibb** et la laitue **Boston**. Il existe au sein de ces deux groupes une certaine variation tant au niveau de la coloration, de la taille que de l'apparence. La laitue Boston a les feuilles plus larges et d'un vert plus pâle que la laitue Bibb, dont certaines variétés sont colorées de rouge.

## Laitue

*LACTUCA SATIVA, ASTÉRACÉES*

Plante potagère originaire de l'est de la Méditerranée et de l'Asie occidentale, dont la culture remonte aussi loin que 4500 ans avant notre ère. On soupçonne qu'à cette époque la laitue était cultivée seulement pour l'huile contenue dans ses graines. On sait néanmoins que les feuilles de laitue étaient consommées par les Perses au VI<sup>e</sup> siècle avant notre ère. Fortement implantée dans le bassin méditerranéen, la laitue fut très appréciée des Grecs et des Romains. Lors d'un voyage aux Caraïbes, Christophe Colomb y aurait introduit des graines de laitue.

### LAITUE FRISÉE ou LAITUE À COUPER (*Lactuca sativa crispa*)

Laitue non pommée aux feuilles frisées et ondulées. Il en existe plusieurs variétés (**Lollo**, **feuille de chêne**, **Salad bowl**, etc.) qui ont toutes en commun de larges et longues feuilles tendres et savoureuses, colorées de vert, parfois de rouge ou simplement ornées de rouge dans leur partie supérieure.

### LAITUE ROMAINE (*Lactuca sativa longifolia*)

Cette laitue possède de longues feuilles fermes d'un vert soutenu, avec une côte principale rigide, fibreuse et cassante. Les feuilles intérieures, d'un vert plus pâle et avec une côte jaunâtre, sont plus tendres.

### LAITUE ASPERGE ou LAITUE-CÉLERI (*Lactuca sativa angustana*)

Appelée parfois **laitue chinoise**, on consomme surtout sa tige, dont la saveur rappelle à la fois celle de la laitue, du céleri et de l'asperge. Plutôt rare en Amérique du Nord, la laitue asperge est surtout connue en Orient, où ses tiges sont consommées crues ou cuites comme le céleri, tandis que ses feuilles sont surtout utilisées cuites.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher une laitue aux feuilles lustrées, fermes et croustillantes. Écarter une laitue molle, terne, détrempée, rouillée ou jaunie, ou celles dont les extrémités sont desséchées ou brunies.



## UTILISATION ET ACCORDS

La laitue se mange le plus souvent crue, mais on peut aussi la cuire. Comme le persil, c'est un aliment que l'on utilise presque partout. Crue, elle est surtout servie en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise, ou elle est mise dans les sandwichs.

La laitue est souvent braisée ou mise dans des soupes. Taillées en chiffonnade et ajoutées dans la soupe en fin de cuisson, les feuilles de laitue cuiront avec la chaleur du bouillon qu'elles parfumeront délicatement. Il s'agit d'un excellent moyen d'utiliser un reste de laitue ou de feuilles défraîchies (éliminer alors les toutes premières feuilles, sauf s'il s'agit de laitue biologique ou de culture hydroponique). Réduites en purée, les feuilles font aussi un excellent potage.

Les feuilles de laitue servent à préparer les petits pois à la française (cuits avec laitue et petits oignons). La laitue romaine est utilisée pour préparer la classique salade César.

## Conseil du chef

Il est intéressant de combiner plusieurs variétés de laitues dans une salade; le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel en sont améliorés.



## C'est simple et délicieux

### ROULEAUX DE LAITUE

Certaines laitues, comme la Boston, se prêtent bien à la préparation de rouleaux. Préparer environ 1 tasse d'un mélange de **mangues**, de **carottes**, d'**oignons verts** et de **radis daikon** (dans les proportions désirées), coupés en julienne. Cuire une **poitrine de poulet**, la couper en julienne et l'ajouter au mélange. Préparer des rouleaux de **laitue Boston** garnis de ce mélange et accompagner d'une sauce composée du jus de 1 **lime**, de 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de **sauce de poisson** ou de **sauce soya**, de 2 c. à thé de **sucré** et de 1 c. à thé de **pâte de chili**.



### PRÉPARATION

Retirer les premières feuilles flétries et les parties dures. Laver soigneusement la laitue pour enlever sable, terre et insectes logés dans les feuilles. Certaines variétés, dont la laitue frisée, nécessitent un lavage minutieux. Laver les feuilles dans plusieurs eaux si nécessaire, en les secouant doucement et sans les laisser tremper. Les égoutter soigneusement (une essoreuse à salade facilite la tâche).

L'assaisonnement adhère mieux aux feuilles bien égouttées. Déchiqueter la laitue à la main plutôt qu'à l'aide d'un couteau qui la ferait rouiller. On détache plus facilement les feuilles de laitue en retirant le trognon. Ne sortir la laitue du réfrigérateur et ne l'assaisonner de vinaigrette qu'au moment de servir afin d'éviter qu'elle ne s'amollisse.



### CUISSON

Cuire la laitue quelques minutes seulement; l'ajouter en toute fin de cuisson dans les soupes et les potages. La laitue romaine supporte une cuisson plus longue; elle est excellente braisée.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Pour bien conserver la laitue, il est important de l'empêcher de pourrir et de se déshydrater. Laver et essorer la laitue frisée et la laitue romaine avant de les réfrigérer afin de les débarrasser de la terre, des insectes et, très souvent, d'un surplus d'humidité qui les détériore. Ne laver la laitue beurre et la laitue iceberg qu'au moment de les utiliser, car elles sont très fragiles. Une laitue très tendre doit être consommée rapidement. La laitue romaine se conserve jusqu'à 1 semaine; la laitue iceberg, de 1 à 2 semaines; la laitue beurre et la laitue frisée, quelques jours seulement. Dans tous les cas, on conserve la laitue au réfrigérateur enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer, ou dans un contenant de plastique tapissé de papier absorbant. Une laitue pourra redevenir croustillante si elle est plongée dans l'eau froide. Eloigner la laitue des fruits ou des légumes produisant de l'éthylène en quantité (pommes, poires, bananes, cantaloups et tomates), car ce gaz fait brunir les feuilles.

La laitue est trop fragile pour être congelée.

Laitue Boston		crue (58 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	1,3 g	0 %	
Fibres alimentaires	0,6 g	2 %	
Protéines	0,8 g	-	
Vitamine K	59,5 µg	74 %	
Folate	42 µg	19 %	
Vitamine A	96 µg	10 %	
Manganèse	0,10 mg	5 %	
Fer	0,7 mg	5 %	
Potassium	138 mg	4 %	
Calories	8 kcal		

Laitue frisée		crue (59 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	1,7 g	1 %	
Fibres alimentaires	0,8 g	3 %	
Protéines	0,8 g	-	
Vitamine K	102,7 µg	128 %	
Vitamine A	219 µg	22 %	
Vitamine C	10,7 mg	18 %	
Folate	22 µg	10 %	
Manganèse	0,15 mg	7 %	
Fer	0,5 mg	4 %	
Calories	9 kcal		



## VALEUR NUTRITIVE

Qu'elle soit de type iceberg, Boston, frisée ou romaine, la laitue renferme plusieurs vitamines et minéraux, et ce, malgré sa forte teneur en eau. Selon la variété, la laitue contiendra plus ou moins de vitamines K, A et C, de folate, de manganèse et de fer. À l'exception de la laitue de type iceberg, les laitues sont généralement riches en bêta-carotène (un précurseur de la vitamine A) et en composés phénoliques. La vitamine A protège contre les infections et favorise une bonne vision dans l'obscurité, tandis que les composés phénoliques pourraient aider à prévenir le développement de cancers. À poids égal, la laitue romaine est celle qui contient le plus de fibres alimentaires, alors que la laitue de type iceberg arrive bonne dernière. De façon générale, plus la laitue est verte, plus elle contient de vitamines et de minéraux.

Laitue romaine		crue (59 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,2 g	0 %	
Glucides	2,0 g	1 %	
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %	
Protéines	0,7 g	-	
Vitamine K	60,7 µg	76 %	
Folate	80 µg	36 %	
Vitamine A	258 µg	26 %	
Vitamine C	14,2 mg	24 %	
Manganèse	0,09 mg	5 %	
Fer	0,6 mg	4 %	
Calories	10 kcal		

Laitue iceberg		crue (76 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	2,3 g	1 %	
Fibres alimentaires	0,9 g	4 %	
Protéines	0,7 g	-	
Vitamine K	18,3 µg	23 %	
Folate	22 µg	10 %	
Vitamine C	2,1 mg	4 %	
Manganèse	0,10 mg	5 %	
Potassium	107 mg	3 %	
Calories	11 kcal		

\* % valeur quotidienne

### Le saviez-vous ?

Depuis l'Antiquité, on prête à la laitue des propriétés calmantes et anaphrodisiaques. Les moines du Moyen Âge étaient tenus d'en manger pour réfréner l'excitation sexuelle et ainsi préserver leur chasteté.



# Pissenlit

TARAXACUM OFFICINALE, ASTÉRACÉES

Plante vivace originaire d'Eurasie, le pissenlit pousse aujourd'hui un peu partout. Habituellement considérée comme une mauvaise herbe, cette plante aux fleurs jaunes fut pourtant appréciée pendant plusieurs siècles pour ses propriétés médicinales et culinaires, particulièrement en Europe. Son action hautement diurétique lui a valu le nom de « pissoir-en-lit ». Le pissenlit est aussi appelé **dent-de-lion**, car ses feuilles sont profondément dentées. Normalement d'un vert vif, celles-ci ont de longues tiges contenant un suc laiteux. Les racines sont longues et charnues. En France, une pratique courante consiste à cultiver le pissenlit à l'abri de la lumière; ses feuilles blanchâtres ont alors un goût plus délicat. Les feuilles du pissenlit sauvage sont plus petites et plus amères.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des pissenlits aux feuilles fraîches et de préférence avec leurs racines, car ils se conservent plus longtemps. Écarter les pissenlits aux feuilles séchées, ternes ou amollies. La cueillette des pissenlits s'effectue avant la formation des tiges florales, moment où les feuilles sont plus tendres et moins amères. Éviter les plantes exposées à la pollution (en bordure des routes par exemple).



## UTILISATION ET ACCORDS

Les pissenlits se mangent crus ou cuits et s'apprêtent comme l'épinard. Crus, on les met dans les salades, particulièrement les jeunes feuilles fraîches. De l'huile et du vinaigre au goût prononcé, comme de l'huile de noisette, de l'huile d'olive, du vinaigre à la framboise ou du vinaigre de vin, se marient bien avec leur saveur amère. Ils sont délicieux arrosés d'une vinaigrette chaude, car la chaleur les adoucit. En France, la salade de pissenlits s'accompagne traditionnellement de lardons, de vinaigre et de croûtons à l'ail. Les pissenlits sont souvent braisés accompagnés de porc (jambon, lardons ou bacon).

Les boutons floraux sont parfois marinés, les fleurs transformées en vin et les racines servent de substitut au café.



## VALEUR NUTRITIVE

Consommées crues ou bouillies, les feuilles de pissenlit sont une excellente source de vitamines K et A, une bonne source de vitamines E et C ainsi qu'une source de fibres, de fer, de calcium, de folate et de vitamines du complexe B. Le pissenlit est également l'un des légumes verts les plus riches en bêta-carotène et contient des composés phénoliques, qui lui procurent une certaine activité antioxydante. De nombreuses études réalisées en laboratoire avec des extraits de pissenlit montrent que ces derniers ont le potentiel de prévenir ou d'améliorer l'issue de plusieurs maladies chroniques telles que les maladies cardiovasculaires, le diabète et le cancer. Cependant, aucune étude clinique chez l'humain ne permet de confirmer ces résultats pour le moment.



## PRÉPARATION

Bien laver les feuilles. Couper et écarter le bout dur de la tige. On peut blanchir les pissenlits 1 ou 2 min avant de les apprêter, si on désire diminuer leur amertume.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pissenlits se conservent jusqu'à 5 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Ne les laver qu'au moment de les consommer et les utiliser rapidement, car ils sont plus savoureux lorsqu'ils sont frais. Les pissenlits se congèlent après avoir été blanchis 2 min. Éviter de les décongeler complètement avant de les apprêter.

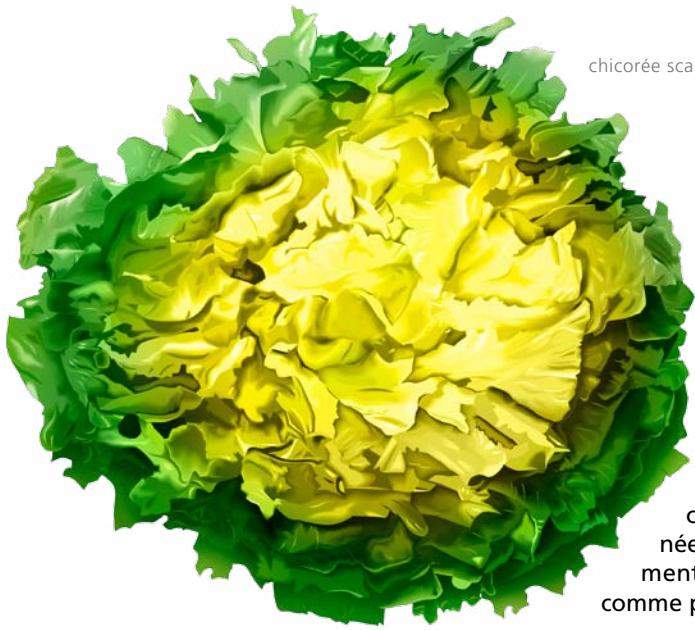
## C'est simple et délicieux

### SALADE DE PISSENLIT

Blanchir les **feuilles de pissenlit** à l'eau bouillante salée quelques minutes. Égoutter et réserver. Dans une poêle bien chaude, faire revenir à l'**huile d'olive** des **échalotes** ciselées et un peu d'**ail** haché. Ajouter les feuilles de pissenlit et une pincée de **chili broyé**. Cuire à feu moyen une dizaine de minutes, ou jusqu'à ce que les feuilles soient tendres et que l'eau soit évaporée. Cette salade accompagne délicieusement les viandes rouges.

Feuille de pissenlit	crue (58 g)		bouillie (111 g)	
	1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,4 g	1 %	0,7 g	1 %
Glucides	5,4 g	2 %	7,1 g	2 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	3,2 g	13 %
Protéines	1,6 g	-	2,2 g	-
Vitamine K	452,4 µg	566 %	611,8 µg	765 %
Vitamine A	295 µg	30 %	379 µg	38 %
Vitamine E	2,0 mg	20 %	2,7 mg	27 %
Vitamine C	20,3 mg	34 %	20,0 mg	33 %
Fer	1,8 mg	13 %	2,0 mg	14 %
Calcium	109 mg	10 %	155 mg	14 %
Calories	26 kcal		37 kcal	

\* % valeur quotidienne



chicorée scarole

# Chicorée

*CICHORIUM ENDIVIA, ASTÉRACÉES*

Plante potagère du genre *Cichorium*, qui comprend une grande variété de légumes aux feuilles plus ou moins amères. La chicorée frisée et la scarole sont tous deux de l'espèce *Cichorium endivia*. La chicorée sauvage, le radicchio (p. 113) et l'endive (p. 114) sont quant à eux de l'espèce *Cichorium intybus*. La chicorée est probablement originaire de la région méditerranéenne. Elle fut d'abord utilisée comme plante médicinale, notamment par les Romains et les Grecs. En France, elle est consommée comme plante alimentaire depuis le XIV<sup>e</sup> siècle.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### CHICORÉE FRISÉE (*Cichorium endivia crispum*)

La chicorée frisée peut mesurer 45 cm de long, formant un plant volumineux. Elle se consomme surtout en salade. Ses feuilles vertes, fortement dentelées, étroites et pointues poussent en rosette; elles ont des nervures blanchâtres ou rougeâtres et sont passablement amères. Le cœur et les feuilles du centre sont jaunâtres ou blanchâtres.

### SCAROLE (*Cichorium endivia latifolium*)

La chicorée scarole a de larges feuilles moins frisées et moins amères que celles de la chicorée frisée. Plus ou moins ondulées, ces feuilles sont légèrement dentées sur les bords et forment un plant moins volumineux. Les feuilles intérieures sont plus pâles (blanches bordées de jaune) et moins amères que les feuilles extérieures. La scarole souffre souvent d'une infection qui brunit le bout de ses feuilles, surtout au centre; il faut jeter ces parties brunes.

### CHICORÉE SAUVAGE (*Cichorium intybus*)

Aussi appelée **chicorée amère**, la chicorée sauvage pousse un peu partout à l'état sauvage en Amérique du Nord, en Europe et dans les régions tempérées de l'Afrique du Nord. Elle est très amère. Ses tiges courtes sont formées de feuilles vertes à bords dentés rappelant le pissenlit; elle se consomme en salade lorsqu'elle est jeune et tendre.

## C'est simple et délicieux

### QUICHE À LA CHICORÉE

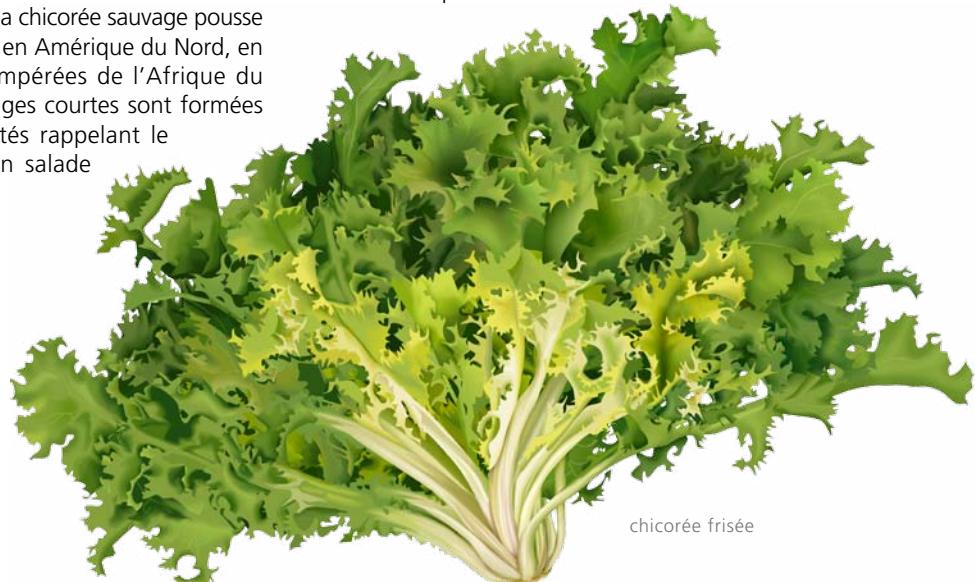
Faire sauter au **beurre** un **oignon** émincé et une **chicorée frisée** ciselée. Déposer dans une **abaisse de tarte**. Ajouter 3 à 5 tranches de **bacon** cuit et coupé en petits lardons, verser un mélange composé de 5 **œufs**, de 125 ml (½ tasse) de **lait** et de 125 ml (½ tasse) de **crème 35 %**. Bien assaisonner. Garnir la surface de **gruyère** râpé (ou un autre fromage de même type) et cuire 40 min au four, à 180 °C (350 °F). Laisser reposer quelques minutes avant de servir.

### CHICORÉE PAIN DE SUCRE (*Cichorium intybus*)

Les larges feuilles de la chicorée pain de sucre forment une pomme allongée et compacte. Sa saveur est légèrement amère.

### CHICORÉE DE CATALOGNE (*Cichorium intybus*)

La chicorée de Catalogne, ou **Puntarelle**, est reconnaissable à ses grandes feuilles très découpées, similaires à celles du pissenlit.



chicorée frisée

## Le saviez-vous ?

Au début du XIX<sup>e</sup> siècle, Napoléon imposa un blocus continental à une partie de l'Europe. Privés de café, les Européens touchés se rabattirent sur la racine d'une variété de chicorée sauvage, la chicorée à café. Torréfiée et broyée, celle-ci s'utilise en effet comme succédané de café.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des légumes au cœur pâle entouré de feuilles fermes, lustrées, croustillantes, bien frisées et d'un beau vert.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les chicorées se mangent le plus souvent crues, mais on peut aussi les cuire. Crues ou cuites, on les utilise comme la laitue ou l'épinard qu'elles peuvent remplacer ou accompagner. Crues, elles sont surtout servies en salade, arrosées de vinaigrette ou de mayonnaise. Il est intéressant de les combiner à d'autres légumes pour atténuer l'amertume et améliorer le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel d'une salade. Les chicorées peuvent être braisées ou mises dans des soupes en fin de cuisson pour les parfumer. Elles peuvent également être braisées puis gratinées, être incorporées aux flans, quiches ou béchamel. Il s'agit d'excellents moyens d'utiliser des feuilles défraîchies.



chicorée pain de sucre



## PRÉPARATION

Laver ces légumes rapidement à grande eau sans les laisser tremper. Les laver seulement avant de les consommer, sinon leurs feuilles perdent leur belle apparence. Enlever les feuilles flétries et les parties dures. Ne couper et n'assaisonner ces légumes qu'au moment de les utiliser, afin d'éviter qu'ils ne se détrempent et pour diminuer la perte de vitamines.



## CUISSON

La cuisson atténue l'amertume de la chicorée, mais éviter les cuissons trop longues. On peut la blanchir, la faire sauter ou la braiser de 3 à 5 min (plus longtemps si elle est farcie ou gratinée).



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Pour bien conserver la chicorée et la scarole, les mettre dans un sac de plastique perforé ou les envelopper, sans trop serrer, dans un linge humide. Elles se conserveront ainsi jusqu'à 1 semaine. Éviter de les emballer hermétiquement, car ces légumes pourrissent s'ils ne peuvent plus respirer; il est préférable de les assécher le plus possible avant de les ranger au réfrigérateur.

S'ils sont défraîchis, ces légumes pourront redevenir croquants après avoir été plongés dans de l'eau glacée. La chicorée et la scarole sont trop fragiles pour être congelées.



## VALEUR NUTRITIVE

Les feuilles de chicorée et de scarole sont d'excellentes sources de vitamine K. Elles sont également très riches en folate et constituent des sources de manganèse, d'acide pantothénique et de vitamine A, laquelle est présente sous forme de bêta-carotène. Les feuilles de chicorée contiennent de la lutéine, un composé associé à une meilleure santé oculaire. Les chicorées (incluant la scarole) contiennent aussi des composés phénoliques tels que la quercétine et le kaempférol, lesquels ont un effet antioxydant et sont associés à un risque moindre de maladies cardiovasculaires et de cancers. La quercétine aiderait également à diminuer la pression artérielle.

On extrait de la racine de chicorée l'inuline, un composé reconnu pour ses effets prébiotiques et ajouté depuis quelques années à plusieurs produits alimentaires tels que les jus, le pain, les biscuits et certains produits laitiers. L'inuline, qui n'est pas absorbée dans l'intestin, se retrouve dans le côlon où elle stimule la croissance des bonnes bactéries au détriment de certaines bactéries pathogènes.

Chicorée frisée	crue (31 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	1,4 g	1 %
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %
Protéines	0,5 g	-
Vitamine K	91,2 µg	114 %
Folate	34 µg	16 %
Vitamine A	88 µg	9 %
Vitamine E	0,7 mg	7 %
Manganèse	0,13 mg	7 %
Acide pantothénique	0,4 mg	5 %
Calories		7 kcal

Racine de chicorée	crue (60 g)	
1 racine	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	10,5 g	4 %
Fibres alimentaires	0,9 g	4 %
Protéines	0,8 g	-
Vitamine B6	0,1 mg	8 %
Folate	14 µg	6 %
Manganèse	0,14 mg	7 %
Magnésium	13 mg	5 %
Calories		43 kcal

Scarole	crue (53 g)	
1 tasse, hachée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	1,8 g	1 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %
Protéines	0,7 g	-
Vitamine K	122 µg	153 %
Folate	75 µg	34 %
Acide pantothénique	0,5 mg	7 %
Vitamine A	57 µg	6 %
Vitamine E	0,2 mg	2 %
Manganèse	0,22 mg	11 %
Calories		9 kcal

\* % valeur quotidienne



radicchio di Chioggia

radicchio di Treviso

# Radicchio

CICHORIUM INTYBUS, ASTÉRACÉES

Plante potagère originaire de l'Italie, le radicchio fut développé à partir de la chicorée sauvage, qui est très amère (p. 111).

Le radicchio est cultivé en Italie depuis le xvi<sup>e</sup> siècle et ce pays en est toujours le principal producteur. Il est également cultivé en France et en Amérique du Nord. Le radicchio possède des feuilles d'abord vertes, qui rougissent lorsque la température fraîchit. Le radicchio peut avoir la taille d'une laitue Boston ou d'une endive. Sa saveur est amère et légèrement acidulée.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### RADICCHIO DI CHIOGGIA

Variété la plus connue, le radicchio di Chioggia a des feuilles rondes et brillantes, de couleur rouge foncé aux nervures blanches. Son goût est amer, avec une note sucrée.

### RADICCHIO DI TREVISO

La forme précoce du radicchio di Treviso, plus douce au goût, ressemble à l'endive rouge, tandis que la forme tardive, plus amère, a des feuilles effilées et recourbées.

### RADICCHIO DI CASTELFRANCO

Les feuilles du radicchio di Castelfranco demeurent vertes malgré le froid ou ne s'ornent que de petites taches roses ou rouges. Sa saveur est moins amère que celle du radicchio di Chioggia.

### RADICCHIO DI VERONA

Le radicchio di Verona est plus petit et de saveur plus douce que le radicchio di Chioggia. Ses feuilles au rouge intense sont aussi moins compactes.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher un radicchio à la base ferme et intacte, aux feuilles bien colorées et sans décoloration brunâtre à leur pointe.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le radicchio cru est très décoratif et peut servir de saladier pour recevoir crudités, olives, fromage, salades de pommes de terre, de riz, de fruits, etc. Il ajoute une note croquante et colorée aux salades. Sa saveur étant amère, il convient de le combiner à d'autres laitues. Cuit, il colore soupes, riz, légumineuses, pâtes alimentaires, omelettes et tofu. Il peut aussi être cuit entier à la broche. Il remplace ou accompagne l'endive et la scarole dans la plupart des recettes.



## PRÉPARATION

Retirer la base et enlever toute partie brunâtre.

## C'est simple et délicieux

### PENNE CON RADICCHIO

Dans une poêle, faire suer à l'**huile** une **échalote** ciselée. Ajouter un **radicchio** émincé et cuire jusqu'à obtenir une légère coloration. Ajouter 100 g (2/3 de tasse) de **fromage gorgonzola** et 125 ml (1/2 tasse) de **crème 35 %**. Pour suivre la cuisson jusqu'à ce que la sauce soit onctueuse. Ajouter 230 g (2 tasses) de **pâtes penne rigate** cuites. Bien mélanger, poivrer et saupoudrer d'une généreuse portion de **parmesan**.



## CUISSON

Le radicchio peut être grillé, sauté ou braisé. Éviter les cuissons trop longues qui lui font perdre sa belle couleur.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le radicchio (non lavé) se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Il est plus savoureux s'il est consommé sans délai.



## VALEUR NUTRITIVE

Le radicchio contient de l'inuline, un composé prébiotique contribuant à la santé intestinale en favorisant la croissance des bonnes bactéries au détriment de certaines bactéries pathogènes. Le radicchio doit sa couleur rouge à sa teneur en anthocyanes, des composés aux propriétés antioxydantes. Le radicchio contient de grandes quantités de vitamine K. Les personnes sous médication anticoagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et peut interférer avec la médication.

Radicchio	cru (21 g)	
1/2 tasse, coupé	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	0,9 g	0 %
Fibres alimentaires	0,2 g	1 %
Protéines	0,3 g	-
Vitamine K	54,0 µg	67 %
Folate	13 µg	6 %
Vitamine E	480 µg	5 %
Cuivre	72 µg	4 %
Potassium	64 mg	2 %
Calories		5 kcal

\* % valeur quotidienne

# Endive

CICHORIUM INTYBUS, ASTÉRACÉES

Plante potagère créée au XIX<sup>e</sup> siècle en Belgique. Les paysans savaient déjà que les racines de chicorée sauvage (p. 111) pouvaient donner naissance, par forçage, à des pousses allongées blanchâtres, au goût agréable. Un botaniste belge, Brézier, en améliora alors la culture pour obtenir l'endive que l'on connaît aujourd'hui. Nommé « **witloof** » en flamand, qui signifie « feuille blanche », ce légume est plus connu sous le nom d'endive ou de **chicon**.

La culture de l'endive est assez complexe. Des graines de chicorée sont semées au printemps et donnent naissance à des feuilles vertes, lesquelles sont arrachées en automne pour ne conserver que la racine bien développée. Celle-ci est entreposée à l'extérieur ou en chambre froide pendant au moins un mois ; la température fraîche stimule ainsi son métabolisme. Ensuite, les racines sont « forcées », c'est-à-dire qu'elles sont transplantées dans un milieu plus chaud et à l'abri de la lumière, afin que les pousses ne verdissent pas et qu'elles demeurent douces. Ce procédé permet la croissance de l'endive, qui sera récoltée après 3 semaines. L'endive mesure de 12 à 20 cm de long et environ 5 cm de diamètre. Les feuilles croquantes sont de couleur blanc crèmeux devenant jaunâtre à la pointe. Leur saveur est légèrement amère. **L'endive rouge** (ou **endive carmine**), est une hybridation de l'**endive blanche** et du radicchio. Sa saveur est plus douce que celle de l'endive blanche.



endive rouge

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des endives fermes aux feuilles compactes. L'endive constitue un meilleur achat si seulement deux feuilles extérieures sont visibles. Écarter des endives amollies aux feuilles vertes (car elles seront amères) ou celles dont l'extrémité des feuilles a bruni.

## UTILISATION ET ACCORDS

L'endive se consomme crue ou cuite. Crue, elle est souvent servie en salade, arrosée de vinaigrette ou de mayonnaise. Les feuilles peuvent être farcies de diverses façons, notamment avec du fromage ; elles peuvent aussi contenir tartares et trempettes. Il est intéressant de combiner l'endive à d'autres légumes, le coup d'œil, la saveur et l'apport nutritionnel en sont améliorés. L'endive peut également être braisée, cuite à l'étuvée et nappée de béchamel ou tout simplement arrosée de beurre et assaisonnée de fines herbes. Elle peut aussi être étuvée et enroulée de jambon puis gratinée ; une recette classique.

## PRÉPARATION

Essuyer les feuilles extérieures de l'endive avec un linge humide. Ne couper et n'assaisonner l'endive qu'au moment de l'utiliser pour éviter qu'elle ne brunisse au contact de l'air (on peut plonger brièvement l'endive dans une eau citronnée avant de l'égoutter soigneusement et de l'apprêter ; ne pas la laisser tremper dans l'eau). Pour séparer les feuilles, couper un petit cône de 2,5 cm environ à la base de l'endive, où se concentre l'amertume.

## CUISSON

On peut braiser l'endive au four de 30 à 45 min ou la cuire à la vapeur de 25 à 35 min. Ne pas cuire l'endive rouge car elle se décolore et perd son goût caractéristique.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'endive se conserve entre 5 et 7 jours au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé ou enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer. Elle est meilleure très fraîche. La congélation ne lui convient pas.

## C'est simple et délicieux

### ENDIVES GRATINÉES AU JAMBON

Dans une petite casserole, faire fondre 60 g (1/4 de tasse) de **beurre** et ajouter 60 g (6 c. à soupe) de **farine**. Cuire ce roux à feu doux pendant une dizaine de minutes. Ajouter graduellement et tout en mélangeant 500 ml (2 tasses) de **lait** tiède pour en faire une sauce béchamel. Bien mélanger afin d'éviter la formation de grumeaux et laisser mijoter une dizaine de minutes. Enrouler 4 **endives** entières avec 4 tranches de **jambon** et les déposer dans un plat beurré. Verser la béchamel sur les endives et saupoudrer de 4 c. à soupe de **gruyère** râpé et de 2 c. à soupe de **chapelle nature**. Cuire 20 min au four, préchauffé à 190 °C (375 °F).



## VALEUR NUTRITIVE

Comme toutes les variétés de chicorée, l'endive contient de l'inuline, une fibre alimentaire qualifiée de prébiotique puisqu'elle contribue à la santé intestinale en favorisant la croissance des bonnes bactéries au détriment de certaines bactéries pathogènes. De plus, sa consommation pourrait diminuer le taux de cholestérol sanguin chez les personnes souffrant d'hypercholestérolémie. Pour obtenir ce bénéfice, la quantité d'inuline à consommer est cependant nettement plus élevée que ce que contient l'endive. Très peu calorique, l'endive est une source de folate, un nutriment essentiel à la formation des nouvelles cellules du corps.

Endive	crue (53 g)		
	1 endive	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	2,1 g	1 %	
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %	
Protéines	0,5 g	-	
Folate	20 µg	9 %	
Thiamine	33 µg	3 %	
Vitamine C	1,5 mg	3 %	
Potassium	112 mg	3 %	
Manganèse	53 µg	3 %	
Calories		9 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Chrysanthème à couronnes

*GLEBIONIS CORONARIA*, ASTÉRACÉES

Plante ornementale et potagère originaire de la région méditerranéenne, appelée également **chrysanthème des jardins, tung ho, shungiku ou kikuna**. La plante peut atteindre 1 m de hauteur. Ses feuilles, mesurant jusqu'à 10 cm, sont consommées comme légumes, notamment en Asie. Leur saveur est légèrement acidulée et amère, avec une note florale. On utilise surtout les pousses et les jeunes feuilles, dont l'amertume est moins prononcée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un chrysanthème aux feuilles fraîches et bien vertes. Écarter les feuilles détrempeées, jaunies, tachées ou trop amollies.



## PRÉPARATION

Laver et égoutter les feuilles de chrysanthème, puis écarter les tiges trop dures. On peut blanchir rapidement les feuilles avant de les apprêter ou encore les faire tremper dans l'eau froide vinaigrée, pour diminuer leur amertume.



## CUISSON

Cuire le chrysanthème une minute tout au plus, à l'eau bouillante, à la vapeur ou à la poêle. Dans les soupes et les plats mijotés, on l'ajoute en toute fin de cuisson. Trop cuit, il perd sa consistance et développe une forte amertume.



## VALEUR NUTRITIVE

Le chrysanthème à couronnes est une excellente source de folate, une vitamine qui participe à la fabrication de nouvelles cellules du corps, ainsi qu'une source de fer, de potassium, de magnésium, de calcium et de vitamines du complexe B.

Chrysanthème	cru (51 g)		
	1 tasse, haché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	1 %	
Glucides	1,5 g	1 %	
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %	
Protéines	1,7 g	-	
Folate	90 µg	41 %	
Thiamine	0,07 mg	5 %	
Vitamine B6	0,09 mg	5 %	
Fer	1,2 mg	8 %	
Potassium	289 mg	8 %	
Magnésium	16 mg	6 %	
Calcium	60 mg	6 %	
Calories		12 kcal	

\* % valeur quotidienne



## UTILISATION ET ACCORDS

Le chrysanthème peut se manger cru ou cuit, mais une légère cuisson atténue son amertume. On l'ajoute en toute fin de cuisson aux soupes, aux sautés asiatiques ou aux plats mijotés, auxquels elle transmet sa note florale. Crues, les jeunes feuilles garnissent et rehaussent le goût des salades mescluns ou des chop sueys. L'ail, le vinaigre de riz, le sésame et la sauce soya ou aigre-douce se marient bien avec sa saveur prononcée.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chrysanthème se conserve 2 ou 3 jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique, les tiges enveloppées dans un papier absorbant humide.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE LOTUS ET DE CHRYSANTHÈME

Dans une assiette, disposer des **feuilles de chrysanthème** bien nettoyées et essorées. Garnir de **saumon fumé** et de tranches de **rhizome de lotus** préalablement blanchi. Arroser d'une vinaigrette composée de **sauce soya légère**, **d'huile d'olive** et de **vinaigre de riz**. Assaisonner et garnir de quartiers de **citron**.

# Ortie

URTICA DIOÏCA ET URTICA URENS, URTICACÉES

Plante herbacée originaire d'Eurasie, l'ortie croît dans la plupart des régions tempérées. On la retrouve le long des routes, au bord de l'eau et dans les terrains vagues. L'ortie n'a pas bonne réputation à cause de ses poils urticants, mais c'est une plante comestible. Cuite, sa saveur est similaire à l'épinard, quoique plus marquée.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

L'espèce la plus couramment consommée est la **grande ortie** (*Urtica dioïca*), aussi appelée **ortie dioïque** ou **ortie commune**. Elle peut atteindre 1,5 m de haut. Sa longue tige est hérissée de poils, tout comme ses larges et longues feuilles dentelées de couleur vert foncé. On consomme également la **petite ortie** (*Urtica urens*), parfois appelée **ortie romaine** ou **ortie brûlante**. Celle-ci mesure environ 50 cm de haut et ses feuilles dentelées ont une forme plus arrondie.

## SÉLECTION À L'ACHAT

L'ortie se récolte avant que ses tiges ne durcissent. Il est préférable de se munir de gants et de vêtements longs afin d'éviter tout contact avec les poils urticants. Écarter les plantes exposées à la pollution, comme celles situées en bordure de routes.

## UTILISATION ET ACCORDS

Les feuilles perdent leur caractère irritant dès qu'elles sont cuites ou séchées. L'ortie est particulièrement délicieuse en soupe, avec des pommes de terre, du poireau, du cresson, du chou ou des légumineuses. On la cuît souvent à l'étuvée accompagnée d'oignon, d'ail et de muscade. En fait, l'ortie s'apprête et se cuît comme l'épinard. Contenant beaucoup de chlorophylle, ses feuilles resteront d'un beau vert si elles cuisent peu.

## C'est simple et délicieux

### SALADE D'ORTIE ET DE MELON D'EAU

Dans un grand bol, mélanger 2 tasses de feuilles d'**ortie blanche** (lamier blanc), ½ tasse de feuilles de **persil plat**, 1 petit **oignon rouge** émincé, 2 ou 3 tranches de **melon d'eau** coupé en petits morceaux (sans l'écorce) et 75 g (½ tasse) de **fromage feta** émietté. Ajouter le jus d'une **lime**, 60 ml (¼ de tasse) d'**huile d'olive**, un soupçon de **sumac** et une généreuse quantité de **poivre** fraîchement moulu. Mélanger de manière à enrober les feuilles d'huile. Servir dans des assiettes, en ajoutant des **olives noires** pour la décoration.

## Conseil du chef

Il est préférable de manipuler l'ortie avec des gants afin d'éviter ses effets urticants. Une plante semblable, le **lamier blanc** (*Lamium album*, parfois appelé **ortie blanche**), n'a pas ce caractère irritant. Ses feuilles peuvent aisément remplacer celles de l'ortie dans les préparations culinaires.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'ortie est fragile et se conserve au réfrigérateur. La placer sans la laver dans un sac de plastique perforé.



## VALEUR NUTRITIVE

Très denses en nutriments et en fibres, les feuilles d'ortie blanchies constituent une excellente source de vitamine K, de calcium et de manganèse, une bonne source de magnésium et une source de vitamine A, de riboflavine, de vitamine B6, de folate, de fer et de potassium. Bien avant que des études cliniques soient menées, on reconnaissait aux feuilles d'ortie plusieurs vertus thérapeutiques. Les recherches actuelles montrent une diminution de l'incidence de tumeur bénigne de la prostate ainsi qu'une diminution des symptômes d'arthrite.

Ortie	blanchie (89 g)	
1 tasse	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	6,7 g	2 %
Fibres alimentaires	6,1 g	24 %
Protéines	2,4 g	-
Vitamine K	443,8 µg	555 %
Vitamine A	90 µg	9 %
Calcium	428 mg	39 %
Manganèse	0,69 mg	35 %
Magnésium	51 mg	20 %
Fer	1,5 mg	10 %
Calories	37 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Oseille

RUMEX SPP, POLYGONACÉES

Plantes potagères vivaces originaires d'Asie septentrionale et d'Europe. L'oseille croît spontanément à l'état sauvage et est cultivée un peu partout sous les climats tempérés. Appartement à la rhubarbe, elle a, comme cette dernière, une saveur piquante et acidulée. Les Romains et les Égyptiens appréciaient l'oseille pour ses vertus digestives. Elle est populaire en Europe depuis les temps anciens.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

**L'oseille commune** (*Rumex acetosa*), ou **grande oseille**, a des feuilles larges et tendres, d'un vert brillant. Mesurant habituellement de 15 à 20 cm de long, elles ont une forme de pointe de flèche. **L'oseille ronde** (*Rumex scutatus*), ou **oseille française**, ressemble à l'oseille commune, mais ses feuilles sont plus petites et ont un goût plus citronné. Utilisées avec parcimonie, elles agrémentent les salades. Les feuilles de **l'oseille-épinard** (*Rumex patientia*), ou **patience des moines**, sont arrondies et rugueuses. Elles sont moins acides, mais plus amères que celles de l'oseille commune.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher de l'oseille aux feuilles fermes et luisantes, d'un beau vert, avec des tiges fines (car elles sont moins fibreuses).



## UTILISATION ET ACCORDS

L'oseille peut être consommée crue ou cuite. Crue, sa saveur acidulée rappelant le citron ajoute un cachet rafraîchissant aux salades ; il est alors préférable d'utiliser de jeunes feuilles. L'oseille se cuit et s'apprête comme l'épinard. Elle est particulièrement délicieuse dans les soupes, les potages et dans les sauces. La sauce à l'oseille se marie avec la volaille, les œufs et les quiches. Réduite en purée, elle s'intègre bien dans une purée de pommes de terre ou de légumineuses. L'oseille est l'accompagnement traditionnel du poisson (aloise, brochet) et du veau. Afin d'atténuer l'acidité de l'oseille, on peut l'apprêter accompagnée de feuilles de laitue ou l'arroser de crème.

## C'est simple et délicieux

### PURÉE DE POMMES DE TERRE À L'OSEILLE

Poêler une botte de feuilles d'**oseille** émincée dans le **beurre**, jusqu'à ce qu'elles soient ramollies. Les passer ensuite au robot de cuisine pour en faire une purée lisse. Incorporer cette purée d'oseille à une purée de **pommes de terre**, avec du **beurre** et du **lait** chaud. Assaisonner.



## PRÉPARATION

Laver l'oseille seulement avant de la consommer. La plonger dans l'eau brièvement puis la secouer doucement. Pour retirer les tiges, plier la feuille en deux dans le sens de la longueur et tirer sur la tige qui se détachera facilement. Couper l'oseille avec un couteau en acier inoxydable, pour éviter qu'elle noircisse.



## CUISSON

éviter de trop cuire l'oseille (quelques minutes tout au plus). Éviter également les casseroles en aluminium ou en fonte, car elle noircit au contact de ces métaux. La cuisson de l'oseille à la vapeur risque de développer l'amertume.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Fragile, l'oseille se conserve 1 jour ou 2 au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Une fois cuite, l'oseille peut se congeler.



## VALEUR NUTRITIVE

L'oseille est une excellente source de vitamine A et C, de magnésium et de manganèse ainsi qu'une bonne source de fibres, de fer et de potassium. Elle est utilisée en Asie à des fins médicales ; on prétend qu'elle aurait des propriétés anti-hypertensives. Celles-ci n'ont pas encore été confirmées scientifiquement. L'oseille regorge néanmoins de flavonoïdes, des composés antioxydants qui pourraient aider à protéger contre le développement de maladies cardiaques.

Oseille	crue (141 g)		bouillie (190 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,0 g	2 %	1,2 g	2 %
Glucides	4,5 g	2 %	5,6 g	2 %
Fibres alimentaires	4,1 g	16 %	4,9 g	20 %
Protéines	2,8 g	-	3,5 g	-
Vitamine C	67,5 mg	113 %	50,0 mg	83 %
Vitamine A	281 µg	28 %	331 µg	33 %
Magnésium	145 mg	58 %	169 mg	68 %
Manganèse	0,49 mg	25 %	0,58 mg	29 %
Fer	3,4 mg	24 %	4,0 mg	28 %
Potassium	548 mg	16 %	611 mg	18 %
Calories	31 kcal		38 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Mâche

VALERIANELLA LOCUSTA, VALÉRIANACÉES



Plante annuelle probablement originaire de la région méditerranéenne, la mâche est cultivée et consommée comme la laitue. C'est une plante résistante au gel, appréciée des Européens depuis l'époque romaine en raison de la délicate saveur de ses feuilles tendres.

Il existe plusieurs variétés de mâche. Toutes forment au ras du sol des touffes de feuilles qui mesurent entre 10 et 30 cm de haut. Selon les variétés, ces feuilles au bout rond ou pointu sont larges ou étroites et d'un vert moyen ou foncé. Certaines variétés ont une saveur de noisette. Très tendre (d'où son autre nom de « **doucette** »), la mâche a une saveur fine, sauf si elle est vieille; elle devient alors amère.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir de la mâche aux feuilles fraîches et lustrées, d'un beau vert. Écarter les feuilles amollies d'un vert douteux.



## UTILISATION ET ACCORDS

La mâche est délicieuse seule, en salade ou combinée à des laitues tendres comme la Boston et la Bibb. Prendre soin de ne pas masquer sa saveur douce avec des légumes ou une vinaigrette au goût trop prononcé. Un filet d'huile de noisette, quelques gouttes de jus de citron, une pincée de sel mettront en valeur son goût fin. La mâche peut aussi décorer les potages; la couper en petits morceaux et l'ajouter en fin de cuisson. La mâche colore notamment omelettes, salades de pommes de terre ou salades de riz. Ne l'ajouter qu'au moment de servir pour obtenir un effet maximal. Elle est délicieuse dans les salades de noix, de pommes ou de betteraves, accompagnée de fromage de chèvre.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE MÂCHE

Laver et essorer les feuilles de **mâche**. Les déposer dans un saladier et arroser d'un filet d'**huile de noix** et d'un peu de **jus de citron**. Saler, poivrer et servir en accompagnement de poissons froids, de gâteaux de crabe ou de confit de canard.

## Le saviez-vous ?

La mâche est une proche parente de la valériane, fleur dont l'odeur attire les chats et qu'on appelle aussi « herbe à chats ».



## PRÉPARATION

Il est préférable de ne laver la mâche qu'au moment de s'en servir. Enlever les racines. Laver soigneusement la mâche, car elle est habituellement cultivée en sol sablonneux. Changer l'eau si nécessaire et ne pas laisser les feuilles tremper. Les assécher délicatement. N'assaisonner la mâche qu'au moment de servir, afin qu'elle demeure tendre et savoureuse.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La mâche est très périssable. Elle se conserve 2 jours au réfrigérateur; l'envelopper dans un papier absorbant et la placer dans un sac de plastique perforé. Il est préférable de la consommer le plus tôt possible pour profiter de la finesse de sa saveur.



## VALEUR NUTRITIVE

Outre sa richesse en bêta-carotène, la mâche est une bonne source de vitamine C. La mâche est aussi une source de vitamine B6 et de manganèse. Il existe très peu de données sur les composés actifs présents dans la mâche et leurs effets sur la santé.

Mâche 1 tasse	crue (59 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	2,1 g	1 %
Protéines	1,2 g	-
Vitamine C	22,6 mg	38 %
Vitamine A	210 µg	21 %
Vitamine B6	0,2 mg	9 %
Manganèse	0,2 mg	11 %
Calories	12 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Roquette

ERUCA SATIVA, BRASSICACÉES

Plante herbacée annuelle très odorante originaire d'Europe et d'Asie occidentale. La roquette était déjà connue des Grecs et des Romains qui en utilisaient les feuilles et les graines. Elle fait partie de la famille des brassicacées (ou crucifères), qui comprend notamment le chou, le cresson, le radis et la moutarde. Ce légume est particulièrement estimé dans le sud de la France, en Égypte et en Italie.

Le plant de roquette atteint 50 cm de haut et ses tendres feuilles vertes très découpées et lisses, de forme irrégulière, ressemblent aux feuilles de pissenlit. Sa saveur à la fois poivrée et amère rappelle celle du cresson. Les pousses de roquette (ou mini roquette), souvent vendues emballées, sont devenues populaires en raison de leur goût moins prononcé.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir de la roquette aux feuilles fraîches, tendres, bien vertes et bien découpées. Écarter des feuilles amollies, jaunies ou tachées. Il est préférable de cueillir les jeunes feuilles avant la floraison car lorsqu'elles sont plus mûres, elles sont dures et amères, et leur goût trop moutardé.



## UTILISATION ET ACCORDS

La roquette se mange crue ou cuite. L'utiliser avec modération en raison de sa forte saveur, ou utiliser la mini roquette (au goût plus délicat). La roquette décore et assaisonne salades, soupes, mayonnaises, sandwichs, salades de pommes de terre et pâtes alimentaires. Comme les épinards, on l'intègre dans les omelettes et les quiches. Elle se marie bien aux fromages, aux agrumes et au lard. Elle est excellente en purée, incorporée dans les potages ou les sauces, ou même en pesto, en remplacement du basilic.

Utilisées comme condiment, les graines de roquette peuvent servir à préparer une moutarde très forte. On en tire également une huile. Les graines germées s'apprêtent comme celles de la luzerne.



## CUISSON

La roquette cuit rapidement; elle se cuisine comme l'épinard.

## C'est simple et délicieux

### ORZO À LA ROQUETTE ET AUX OLIVES

Cuire à l'eau bouillante salée 145 g (¾ de tasse) d'**orzo**. Pendant ce temps, mélanger dans un bol 2 tasses de **roquette** ciselée, le zeste et le jus de 2 **citrons** ainsi que 10 à 12 **olives Kalamata** hachées. Au terme de la cuisson des pâtes, les égoutter et les ajouter au mélange. Parsemer de **parmesan** et poivrer généreusement.



## PRÉPARATION

Enlever les racines et couper les tiges qui semblent coriaces. Laver la roquette soigneusement, car elle emprisonne sable et terre. La laver sans la laisser tremper et seulement avant de la consommer, sinon les feuilles perdent leur belle apparence.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La roquette est très fragile et se conserve mal, même réfrigérée. Enrouler un papier humide autour de ses racines, mettre le tout dans un sac de plastique perforé et placer au réfrigérateur; la roquette se conservera de 2 à 3 jours. La consommer le plus tôt possible. Vendue préemballée, la mini roquette se conserve plus longtemps, jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur. On peut aussi conserver la roquette en mettant ses tiges dans un récipient contenant de l'eau fraîche, que l'on renouvelle chaque jour.



## VALEUR NUTRITIVE

Les feuilles de roquette sont une excellente source de vitamine K, laquelle joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Elles sont également une source de folate. La roquette renferme plusieurs composés antioxydants, dont la lutéine, le bêta-carotène et la quercétine, qui pourraient contribuer à réduire le risque de cancers et d'autres maladies liées au vieillissement. Chez certaines personnes, la consommation de roquette peut être à l'origine d'inconforts intestinaux en raison de son caractère fermentescible. Une consommation modérée est alors recommandée.

Roquette 1 tasse	crue (21 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	0,8 g	0 %
Fibres alimentaires	0,3 g	1 %
Protéines	0,6 g	-
Vitamine K	23 µg	29 %
Folate	20 µg	9 %
Vitamine C	3,2 mg	5 %
Magnésium	10 mg	4 %
Manganèse	0,1 mg	3 %
Calcium	34 mg	3 %
Calories	5 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Cresson

NASTURTIUM OFFICINALE ET LEPIDUM SATIVUM, BRASSICACÉES

Plante herbacée vivace probablement originaire du Moyen-Orient. Le cresson est reconnu depuis l'Antiquité pour ses propriétés médicinales. On en trouve mention dans les écrits grecs datant du 1<sup>er</sup> siècle de notre ère. Il n'était toutefois pas cultivé à grande échelle, car il requiert des conditions très particulières pour sa culture. Le cresson a été introduit dans diverses parties du monde par les immigrants européens.

Le cresson est une plante dont les racines poussent en eau peu profonde ou dans un sol détrempé. Ses tiges fines peuvent atteindre de 20 à 50 cm de haut. Ses feuilles lustrées et d'un vert foncé ont une saveur légèrement piquante et poivrée.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### CRESSON DE FONTAINE (*Nasturtium officinale*)

Le cresson de fontaine est la variété la plus connue et la plus largement consommée. Il croît en eau courante, claire et froide. Ses feuilles contiennent entre 3 et 11 petites feuilles (folioles) rondes ou allongées. Leur goût rappelle celui du radis.

### CRESSON ALÉNOIS (*Lepidium sativum*)

Le cresson alénois pousse dans une terre humide. Ses jeunes pousses se consomment crues, à la manière des germes de luzerne. La saveur du cresson alénois est plus piquante que celle du cresson de fontaine, c'est pourquoi on l'utilise surtout comme condiment.

### CRESSON DE TERRE (*Barbara verna*)

Le cresson de terre ressemble au cresson de fontaine, mais sa culture requiert moins d'eau. Son goût est légèrement plus prononcé.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Le cresson est vendu en bottes. Choisir du cresson aux feuilles fraîches, tendres et bien vertes. Écarter le cresson aux feuilles amollies, jaunies ou tachées.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le cresson se mange cru ou cuit. Le cresson de fontaine, tendre et juteux, est particulièrement apprécié cru. Ses feuilles fines ont un goût moutardé agréable dans les salades. Le cresson alénois possède une saveur plus piquante qui aromatise salades, sauces et sandwichs. Il est préférable d'utiliser le cresson avec modération afin que sa saveur prononcée ne masque pas la saveur des autres aliments. Le cresson décore et assaisonne mayonnaises, trempettes, salades de pommes de terre, pâtes alimentaires et tofu. Il se cuit et s'apprête comme l'épinard ou la roquette. Il est excellent en purée incorporée dans les sauces et la purée de pommes de terre. On le sert aussi en potage. Les tiges de cresson se consomment comme les feuilles, notamment lorsqu'elles sont fines.

cresson de fontaine



## C'est simple et délicieux

### SOUPE ASIATIQUE AU CRESSON

Cuire deux **poitrines de poulet** entières et 4 à 6 **champignons shiitakes** entiers dans environ 2 litres de **bouillon de poulet**. Retirer les poitrines et les champignons, réservier le bouillon. Couper le poulet et les shiitakes en julienne et les disposer dans 4 bols. Ciseler environ  $\frac{1}{2}$  de tasse de **cresson** et  $\frac{1}{2}$  **oignon vert** et les ajouter dans chacun des bols. Verser le bouillon chaud sur ces ingrédients. Saler, poivrer et terminer avec 1 c. à thé d'**huile de sésame** par bol.



## PRÉPARATION

Laver le cresson seulement avant de le consommer, sinon les feuilles perdent leur belle apparence. Enlever les racines. Trier et laver le cresson soigneusement, car il emprisonne sable et terre. Le secouer doucement dans un récipient rempli d'eau, sans le laisser tremper. Changer l'eau autant de fois que cela est nécessaire.



## CUISSON

Le cresson cuit rapidement; l'ajouter en toute fin de cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Très fragile, le cresson se conserve mal, même réfrigéré. Enrouler un papier humide autour de ses racines et mettre le tout dans un sac de plastique perforé au réfrigérateur; le cresson se conservera jusqu'à 3 jours. Le consommer le plus tôt possible. On peut prolonger la durée de conservation du cresson en mettant ses tiges dans un récipient contenant de l'eau fraîche, que l'on change chaque jour.



## VALEUR NUTRITIVE

Le cresson est une excellente source de vitamine K, laquelle joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Les personnes sous médication anti-coagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine peut interférer avec la médication. Le cresson est très riche en bêta-carotène, particulièrement le cresson alénois. Ce légume contient également de grandes quantités de lutéine et de zéaxanthine, deux composés associés à la santé oculaire. En outre, le cresson (notamment le cresson alénois) renferme des flavonoïdes, reconnus pour leurs propriétés antioxydantes.



cresson alénois

Cresson de fontaine	cru (36 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %
Glucides	0,5 g	0 %
Fibres alimentaires	0,2 g	1 %
Protéines	0,8 g	-
Vitamine K	89,8 µg	112 %
Vitamine C	15,4 mg	26 %
Folate	57 µg	26 %
Manganèse	0,09 mg	4 %
Potassium	119 mg	3 %
Magnésium	8 mg	3 %
Calories	4 kcal	

Cresson alénois	cru (53 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %
Glucides	2,9 g	1 %
Fibres alimentaires	0,6 g	2 %
Protéines	1,4 g	-
Vitamine K	286,3 µg	358 %
Vitamine C	36,5 mg	61 %
Folate	42 µg	19 %
Manganèse	0,29 mg	15 %
Potassium	320 mg	9 %
Magnésium	20 mg	8 %
Calories	17 kcal	

\* % valeur quotidienne



Plante originaire de l'Europe occidentale, le chou marin (ou **crambe maritime**) pousse à l'état sauvage sur les rives de l'Atlantique, de la Baltique et de la mer Noire. Il est aussi cultivé à petite échelle, notamment en Grande-Bretagne. C'est une espèce protégée dans plusieurs régions européennes. Vivace et mesurant entre 15 et 60 cm de haut, le chou marin a des feuilles vert pâle aux pétioles larges et charnus qui sont comestibles. Elles sont souvent recouvertes pour en retarder le développement et obtenir seulement des tiges bien charnues et blanchâtres.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Le chou marin est disponible au printemps dans certains marchés locaux européens. Les tiges sont meilleures lorsqu'elles mesurent environ 20 cm.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou marin se consomme cru ou cuit. Il s'apprête comme l'asperge, nappé de sauce, de beurre ou de vinaigrette. Il est également délicieux rôti ou sauté à l'ail.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chou marin se conserve au réfrigérateur de 2 à 3 jours ou au congélateur après avoir été blanchi.



## VALEUR NUTRITIVE

Très peu calorique, le chou marin représente une excellente source de cuivre et une bonne source de vitamine C, deux nutriments auxquels on attribue un pouvoir antioxydant. Il est également une bonne source de thiamine (vitamine B1), ainsi qu'une source de potassium, de manganèse de vitamine B6 et de fibres alimentaires.

## C'est simple et délicieux

### CHOU MARIN RÔTI

Couvrir d'**huile d'olive** les tiges de **chou marin**. Les déposer sur une plaque à cuisson, poivrer et cuire une dizaine de minutes au four à 180 °C (350 °F). Les retourner et poursuivre la cuisson 8 min. Retirer du four et saupoudrer de **sel de mer**.

# Chou commun

BRASSICA OLERACEA VAR. CAPITATA, BRASSICACÉES

chou pommé blanc



Plante potagère probablement rapportée d'Asie Mineure en Europe environ 600 ans avant notre ère. Quoique d'autres variétés aient été développées par les Grecs et les Romains dans la région méditerranéenne, elles ne formaient pas encore de « tête pommée » telle qu'on la connaît aujourd'hui. En fait, le chou pommé n'apparaît qu'au Moyen Âge. La culture du chou s'est répandue dans le nord de l'Europe parce qu'elle est bien adaptée au froid. Ce légume devint donc très estimé en Allemagne, en Pologne et en Russie. Aujourd'hui, les grands pays producteurs de choux sont la Chine, l'Inde, la Russie, la Corée du Sud et le Japon.

Le chou commun (aussi appelé **chou pommé** ou **chou cabus**) fait partie de la grande famille des brassicacées (ou crucifères), dont toutes les espèces partagent certaines caractéristiques dans leur composition et leurs propriétés médicinales. Cette famille comprend notamment le chou frisé, le chou cavalier, le chou de Bruxelles, le chou laitue, les choux asiatiques, le chou-fleur, le brocoli, le chou-rave... Certains sont à inflorescence (brocoli, chou-fleur), d'autres à tige (chou-rave, chou frisé, chou cavalier, choux asiatiques). Quant au chou commun, il est formé d'une superposition de feuilles épaisses, pommées. Les feuilles intérieures sont plus pâles que les feuilles extérieures, car la lumière ne les atteint pas. Le chou commun pèse généralement de 1 à 3 kg et mesure de 10 à 20 cm de diamètre.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Les choux pommés peuvent différer tant par leur forme (chou rond, plat, pointu ; feuilles lisses ou frisées), que par leur couleur (vert très pâle à vert foncé, rouge).

### CHOU POMMÉ VERT ou BLANC

(*Brassica oleracea capitata*)

La couleur du chou pommé varie du vert foncé au vert pâle selon le degré de maturité. Le chou pommé vert est cueilli tôt en saison. Le chou pommé blanc, cueilli plus tard, est considéré comme un légume d'hiver, de conservation.



### CHOU POMMÉ ROUGE (*Brassica oleracea capitata*)

Le chou pommé rouge est souvent consommé en salade. Il se marie bien à la pomme, à l'oignon et au jus de citron. Ses feuilles sont plus sucrées que celles des autres choux pommés. La cuisson fait perdre sa belle couleur au chou rouge ; pour la conserver, ajouter un ingrédient acide, tel que du vinaigre, du jus de citron ou du vin.

### CHOU DE MILAN

(*Brassica oleracea sabauda*)

Originaire d'Italie, le chou de Milan (parfois appelé **chou de Savoie**) est constitué de feuilles gaufrées, de couleur verte. Leur saveur (notamment les feuilles externes) est plus prononcée que celle des autres choux pommés. Bien que le chou de Milan puisse se consommer cru, on le consomme généralement cuit. Il est délicieux farci.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des choux lourds et compacts, aux feuilles exemptes de taches, de craquelures et de meurtrissures. Écarter les choux aux feuilles amollies ou de couleur fade, ou dont la base est asséchée.

chou pommé rouge

# C'est simple et délicieux

## CHOUCRUTE

Dans un contenant de 4 litres, mélanger 2 kg de **chou** ciselé (blanc ou rouge) avec 3 c. à soupe de **sel de mer**. Déposer une assiette sur le chou afin de le presser. Laisser dégorger jusqu'à ce que le niveau de liquide dépasse l'assiette (ce processus ne doit pas excéder 24 heures; ajouter au besoin de l'eau salée). Conserver l'assiette en place et couvrir d'une étamine (linge fin). Laisser reposer à température ambiante (22 °C) et écumer tous les deux jours la surface, pendant 3 ou 4 semaines. La choucroute peut ensuite être mise en conserve ou au réfrigérateur, dans un contenant hermétique. Elle se conservera ainsi plusieurs mois.



chou de Milan



## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou peut être consommé cru, cuit ou fermenté. Cru, le chou peut être râpé ou coupé; il est délicieux en salade. Une salade de chou sera plus savoureuse si elle a séjourné au moins 30 min au réfrigérateur. Le chou peut être cuit à l'étouffée, à la vapeur, être braisé, sauté, farci, etc. On le met dans les soupes et les ragoûts, on le cuisine au wok. Il se cuisine bien avec les carottes, les oignons, les pommes de terre ainsi qu'avec le lard, la volaille, les saucisses et autres viandes rouges.

Le chou fermenté donne la choucroute. La fermentation est obtenue par l'action du sel sur du chou finement émincé, ce qui entraîne la production d'acide lactique. Cette fermentation rend le chou plus digestible et transforme sa consistance et sa saveur.



## PRÉPARATION

Les choux peuvent contenir des vers. Pour plusieurs, cette caractéristique est positive, car cela signifie souvent qu'ils ont été cultivés sans insecticides chimiques. Pour déloger les vers encore présents, mettre le chou à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau salée ou vinaigrée. Les choux exempts de vers n'ont pas besoin de tremper. Les débarrasser de leurs feuilles extérieures fibreuses ou endommagées.

chou pommé vert



## CUISSON

Une cuisson trop longue ou à grande eau décoloré le chou, le rend pâteux et occasionne une perte de valeur nutritive et de saveur. De plus, son odeur devient pénétrante et désagréable. Utiliser très peu d'eau (1 à 2 cm au fond du récipient). L'ajout d'un ingrédient acide à l'eau de cuisson (quelques gouttes de vinaigre ou de jus de citron) avive la couleur du chou. Ne pas ajouter d'ingrédient alcalin (bicarbonate de sodium). Déposer le chou uniquement lorsque l'eau bout et cuire brièvement (chou râpé de 5 à 8 min, en quartiers de 10 à 15 min). Dans une soupe ou un mijoté, l'ajouter en fin de cuisson seulement. Pour éviter la décoloration du chou, le couper avec un couteau en acier inoxydable. Pour en faire une salade, on devrait l'arroser d'un peu de vinaigre ou de jus de citron après l'avoir détaillé en lanières.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver le chou au réfrigérateur dans le bac à légumes ou dans un sac de plastique perforé. Il se conserve environ 2 semaines. Le chou acquiert une odeur plus prononcée en vieillissant, surtout s'il est coupé; le couvrir d'une pellicule de plastique et éviter de le placer près d'aliments auxquels il pourrait communiquer son odeur. Le chou râpé ou tranché se congèle après avoir été blanchi pendant 1 min ou 2 min; la décongélation ramollit toutefois sa texture. Le chou peut aussi être déshydraté.

## Conseil du chef

Le chou renferme diverses substances soufrées responsables de son odeur caractéristique lorsqu'il cuit. Pour atténuer l'odeur, le cuire rapidement, par exemple en le faisant sauter dans l'huile. On peut aussi diminuer l'odeur en ajoutant à l'eau de cuisson un croûton de pain. Dans tous les cas, il faut éviter de trop cuire le chou, ce qui accroît les émanations.



## VALEUR NUTRITIVE

Le chou est une excellente source de vitamine K et une source de folate et de vitamine C. Le chou rouge contient presque deux fois plus de vitamine C que le chou vert. Le chou fait partie de la famille des brassicacées (crucifères), qui, lorsque consommées régulièrement, contribuerait à diminuer le risque de plusieurs types de cancers dont ceux du poumon, de la vessie, du sein et des ovaires. Selon sa couleur, le chou contient différents types de composés qualifiés d'antioxydants. Par exemple, le chou rouge est celui qui contient le plus de flavonoïdes, des composés qui peuvent aider à prévenir le développement de maladies cardio-vasculaires.

La famille des choux renferme un type de sucre appelé raffinose, qui provoque souvent des ballonnements et des flatulences.

Chou vert		cru (37 g)		bouilli (79 g)	
1/2 tasse, coupé	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,0 g	0 %	0,1 g	0 %	
Glucides	2,2 g	1 %	4,4 g	2 %	
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	1,3 g	5 %	
Protéines	0,5 g	-	1,0 g	-	
Vitamine K	28,1 µg	35 %	86,1 µg	108 %	
Folate	16 µg	7 %	24 µg	11 %	
Vitamine C	13,5 mg	23 %	29,7 mg	50 %	
Manganèse	0,06 mg	3 %	0,16 mg	8 %	
Magnésium	4 mg	2 %	12 mg	5 %	
Calories	9 kcal		18 kcal		

Chou rouge		cru (37 g)		bouilli (79 g)	
1/2 tasse, coupé	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %	
Glucides	2,7 g	1 %	5,5 g	2 %	
Fibres alimentaires	0,8 g	3 %	2,1 g	8 %	
Protéines	0,5 g	-	1,2 g	-	
Vitamine K	14,1 µg	18 %	37,7 µg	47 %	
Vitamine C	21,1 mg	35 %	27,3 mg	46 %	
Vitamine B6	0,1 mg	4 %	0,2 mg	10 %	
Folate	7 µg	3 %	19 µg	9 %	
Manganèse	0,09 mg	5 %	0,18 mg	9 %	
Calories	11 kcal		23 kcal		

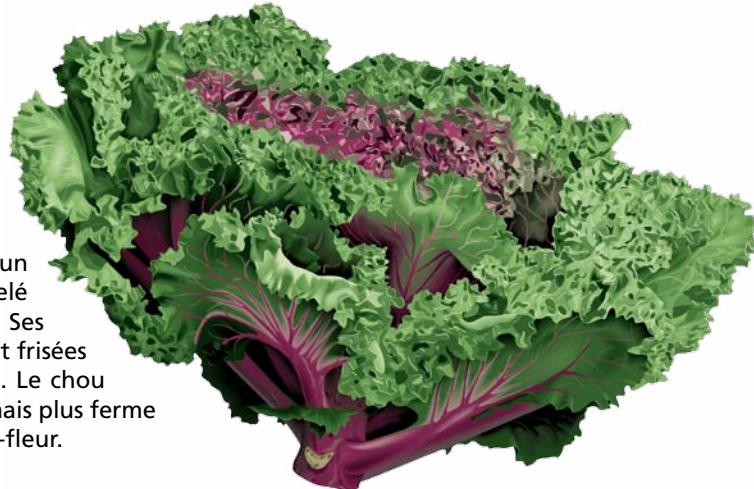
Chou de Milan		bouilli (79 g)	
1/2 tasse, coupé	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	4,1 g	1 %	
Fibres alimentaires	2,1 g	8 %	
Protéines	1,4 g	-	
Vitamine K	ND	ND	
Folate	35 µg	16 %	
Vitamine C	13,0 mg	22 %	
Magnésium	18 mg	7 %	
Manganèse	0,12 mg	6 %	
Calories	18 kcal		

\* % valeur quotidienne

# Chou laitue

BRASSICA OLERACEA VAR. ACEPHALA, BRASSICACÉES

Légume feuille très décoratif créé en 1983 par John Moore, un producteur de légumes californien. Le chou laitue, aussi appelé **laitue Savoie**, est un proche parent du chou frisé (p. 127). Ses feuilles non compactes, qui surmontent de courtes tiges, sont frisées et de couleurs variées : pourpre rose, crème, vert ou blanc. Le chou laitue, tout en étant croquant, est plus tendre que le chou mais plus ferme que la laitue. Son goût rappelle celui du brocoli ou du chou-fleur.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un chou laitue aux feuilles fermes et bien colorées, sans taches ni moisissures.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou laitue se consomme cru ou cuit. Cru, il ajoute une note croustillante et colorée aux salades. Le chou laitue colore soupes, riz, légumineuses, pâtes alimentaires, omelettes et tofu. Il est utilisé pour tapisser les assiettes de service ou comme décoration pour contenir trempette, amuse-gueule, fromage et salades de pommes de terre, de riz ou de fruits.

## CUISSON

Cuire le chou laitue quelques minutes seulement, à la vapeur, à l'étuvée ou au wok. Éviter la surcuison afin de préserver la couleur, la saveur et la valeur nutritive. L'ajout d'un ingrédient acide aide à conserver la couleur.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chou laitue se conserve au réfrigérateur non lavé, enveloppé d'un papier absorbant humide, dans un sac de plastique perforé.

## VALEUR NUTRITIVE

Le chou laitue est une excellente source de vitamines K et de folate. À noter qu'il est recommandé aux personnes qui prennent des médicaments anticoagulants d'avoir un apport constant en vitamine K provenant des aliments et des suppléments.

## C'est simple et délicieux

### CHOU LAITUE PARMENTIER

Blanchir un **chou laitue** 2 min. Dans une sauteuse, colorer 1 **oignon** haché dans l'**huile végétale**. Ajouter 1 gousse d'**ail** haché et cuire 1 min. Ajouter 375 ml (1½ tasse) de **bouillon de poulet**, 4 **pommes de terre** (en cubes), 1 branche de **céleri** émincé. Cuire jusqu'à tendreté des pommes de terre, puis ajouter le chou laitue. Assaisonner et mélanger vigoureusement afin de briser les pommes de terre. Servir accompagné de **crème sure** et de **ciboulette**.



# Chou de Bruxelles

*BRASSICA OLERACEA VAR. GEMMIFERA, BRASSICACÉES*

Plante potagère dont l'origine est incertaine. Même s'il est parent avec la variété sauvage du chou utilisé depuis des milliers d'années, le chou de Bruxelles

tel qu'on le connaît aujourd'hui n'aurait été développé que depuis quelques siècles seulement, probablement près de Bruxelles en Belgique (d'où le nom qu'on lui donne).

Les choux de Bruxelles poussent en formation serrée, à l'aisselle des feuilles d'une plante pouvant produire de 20 à 40 petites pommes. Ils sont étagés le long de la tige, qui peut atteindre 1 m de haut. On les cueille habituellement lorsqu'ils mesurent 3 cm de diamètre, moment où ils sont le plus tendres.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des choux de Bruxelles fermes et compacts, d'un beau vert. Plus ils sont petits, plus ils sont tendres et sucrés, notamment en saison (automne et début d'hiver). Préférer des choux de même taille, car ils cuisent plus uniformément.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les choux de Bruxelles peuvent se consommer crus, en salade, lorsqu'ils sont petits et frais. Mais on les sert le plus souvent cuits, comme légume d'accompagnement, arrosés de beurre ou nappés de béchamel et parfois gratinés. On les met dans les soupes, les ragoûts et les sautés; on peut également les réduire en purée avec des pommes de terre, ou les servir cuits mais froids, en salade. Ils sont délicieux avec du bacon ou des châtaignes.



## PRÉPARATION

Couper les trognons, éliminer les feuilles défraîchies, puis bien laver les choux de Bruxelles à l'eau courante. S'il y a présence de vers, les mettre à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau citronnée ou vinaigrée.



## CUISSON

Pour accélérer et rendre leur cuisson plus uniforme, on peut faire une incision en forme de croix à la base des choux. Éviter de les cuire trop longtemps, car ils deviennent alors pâteux et malodorants. Pour la cuisson à l'eau, ne mettre que 1 ou 2 cm d'eau et cuire jusqu'à ce que les choux soient tendres, de 8 à 10 min (selon leur taille). À la vapeur ou par braisage, les cuire un peu plus longtemps. On peut aussi cuisiner les choux de Bruxelles au four ou à la poêle, en les coupant en deux.

## Le saviez-vous ?

Le chou de Bruxelles aurait été popularisé au XVII<sup>e</sup> siècle par des cultivateurs de la région bruxelloise, qui cherchaient à mieux rentabiliser leurs terres. Ils cultivèrent cette variété de chou poussant en hauteur et dont un seul plant pouvait produire de nombreuses pommes.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE FEUILLES DE CHOUX DE BRUXELLES

Dans une grande poêle, chauffer une noix de **beurre** et faire revenir du **bacon** coupé en julienne jusqu'à ce qu'il soit doré. Ajouter les feuilles détachées de plusieurs **choux de Bruxelles** ainsi que des morceaux de **pommes Granny Smith**. Poursuivre la cuisson quelques minutes en remuant sans arrêt. Laisser un peu reposer hors du feu et servir avec une viande rôtie ou grillée.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les choux de Bruxelles se conservent de 3 à 5 jours au réfrigérateur, non lavé, dans un sac de plastique perforé. Ils se congèlent entiers une fois blanchis.



## VALEUR NUTRITIVE

Le chou de Bruxelles est une excellente source de vitamines K et C, ainsi qu'une bonne source de folate et une source de manganèse et de fibres alimentaires. Les personnes sous médication anticoagulante devraient s'assurer d'un apport constant en vitamine K, puisque cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et peut interférer avec la médication. Le chou de Bruxelles fait partie de la famille des brassicacées (crucifères), lesquelles ont été associées à la prévention de plusieurs types de cancer.

Chou de Bruxelles	cru (76 g)		bouilli (84 g)	
	4 choux	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,4 g	1 %
Glucides	6,8 g	2 %	6,0 g	2 %
Fibres alimentaires	3,1 g	12 %	3,0 g	12 %
Protéines	2,6 g	-	2,1 g	-
Vitamine K	134,5 µg	168 %	118,5 µg	148 %
Vitamine C	64,6 mg	108 %	52,3 mg	87 %
Folate	46 µg	21 %	51 µg	23 %
Vitamine B6	0,17 mg	9 %	0,15 mg	8 %
Manganèse	0,26 mg	13 %	0,19 mg	10 %
Calories	33 kcal		30 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Chou cavalier

BRASSICA OLERACEA VAR. VIRIDIS, BRASSICACÉES

Plante potagère probablement originaire de la région méditerranéenne, le chou cavalier (ou **chou fourrager**) est l'un des plus anciens membres de la famille des choux et l'un des plus résistants. Il peut supporter des températures aussi basses que -15 °C et survit aussi à des températures élevées. Le chou cavalier fut introduit en Amérique du Nord par les esclaves africains et ne fut consommé pendant longtemps que dans le sud des États-Unis.

Les feuilles lisses, épaisses et nervurées sont aplatis ou frisées au bord, selon les variétés. Les côtes centrales blanchâtres sont coriaces. Le chou cavalier a une forte saveur, qui est cependant plus douce que celle du chou frisé.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des choux cavaliers aux feuilles fermes, bien colorées et exemptes de taches et de moisissures. Les feuilles plus petites sont plus tendres.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou cavalier frais ajoute une note piquante aux salades; l'utiliser avec modération cependant. Le blanchir quelques minutes avant de le cuisiner si on désire que sa saveur soit moins prononcée. En fait, il peut être apprêté comme l'épinard. Le chou cavalier se marie particulièrement bien avec l'orge, le riz brun, le sarrasin grillé (kasha), les pommes de terre, les légumineuses, le bacon et les oignons. Il confère sa forte saveur aux soupes et aux ragoûts. Il est délicieux avec un soupçon de beurre et de jus de citron ou nappé de sauce et gratiné. On le sert aussi en purée, telle quelle ou mélangée avec de la purée de pommes de terre, de patates douces ou de légumineuses. Il s'incorpore très bien aux omelettes et aux quiches. On le cuite souvent à l'étuvée, accompagné de porc fumé.

## PRÉPARATION

Bien laver le chou cavalier à l'eau courante. Séparer chaque feuille et retirer la côte centrale, plus coriace.

## C'est simple et délicieux

### CHOU CAVALIER À L'ASIATIQUE

Couper les feuilles d'un **chou cavalier** en fines lanières et ses tiges en morceaux d'environ 5 cm. Blanchir les tiges à l'eau bouillante salée. Dans un wok bien chaud, sauter les tiges blanchies dans une **huile végétale**. Ajouter 4 gousses d'**ail** haché finement et poursuivre la cuisson 2 min avant d'ajouter les fines lanières de chou. Saupoudrer d'un peu de **sucré**, saler et bien mélanger. Servir avec du riz et une viande sautée.

## CUISSON

On cuite le chou cavalier à la vapeur, à l'étuvée ou à la poêle (ou au wok).

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Placer le chou cavalier au réfrigérateur sans le laver, enveloppé dans un papier absorbant humide et un sac de plastique perforé. Il peut se conserver jusqu'à 5 jours, mais il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé sans délai. Le chou cavalier peut se congeler; le blanchir 2 ou 3 min au préalable.

## VALEUR NUTRITIVE

Le chou cavalier est une excellente source de vitamine K ainsi qu'une bonne source de folate. La vitamine K joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Le folate quant à lui participe à la fabrication des nouvelles cellules du corps. Tout comme les autres brassicacées (crucifères), le chou cavalier contient des composés phénoliques ainsi que des glucosinolates, qui, lorsque consommés régulièrement, diminueraient les risques de développer plusieurs types de cancers dont ceux du poumon, du sein et de la vessie. D'autres composés présents dans le chou cavalier permettraient un meilleur contrôle des niveaux de cholestérol sanguin.

Chou cavalier 1/2 tasse, haché	cru (19 g)		bouilli (100 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,4 g	1 %
Glucides	1,1 g	0 %	4,9 g	2 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	2,8 g	11 %
Protéines	0,5 g	-	2,1 g	-
Vitamine K	97,1 µg	121 %	441,7 µg	552 %
Folate	32 µg	15 %	93 µg	42 %
Vitamine E	0,4 mg	4 %	0,9 mg	9 %
Manganèse	0,05 mg	3 %	0,44 mg	22 %
Calcium	28 mg	3 %	141 mg	13 %
Calories	6 kcal		26 kcal	

\* % valeur quotidienne

chou noir de Toscane



chou frisé commun

## Chou frisé

BRASSICA OLERACEA VAR. SABELLICA, BRASSICACÉES

Plante potagère dont les premières cultures auraient eu lieu dans la région méditerranéenne. On l'appelait alors « chou » bien avant que la variété pommée n'existe. Le chou frisé (ou **borécole**) était une culture importante du temps des Romains. Il devint un aliment de base chez les paysans au Moyen Âge. Le chou frisé pousse facilement et peut supporter des températures aussi basses que -15 °C. Pour cette raison, il fut longtemps un légume d'hiver prisé. Le chou frisé a de grandes feuilles, de saveur prononcée. Elles surmontent de longues tiges blanchâtres très fibreuses. Au Québec, le chou frisé est plus connu sous son nom anglais « **kale** ».



### PRINCIPALES VARIÉTÉS

Ce chou est plus ou moins frisé selon la variété. Il peut être vert pâle à vert foncé, parfois vert bleuté ou même rouge. La variété **chou noir de Toscane** (ou **Cavolo nero**) est moins frisée et d'un vert plus foncé que le **chou frisé commun**.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des choux frisés aux feuilles fermes, bien colorées et exemptes de taches et de moisissures.



### UTILISATION ET ACCORDS

Le chou frisé cru peut ajouter une note piquante aux salades s'il est jeune et frais. L'utiliser modérément, car sa saveur est prononcée. Pour atténuer celle-ci, blanchir le chou quelques minutes à l'eau bouillante salée. Le chou frisé parfume soupes et ragoûts. Son goût fort se marie bien au bacon, à la saucisse, à l'ail et à l'oignon. Il est délicieux nappé de sauce et gratiné, ou en purée, avec des pommes de terre. On extrait de ses feuilles un jus très nutritif.



### PRÉPARATION

Séparer chaque feuille puis laver celles-ci à l'eau courante ou à l'eau vinaigrée.



### CUISSON

On peut cuire le chou frisé à l'eau ou à la vapeur de 20 à 30 min. Il peut aussi être braisé, farci ou sauté.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chou frisé se conserve de 5 à 10 jours au réfrigérateur, non lavé, dans un sac de plastique perforé. Il est plus savoureux et moins amer lorsqu'il est consommé rapidement. Le chou frisé se congèle après avoir été blanchi.

### C'est simple et délicieux

#### SOUPE AU CHOU NOIR DE TOSCANE

Dans une casserole, faire revenir quelques minutes dans l'huile des morceaux de légumes (**carotte**, **oignon**, **céleri**, **ail**). Ajouter une botte de **chou noir** émincé (sans les tiges) et du **basilic**, poursuivre la cuisson quelques minutes à feu moyen. Ajouter une boîte de **tomates concassées** (sans le jus), une boîte de **haricots blancs** (bien rincés et égouttés) et 500 ml (2 tasses) de **bouillon de poulet**. Porter à ébullition et laisser mijoter à feu doux pendant 40 min. Servir avec du pain grillé et du parmesan.



### VALEUR NUTRITIVE

Le chou frisé est particulièrement riche en vitamine K et constitue une excellente source de vitamine A, de vitamine C, de thiamine et de manganèse. Les vitamine A et C protègent contre les infections. De plus, la vitamine C favorise l'absorption du fer des végétaux. Pour sa part, la vitamine K joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Les personnes sous médication anticoagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine peut interférer avec la médication. Finalement, le chou frisé est très riche en lutéine et en zéaxanthine, deux composés de la famille des caroténoïdes associés à la santé oculaire.

Chou frisé	cru (71 g)		bouilli (137 g)	
1 tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,5 g	1 %	0,6 g	1 %
Glucides	7,1 g	2 %	7,7 g	3 %
Fibres alimentaires	1,7 g	7 %	2,7 g	11 %
Protéines	2,3 g	-	2,6 g	-
Vitamine K	578 µg	723 %	1122 µg	1403 %
Vitamine C	85,0 mg	142 %	56,3 mg	94 %
Vitamine A	545 µg	55 %	935 µg	94 %
Manganèse	0,55 mg	27 %	0,57 mg	29 %
Cuivre	0,21 mg	10 %	0,21 mg	11 %
Magnésium	24 mg	9 %	25 mg	10 %
Calories	35 kcal		38 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Chou asiatique

BRASSICA RAPA, BRASSICACÉES

Plantes probablement originaires de l'est de l'Asie, où elles sont consommées depuis des milliers d'années. Il existe des dizaines, voire des centaines, de variétés de choux asiatiques, dont très peu sont connues en Occident. Une grande confusion existe dans leur classification et leurs dénominations tant scientifiques que communes.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### PAK-CHOI (*Brassica rapa chinensis*)

Aussi appelé **bok choy**, ce chou est originaire de Chine. Il fut introduit aux États-Unis par les Chinois à la fin du xixe siècle. Le pak-choi ressemble au céleri ou à la bette ; ses tiges blanchâtres sont juteuses, croustillantes et de saveur douce. Elles se terminent par des feuilles nervurées, d'un vert soutenu, de saveur moins prononcée que celle du chou pommé. Il en existe de nombreuses variétés, aux tiges longues ou courtes. Les « mini pak-choi » sont plus tendres. On peut les cuisiner entiers.

### PÉ-TSAI (*Brassica rapa pekinensis*)

Également appelé **chou de Pékin** ou **chou napa**, le pé-tsai est originaire de Chine, où on aime le consommer mariné. Le pé-tsai ressemble par sa forme à une laitue romaine. C'est l'espèce connue depuis le plus longtemps en Occident. Les variétés les plus répandues sont le **napa commun** et la **Michihili**, qui peut atteindre 45 cm de long et 10 cm de diamètre. Riche en eau, le pé-tsai est croquant et rafraîchissant. Il est moins fibreux et de saveur moins prononcée que le chou pommé.

### CHOY SUM (*Brassica rapa parachinensis*)

Parfois appelé **yu choy**, le choy sum est un chou chinois dont on mange les feuilles, les tiges et les fleurs. Son goût est semblable au gai-lon (brocoli chinois) et on le cuisine de façon similaire.

### TATSOI (*Brassica rapa narisona*)

Les petites feuilles vertes foncées du tatsoi ont la forme de cuillères et poussent en rosette. Leur saveur rappelle celle des variétés douces de moutarde. Le tatsoi est délicieux en salade.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des choux asiatiques aux tiges compactes, fermes et fraîches, exemptes de taches brunâtres. Les feuilles peuvent toutefois être légèrement amollies, surtout si on les destine à la cuisson.



pé-tsai



## PRÉPARATION

Ne laver les choux asiatiques qu'au moment de leur utilisation.

Pour la préparation du pé-tsai, retirer le nombre de feuilles voulu et couper la base de chacune. Laver, égoutter et utiliser cuit ou cru.

Pour préparer le pak-choi, couper et écarter sa base. Séparer les tiges des feuilles, qui ne requièrent pas le même temps de cuisson. Le « mini pak-choi » peut se cuisiner entier.

Quant au choy sum, on peut séparer tiges, feuilles et fleurs ou encore le cuisiner entier.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le pé-tsai se consomme cru, cuit ou mariné. Cru, il est délicieux dans les salades, où ses tiges croustillantes peuvent même remplacer le céleri. Cuit, il parfume délicatement les soupes, les plats mijotés, les pâtes alimentaires et les sautés asiatiques. Mariné, il est particulièrement délicieux comme salade d'accompagnement.

Le pak-choi se mange cru, cuit ou mariné. On l'ajoute aux soupes, on le gratine ou on le sert comme légume d'accompagnement. On l'intègre dans les riz et les sautés asiatiques, avec d'autres légumes orientaux. Il est délicieux assaisonné de gingembre, de sauce soya ou de graines de sésame. On cuisine souvent ses tiges et ses feuilles séparément ; les tiges peuvent remplacer le céleri et les feuilles, l'épinard ou la bette.



pak-choi

Le choy sum se mange surtout cuit. Il peut être intégré dans les soupes ou les sautés, en fin de cuisson. On peut aussi le cuire à la vapeur et le servir avec une sauce asiatique.

Le tatsoi parfume délicatement les soupes et les sautés asiatiques (les ajouter en fin de cuisson). Cru, on l'intègre aux salades.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les choux asiatiques se conservent au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Le pé-tsai peut se conserver environ 2 semaines, mais il est préférable de l'utiliser le plus rapidement possible, surtout si on le consomme cru, car il a plus de saveur et sa texture est plus croquante. Relativement fragiles, le pak-choi, le tatsoi et le choy sum se conservent quelques jours seulement.



## VALEUR NUTRITIVE

Comme les autres brassicacées (crucifères), les choux asiatiques peuvent occasionner des inconforts intestinaux lorsque consommé en trop grande quantité. Néanmoins, une consommation régulière de brassicacées est associée à la prévention de plusieurs types de cancer. Le pak-choi (cru et bouilli) et le pé-tsai sont d'excellentes sources de vitamine K, laquelle joue un rôle dans la coagulation du sang et aide à maintenir une bonne santé des os. Le pak-choi (cru et bouilli) et le tatsoi sont d'excellentes sources de vitamine C alors que le pé-tsai et le choy sum représentent de bonnes sources de cette précieuse vitamine. La vitamine C, en plus de posséder des propriétés antioxydantes, favorisera l'absorption intestinale du fer provenant des végétaux.

Pak-choi (bok choy)		cru (74 g)		bouilli (180 g)	
1 tasse, coupé	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,3 g	0 %	
Glucides	1,6 g	1 %	3,2 g	1 %	
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	1,8 g	7 %	
Protéines	1,1 g	-	2,8 g	-	
Vitamine C	33,3 mg	56 %	46,7 mg	78 %	
Vitamine K	33,7 µg	42 %	61,1 µg	76 %	
Folate	49 µg	22 %	74 µg	34 %	
Calcium	78 mg	7 %	167 mg	15 %	
Magnésium	14 mg	6 %	0,26 mg	13 %	
Manganèse	0,12 mg	6 %	20 mg	8 %	
Calories	10 kcal		20 kcal		

Pé-tsai (chou napa)		cru (79 g)		bouilli (115 g)	
1 tasse, coupé	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %	
Glucides	2,4 g	1 %	2,6 g	1 %	
Fibres alimentaires	0,5 g	2 %	ND	ND	
Protéines	0,9 g	-	1,3 g	-	
Vitamine K	62,9 µg	79 %	ND	ND	
Vitamine C	19,7 mg	33 %	3,7 mg	6 %	
Folate	65 µg	30 %	50 µg	23 %	
Manganèse	0,15 mg	8 %	0,23 mg	12 %	
Potassium	199 mg	6 %	100 mg	3 %	
Magnésium	11 mg	4 %	9 mg	4 %	
Calories	11 kcal		14 kcal		

Tatsoi		cru (150 g)	
1 tasse	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	
Glucides	5,9 g	2 %	
Fibres alimentaires	4,2 g	17 %	
Protéines	3,3 g	-	
Vitamine C	195 mg	325 %	
Potassium	674 mg	19 %	
Calcium	315 mg	29 %	
Manganèse	0,61 mg	31 %	
Calories	33 kcal		

\* % valeur quotidienne

## C'est simple et délicieux

### PÉ-TSAI MARINÉ

Couper un chou pé-tsai grossièrement et le déposer dans un plat en saupoudrant chaque couche de **gros sel**. Laisser dégorger au réfrigérateur 24 heures. Rincer, égoutter soigneusement, puis mélanger le chou à 250 ml (1 tasse) de **daikon** en bâtonnets, 6 **oignons verts**, 5 **gousses d'ail** et 2 **blancs de poireaux** hachés. Arroser d'une vinaigrette composée de **gingembre** râpé, de **sauce de poisson**, de **farine de maïs** (2 c. à soupe chacun), d'un peu de **sucré**, de **sauce au piment** et d'**huile de sésame**. Laisser macérer 5 jours. Le pé-tsai mariné se conserve plusieurs mois au réfrigérateur, dans un plat hermétique.



tatsoi

### CUISSON

Les choux chinois ne nécessitent qu'une cuisson très brève.

Pour le pak-choi, cuire d'abord les tiges et n'ajouter les feuilles qu'à la toute fin car elles nécessitent très peu de cuisson. Les tiges de pak-choi ne devraient être cuites que quelques minutes pour conserver leur texture croquante.

Pour le choy sum, le blanchir à l'eau ou à la vapeur 2 min avant de l'intégrer aux sautés.

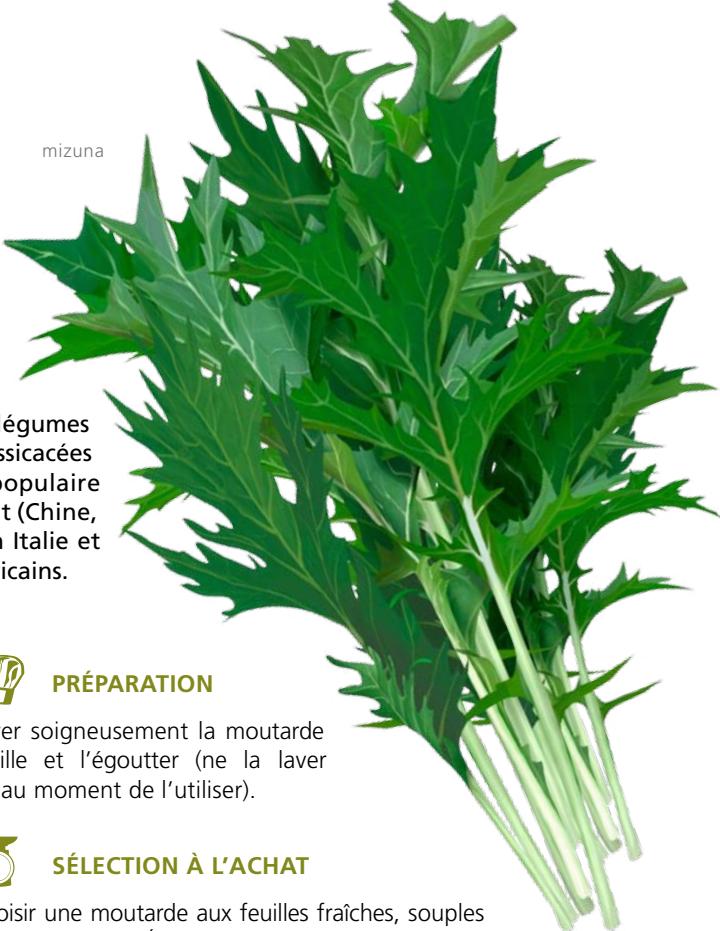


choy sum

# Moutarde feuille

BRASSICA JUNCEA, BRASSICACÉES

La moutarde feuille fait référence à une grande variété de légumes feuilles à saveur poivrée, appartenant à la famille des brassicacées (anciennement, les crucifères). La moutarde feuille est très populaire dans la cuisine asiatique, notamment celle de l'Extrême-Orient (Chine, Japon, Corée). Elle est également consommée en Afrique, en Italie et dans le sud des États-Unis, particulièrement chez les Afro-Américains.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Habituellement de couleur verte, la moutarde feuille peut être rouge ou violacée selon les variétés. Sa saveur habituellement poivrée est semblable au radis et parfois même au raifort, avec une note amère qui rappelle la roquette ou le rapini.

### MOUTARDE BRUNE (*Brassica juncea*)

La moutarde brune (aussi appelée **moutarde de Chine** ou **gai choy**) est la moutarde la plus cultivée, tant pour ses feuilles que pour ses graines. Probablement originaire d'Asie, elle serait le résultat d'une hybridation entre une variété de chou (*Brassica rapa*) et la moutarde noire (*Brassica nigra*).

### MOUTARDE FRISÉE (*Brassica juncea crispifolia*)

La moutarde frisée ressemble au chou frisé. Sa saveur, moins prononcée que ce dernier, est similaire à la moutarde brune. Elle est populaire dans le sud des États-Unis, notamment chez les Afro-Américains.

### MOUTARDE CHOU ou DAI GAI CHOY

#### (*Brassica juncea rugosa*)

La moutarde chou possède un cœur dense qui rappelle la laitue romaine. Surtout utilisée dans la cuisine chinoise, sa saveur très prononcée est atténuée par la cuisson. Elle est délicieuse dans les soupes, ou encore marinée ou fermentée.

### MOUTARDE ÉPINARD ou KOMATSUNA

#### (*Brassica rapa nippisinica*)

Moutarde dite « japonaise », aux feuilles lisses, la moutarde épinard est plus apparentée au navet qu'à la moutarde brune. Sa saveur douce rappelle celle de l'épinard ou du bok choy (pak-choi). Cette moutarde est délicieuse dans les salades ou les sautés.

### MIZUNA (*Brassica rapa nippisinica*)

Le mizuna est un proche parent de la moutarde épinard. Ses feuilles, très dentelées, ont une saveur légèrement poivrée, rappelant la roquette (quoique plus douce que cette dernière). Elle est très utilisée dans la cuisine japonaise, notamment en salades et en garniture.



## PRÉPARATION

Laver soigneusement la moutarde feuille et l'égoutter (ne la laver qu'au moment de l'utiliser).



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une moutarde aux feuilles fraîches, souples et bien colorées. Écarter les feuilles sèches, jaunies ou flétries.



## UTILISATION ET ACCORDS

La moutarde feuille peut être mangée crue ou cuite. Elle s'apprête comme l'épinard ou le rapini, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes (mais sa saveur est souvent plus poivrée). La moutarde feuille est délicieuse dans les soupes, les sautés, les plats mijotés ou simplement arrosée d'une vinaigrette. Elle se marie bien à l'ail, à l'oignon, au gingembre, aux sauces asiatiques ainsi qu'au porc sous toutes ses formes. En purée, la combiner à de la purée de pommes de terre ou de légumineuses, ce qui atténue son goût poivré.

Les jeunes pousses de moutarde, à saveur plus douce, sont souvent consommées crues, en salade ou en sandwich (plus la moutarde est mature, plus sa saveur est prononcée).

## Le saviez-vous ?

Tout comme les feuilles de navets ou de betteraves, les feuilles de moutarde font partie intégrante de la cuisine traditionnelle afro-américaine. Cette tradition culinaire pourrait remonter aux siècles de l'esclavage : plusieurs propriétaires terriens distribuaient à leurs esclaves les « restes », c'est-à-dire les parties des aliments qu'ils ne consommaient pas.



## CUISSON

La cuisson atténue la saveur poivrée de la moutarde feuille, mais aussi sa valeur nutritive. La cuire quelques minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante, ou encore au wok. Dans les soupes ou les plats mijotés, l'ajouter en fin de cuisson. Éviter de cuire la moutarde feuille dans une casserole en aluminium ou en fer, car elle noircit au contact de ces métaux.



## VALEUR NUTRITIVE

Les feuilles de moutarde sont d'excellentes sources de vitamine C et de folate. Elles renferment également une très grande quantité de vitamine K, laquelle peut diminuer l'action des médicaments anticoagulants servant à éclaircir le sang. Les feuilles de moutarde contiennent des composés appelés glucosinolates, qui deviennent actifs lorsque l'aliment est haché ou mastiqué. Ces molécules peuvent contribuer à limiter le développement de cancers.

Moutarde feuille	crue (59 g)		bouillie (148 g)		congelée (154 g)	
	1 tasse	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,4 g	1 %	0,4 g	1 %
Glucides	2,9 g	1 %	3,1 g	1 %	5,3 g	2 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	3,0 g	12 %	5,1 g	20 %
Protéines	1,6 g	-	3,3 g	-	3,8 g	-
Vitamine K	294,3 µg	368 %	443,1 µg	554 %	ND	ND
Vitamine C	41,4 mg	69 %	37,4 mg	62 %	39,0 mg	65 %
Folate	111 µg	51 %	108 µg	49 %	213 µg	97 %
Manganèse	0,28 mg	14 %	0,41 mg	20 %	0,52 mg	26 %
Calcium	61 mg	6 %	109 mg	10 %	179 mg	16 %
Fer	0,9 mg	6 %	1,0 mg	7 %	2,0 mg	14 %
Calories	15 kcal		22 kcal		31 kcal	

Mizuna	crue (100 g)		% VQ*
	100 g	Teneur	
Matières grasses	0,4 g	1 %	
Glucides	3,7 g	1 %	
Fibres alimentaires	1,4 g	6 %	
Protéines	2,5 g	-	
Fer	2,7 mg	19 %	
Calcium	140 mg	13 %	
Potassium	340 mg	10 %	
Vitamine C	70,0 mg	117 %	
Riboflavine	0,1 mg	8 %	
Thiamine	0,1 mg	6 %	
Calories	23 kcal		

\* % valeur quotidienne

## C'est simple et délicieux

### PESTO DE MOUTARDE FEUILLE

Mélanger au robot de cuisine une ou deux bottes de **feuilles de moutarde** (bien lavées), la même quantité d'**épinards** et 4 gousses d'**ail**. Ajouter 2 **oignons verts** (partie blanche seulement) et 60 ml (1/4 de tasse) d'**huile d'olive**. Mélanger jusqu'à l'obtention d'une purée verte bien lisse, en ajoutant un peu plus d'huile au besoin. Saler et poivrer. Cette purée est délicieuse avec des pâtes, accompagnée de bacon croustillant, de noix grillées ou de viande rôtie.



moutarde brune

# Pourpier

*POTULACA OLERACEA*, PORTULACÉES



Plante vivace très commune dans les régions tropicales et tempérées chaudes, le pourpier pousse souvent le long des routes et sur les terrains vagues. Cette plante décorative est utilisée depuis plus de 3500 ans, tant comme légume que pour ses propriétés médicinales. À l'époque médiévale, en Europe et notamment en Angleterre, le pourpier était très apprécié.

Le pourpier atteint environ 5 à 10 cm de haut. Ses tiges ramifiées ont une consistance caoutchouteuse; elles se gorgent d'eau, tout comme ses feuilles épaisses, tendres et charnues. Celles-ci sont de forme arrondie et de couleur vert jaunâtre. Le pourpier se cueille avant la période de floraison. Sa saveur est légèrement acide et piquante. Il existe plusieurs espèces de pourpier, mais *Portulaca oleracea* est la plus consommée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir du pourpier aux tiges et aux feuilles fermes.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le pourpier se mange cru ou légèrement cuit. Les feuilles et les tiges tendres peuvent s'apprêter comme l'épinard, avec une certaine modération cependant, surtout lorsque la saveur n'est pas familière.

Le pourpier parfume et décore soupes, sauces, mayonnaises,omelettes et ragoûts. On l'ajoute le plus souvent en fin de cuisson. Il est excellent avec des carottes râpées ou une purée de pommes de terre. Il accompagne laitues, tomates et fromages, notamment le fromage feta. Ses tiges et ses feuilles peuvent être marinées dans du vinaigre comme les câpres. Au Moyen-Orient, le pourpier entre dans la préparation de salades nommées « fattouch ».

## C'est simple et délicieux

### POTAGE FROID DE COURGETTE ET DE POURPIER

Faire suer à l'huile 1 **oignon** moyen ciselé. Lorsque les oignons sont translucides, ajouter 2 gousses d'**ail** haché finement et cuire 1 min. Ajouter 8 à 10 **courgettes** émincées et 2 tasses de feuilles et de tiges de **pourpier**. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes avant d'ajouter 750 ml (3 tasses) de **bouillon de poulet**, quelques feuilles de **basilic** haché grossièrement et une pincée de feuilles de **thym**. Cuire jusqu'à ce que les courgettes soient tendres, puis retirer du feu. Réduire en purée à l'aide d'un mélangeur à main (pied-mélangeur), assaisonner et laisser complètement refroidir. Servir dans des bols très froids.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le pourpier est très fragile; l'utiliser le plus tôt possible.



## VALEUR NUTRITIVE

Lorsque bouilli, le pourpier constitue une excellente source de magnésium, une bonne source de manganèse et de potassium ainsi qu'une source de calcium, de fer, de cuivre, de vitamines A, C, B6, de riboflavine et de folate. Selon une étude scientifique réalisée chez des personnes souffrant de diabète de type 2, la consommation quotidienne de graines de pourpier favoriserait un meilleur contrôle de la maladie.

Pourpier 1 tasse	cru (45 g)		bouilli (122 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	1,6 g	1 %	4,3 g	1 %
Fibres alimentaires	ND	ND	ND	ND
Protéines	0,6 g	-	1,8 g	-
Vitamine C	9,5 mg	16 %	12,8 mg	21 %
Vitamine A	30 µg	3 %	113 µg	11 %
Riboflavine	0,1 mg	3 %	0,1 mg	7 %
Magnésium	31 mg	12 %	81 mg	32 %
Manganèse	0,14 mg	7 %	0,37 mg	19 %
Potassium	224 mg	6 %	593 mg	17 %
Calories	7 kcal		22 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Liseron d'eau

IPOMOEA AQUATICA, CONVOLVULACÉES

Plante herbacée probablement originaire d'Afrique et d'Asie tropicales, où on la consomme comme légume médicinal depuis près de 2000 ans.

Également appelé **épinard d'eau** ou **patate aquatique**, le liseron d'eau appartient comme la patate douce à la famille des convolvulacées.

Il pousse dans l'eau ou en milieu humide, selon les variétés. Le liseron croît rapidement et peut s'adapter à divers environnements, si bien qu'il est considéré comme une espèce envahissante dans certaines régions, notamment dans le sud des États-Unis où on interdit sa culture.

Les feuilles du liseron d'eau, en forme de pointe de flèche, mesurent de 3 à 15 cm de longueur. Les tiges, creuses, peuvent atteindre 4 mètres de longueur. Les feuilles comme les tiges sont comestibles; leur saveur est similaire à l'épinard, avec un léger goût de noix.



## SÉLECTION À L'ACHAT

On trouve le liseron d'eau dans les marchés spécialisés. Rechercher des liserons aux tiges fermes et aux feuilles d'un beau vert. Écarter les liserons aux tiges visqueuses et aux feuilles fanées ou tachées.



## VALEUR NUTRITIVE

Le liseron d'eau est particulièrement riche en caroténoïdes dont le bêta-carotène, aussi appelé provitamine A. Les caroténoïdes agissent comme antioxydants dans l'organisme et contribuent à diminuer le risque de cancers et d'autres maladies. Il est aussi une excellente source vitamine C, une bonne source de fer et de magnésium, ainsi qu'une source de calcium. Ce légume peut être mangé cru, mais aurait avantage à être consommé après avoir été bouilli puisque des données suggèrent que ce mode de cuisson augmenterait son activité antioxydante.

Liseron d'eau	cru (100 g)	
100 g	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	1 %
Glucides	5,0 g	2 %
Fibres alimentaires	1,0 g	4 %
Protéines	3,0 g	-
Vitamine A	2100 µg	210 %
Vitamine C	80,0 mg	133 %
Fer	3,3 mg	24 %
Magnésium	52 mg	21 %
Calcium	81 mg	7 %
Calories		32 kcal

\* % valeur quotidienne



## UTILISATION ET ACCORDS

Le liseron d'eau se consomme cru ou légèrement cuit. Il s'apprête comme l'épinard. On l'ajoute aux plats sautés ou mijotés, aux currys, aux potages ou aux soupes. Il se marie bien à l'ail, à l'oignon, à l'échalote, ainsi qu'au gingembre, aux poisons et aux fruits de mer.



## CUISSON

Il est recommandé de séparer les tiges et les feuilles, car ces dernières cuisent plus rapidement. Cuire les tiges de 2 à 4 min (à la poêle, à l'eau ou à la vapeur), puis ajouter les feuilles et prolonger la cuisson 1 ou 2 min. Dans les plats mijotés, ajouter le liseron en fin de cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le liseron d'eau est fragile; le consommer le plus tôt possible et ne le laver qu'au moment de l'utiliser. Il se conserve au réfrigérateur de 1 à 3 jours tout au plus, dans un sac de plastique. Pour revitaliser les liserons avant leur utilisation, déposer les tiges dans un récipient d'eau pendant 30 min.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE LISERONS D'EAU

Dans un wok bien chaud, cuire dans l'**huile d'arachide** une botte de **liserons d'eau** entiers, à peu près la même quantité de **germes de haricot** (ou « fèves germées ») et 2 gousses d'**ail** haché finement. Mélanger régulièrement sur feu vif, de 3 à 4 min, ou jusqu'à ce que les feuilles de liseron ramollissent. Ajouter un peu de **sauce soya**, saupoudrer de **graines de sésame grillées**, saler et poivrer. Servir en arrosant la préparation d'un mince filet d'**huile de sésame grillé**.

# Amarante

AMARANTHUS spp, AMARANTACÉES

Plante herbacée d'origine tropicale et subtropicale, dont il existe une soixantaine d'espèces. Les graines et les feuilles de plusieurs espèces sont comestibles. Parfois appelées **épinard chinois**, les feuilles d'amarante sont consommées principalement dans les cuisines asiatiques, africaines et antillaises.

Les variétés les plus consommées sont l'**amarante tricolore** (*Amaranthus tricolor*), l'**amarante rouge** (*Amaranthus cruentus*) et l'**amarante blite** (*Amaranthus blitum*).

L'aspect visuel de la plante dépend de la variété, mais les feuilles sont généralement vertes, rouges ou une combinaison des deux. La saveur de l'amarante ressemble à celle de l'épinard ou de la feuille de betterave; elle est plus ou moins prononcée selon la variété et le stade de maturité. Les jeunes tiges, également comestibles, ont un goût similaire à l'asperge.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une amarante aux feuilles bien colorées. Écarter les feuilles ternes, jaunies ou trop ramollies.



## UTILISATION ET ACCORDS

La feuille d'amarante se consomme crue ou cuite. Elle est utilisée comme l'épinard, qu'elle peut remplacer agréablement dans la plupart des préparations. Elle est délicieuse cuite dans un peu d'huile et arrosée de jus de citron. Ses jeunes pousses, souvent rouges, ont une saveur plus douce et apportent une note colorée aux mescluns.



## PRÉPARATION

Couper et écarter les racines de même que la tige centrale, trop coriace, pour ne conserver que les feuilles et les jeunes tiges. Bien nettoyer l'amarante avant de l'apprêter, en renouvelant l'eau plusieurs fois s'il le faut, afin d'éliminer le sable emprisonné entre les feuilles.



## CUISSON

Cuire les feuilles d'amarante quelques minutes seulement à l'eau, à la vapeur, à la poêle ou au wok. Dans les plats mijotés, les ajouter en fin de cuisson.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Utiliser les feuilles d'amarante rapidement après l'achat, car elles sont très périssables. Elles se conservent quelques jours seulement au réfrigérateur, dans un sac hermétique. Les feuilles d'amarante se congèlent comme l'épinard.

## C'est simple et délicieux

### TOMBÉE DE FEUILLES D'AMARANTE À L'AIL

Dans un wok, colorer à l'**huile végétale** un peu de **gingembre** coupé en julienne. Ajouter 2 gousses d'**ail** haché finement et laisser cuire quelques secondes avant d'ajouter une botte d'**amarante**. Assaisonner, couvrir et cuire de 3 à 4 min à feu doux. Arroser d'un mince filet d'**huile de sésame** avant de servir cette salade chaude en accompagnement d'œufs brouillés.



## VALEUR NUTRITIVE

L'amarante est une excellente source de vitamine K et une source de folate, de vitamine C, de manganèse et de magnésium. Son contenu en protéines en fait une source alimentaire peu coûteuse potentiellement intéressante pour les pays en voie de développement. Les personnes sous médication anti-coagulante devraient s'assurer d'un apport quotidien stable en vitamine K, puisque cette vitamine joue un rôle dans la coagulation du sang et peut interférer avec la médication.

Amarante	crue (28 g)		bouillie (132 g)	
	1 tasse	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	1,1 g	0 %	5,4 g	2 %
Fibres alimentaires	ND	ND	ND	ND
Protéines	0,7 g	-	2,8 g	-
Vitamine K	319,2 µg	399 %	ND	ND
Folate	24 µg	11 %	75 µg	34 %
Vitamine C	12,1 mg	20 %	54,3 mg	91 %
Manganèse	0,25 mg	12 %	1,14 mg	57 %
Magnésium	15 mg	6 %	73 mg	29 %
Calories	6 kcal		28 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Spanakopita (tarte aux épinards)

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

20 PORTIONS INDIVIDUELLES

## MISE EN PLACE

- 1 kg (2,2 lb) d'épinards, équeutés et coupés grossièrement
- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 12 oignons verts, émincés
- 1 botte d'aneth, haché finement
- 450 g (1 lb) de fromage feta, émietté
- 450 g (1 lb) de pâte filo du commerce, décongelée
- 125 ml (½ tasse) de beurre fondu
- au goût, sel

## PRÉPARATION

1. Dans une poêle, faire tomber les épinards dans l'huile d'olive chaude. Ajouter les oignons verts, l'aneth et poursuivre la cuisson une dizaine de minutes afin de laisser évaporer un peu l'eau libérée par les épinards. Puis, bien égoutter ces derniers.
2. Dans un bol, mélanger les épinards au fromage feta et assaisonner. Réservoir cette farce.

3. Badigeonner de beurre fondu une feuille de pâte filo. Plier la feuille en deux afin de former un rectangle. Badigeonner encore de beurre fondu. Déposer 2 à 3 c. à soupe de mélange d'épinards près d'un côté court du rectangle. Saisir un coin de la pâte et rabattre sur la farce de manière à former un triangle. Replier ce triangle sur lui-même, plusieurs fois, jusqu'au bout de la bande de façon à former un chausson. Répéter l'opération avec une autre feuille de pâte filo jusqu'à épuisement de la farce. Mettre les spanakopita sur une plaque à biscuits et les badigeonner légèrement de beurre fondu.

4. Cuire les spanakopita au four préchauffé à 180 °C (350 °F), jusqu'à ce que les chaussons soient bien dorés et secs, soit environ 20 min.

## Un peu de vocabulaire

**Faire tomber :** Faire réduire le volume d'un légume riche en eau, à feu doux.



# Salade César

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES  
4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 2 jaunes d'œufs
- 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**
- 1 c. à soupe de **câpres**, hachées finement
- 3 filets d'**anchois**, hachés finement
- 1 c. à soupe de **persil**, haché
- 1 gousse d'**ail**, haché finement
- le jus de 1 **citron**
- 125 ml (½ tasse) d'**huile d'olive**
- 1 **laitue romaine**, essorée et cassée à la main
- 2 tranches de **bacon cuit**, haché finement
- au goût, **croûtons à l'ail**
- au goût, **parmesan râpé**
- au goût, **sel et poivre**

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, fouetter les jaunes d'œufs, la moutarde, les câpres, les filets d'anchois, le persil, l'ail et le jus de citron.
2. Incorporer l'huile graduellement, tout en fouettant, afin de provoquer une émulsion. Saler et poivrer.
3. Ajouter dans le même saladier la laitue, le bacon, les croûtons et le parmesan, puis bien mélanger. Servir immédiatement.

## Un peu de vocabulaire

**Émulsion** : Mélange de liquides qui ne se mêlent pas normalement.



## Sauce à l'oseille (pour saumon poché)

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

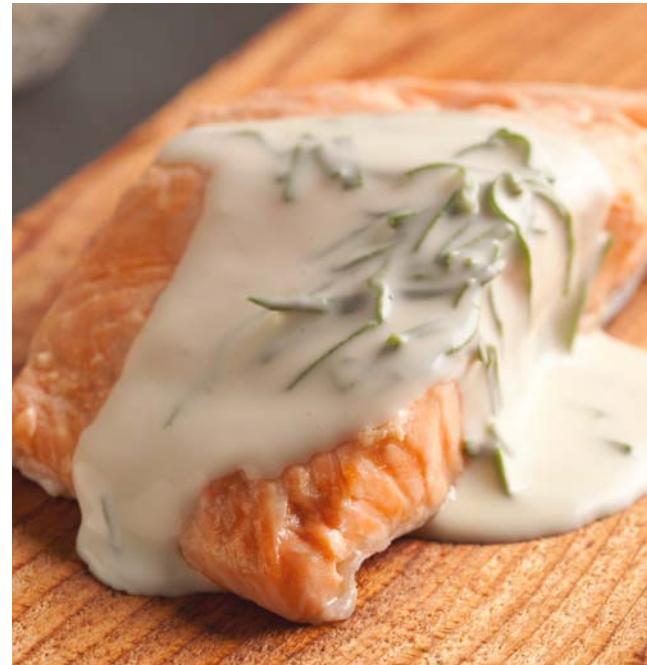
375 ML (1½ TASSE)

### MISE EN PLACE

- 1 échalote, ciselée
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 10 g (1 c. à soupe) de **farine tout usage**
- 60 ml (¼ de tasse) de **vin blanc**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **jus de citron**
- 2 c. à soupe d'**oseille**, coupée en chiffonnade
- 250 ml (1 tasse) de **fumet de poisson**
- 30 ml (2 c. à soupe) de **crème 35 %**
- au goût, **sel et poivre**

### PRÉPARATION

1. Dans une petite casserole, faire suer l'échalote dans le beurre jusqu'à ce qu'elle soit tendre.
2. Singer avec la farine et bien mélanger pendant 5 min pour former un roux.
3. Déglacer avec le vin blanc et le jus de citron. Ajouter l'oseille, mélanger encore, ajouter le fumet de poisson, puis la crème. Poursuivre la cuisson; laisser épaissir tout en mélangeant, jusqu'à ce que la crème nappe bien une cuillère de bois. Assaisonner et servir sur du saumon.



### Un peu de vocabulaire

**Faire suer :** Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux, sans coloration, dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.

**Singer :** Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

**Roux :** Mélange de farine et d'un corps gras (beurre) que l'on cuit et qui sert à lier (épaissir) des sauces, des potages et des ragoûts.

**Déglacer :** Dissoudre, avec un liquide, les sucs caramélisés qui adhèrent au fond d'un plat de cuisson.

# Salade d'endive, fenouil, pomme et noix

TEMPS DE PRÉPARATION : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Vinaigrette

- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile d'olive
- 30 ml (2 c. à soupe) de jus de citron
- 30 ml (2 c. à soupe) d'huile de noix
- 1 c. à thé de zeste de citron
- au goût, sel et poivre

### Salade

- 2 ou 3 endives, émincées
- 3 pommes (1 Braeburn, 1 Golden, 1 Granny Smith), non pelées, épépinées et émincées
- 1 bulbe de fenouil, émincé
- 2 c. à soupe d'aneth, haché
- 70 g (½ tasse) de noix, grossièrement concassées

## PRÉPARATION

1. Dans un saladier, préparer la vinaigrette en mélangeant l'huile d'olive, le jus de citron, l'huile de noix et le zeste de citron. Assaisonner.
2. Ajouter les endives et bien mélanger. Ajouter ensuite les pommes, le fenouil, l'aneth et bien mélanger de nouveau.
3. Disposer la salade dans quatre assiettes et garnir de noix.



# Choucroute garnie

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 30 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 796 ml (26 oz) de choucroute\*
- 1 bouquet garni
- 6 baies de genièvre
- 12 poivres en grain
- 125 ml (½ tasse) de vin blanc
- 450 g (1 lb) de saucisses alsaciennes
- 200 g (7 oz) de lard fumé, coupé en 6 morceaux
- 4 pommes de terre, pelées et coupées en cubes

\* Voir la rubrique « C'est simple et délicieux » p. 123

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire mijoter la choucroute, le bouquet garni, les baies de genièvre et le poivre.
2. Mouiller avec le vin blanc.
3. Ajouter la saucisse, le lard et les pommes de terre.
4. Couvrir et laisser cuire environ 30 min à feu moyen ou jusqu'à ce que les pommes de terre soient tendres.

## Un peu de vocabulaire

**Mouiller :** Ajouter un liquide à une préparation, en cours de cuisson.



# Bok choy de Shanghai sauté à l'ail

TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de **bok choy** (pak-choi)
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'**huile d'olive**
- **4 gousses d'ail**, haché finement
- 1 c. à thé de **sucré**
- 1 c. à thé de **sel**

## PRÉPARATION

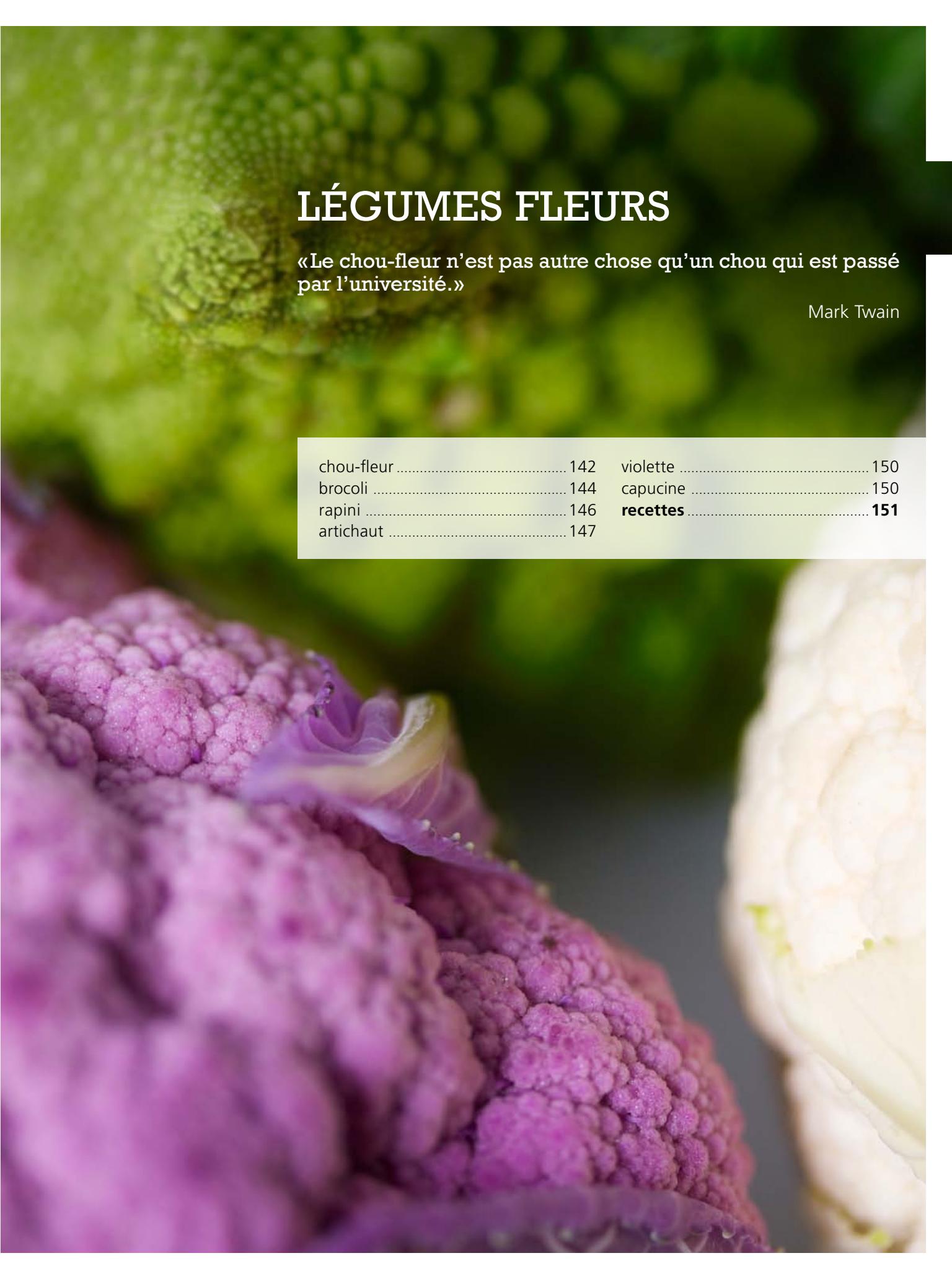
1. Blanchir les bok choy pendant 30 secondes. Les rafraîchir ensuite à l'eau froide, puis égoutter.
2. Chauffer le wok à haute température et faire sauter les bok choy dans l'huile chaude.
3. Ajouter l'ail, le sucre et le sel. Poursuivre la cuisson pendant 2 à 3 min. Servir.

## Un peu de vocabulaire

**Blanchir** : Plonger rapidement des aliments crus dans l'eau bouillante.

**Faire sauter** : Cuire des aliments à feu vif, dans un corps gras.





# LÉGUMES FLEURS

«Le chou-fleur n'est pas autre chose qu'un chou qui est passé par l'université.»

Mark Twain

chou-fleur .....	142	violette .....	150
brocoli .....	144	capucine .....	150
rapini .....	146	<b>recettes</b> .....	<b>151</b>
artichaut .....	147		

# Chou-fleur

BRASSICA OLERACEA VAR. BOTRYTIS, BRASSICACÉES

Plante potagère dont on suppose que la forme primitive serait originaire d'Asie Mineure. Très près génétiquement du brocoli, le chou-fleur serait connu depuis l'Antiquité; on le cultivait possiblement en Italie et en Grèce. Il est aujourd'hui fort apprécié dans le nord de l'Europe et dans les îles Britanniques. Les plus importants pays producteurs du chou-fleur sont la Chine, l'Inde, l'Italie et l'Espagne.

Le chou-fleur est composé d'une tête compacte (nommée aussi « pomme ») formée de plusieurs inflorescences non développées, rattachées à une courte tige centrale. Ces inflorescences deviennent de petites fleurs jaunes peu savoureuses si on les laisse se développer. Le chou-fleur est recouvert de plusieurs couches de feuilles vertes rattachées à la tige. Les feuilles extérieures sont longues, coriaces et d'un vert foncé. Les feuilles intérieures, plus petites, plus tendres et d'un vert jaunâtre sont comestibles.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés de choux-fleurs dont certaines sont issues de croisements avec le brocoli (p. 144), ce qui complique leur classification.

### CHOU-FLEUR BLANC

Le chou-fleur blanc est le plus connu et le plus répandu. Sa pomme croît à l'abri des rayons du soleil, enveloppée de ses feuilles vertes. On attache parfois celles-ci afin que le légume conserve sa blancheur immaculée. Le chou-fleur blanc a un goût particulièrement prononcé.

### CHOU-FLEUR VIOLET

Le chou-fleur violet est issu d'un croisement avec le brocoli. Il cuit plus rapidement que le chou-fleur blanc et sa saveur est plus douce. On le consomme souvent cru car il perd sa belle couleur à la cuisson et peut déteindre sur les autres aliments.



### CHOU-FLEUR ORANGÉ

Particulièrement riche en bêta-carotène et en vitamine A, le chou-fleur orangé est le fruit d'une mutation génétique naturelle. Sa saveur est plus douce que celle du chou-fleur blanc. Il conserve sa belle couleur orangée à la cuisson.

### CHOU-FLEUR VERT

Également appelé **brocofleur**, le chou-fleur vert est assez près génétiquement du brocoli, dont il est issu indirectement par croisements. Sa saveur le rapproche du chou romanesco.

### CHOU ROMANESCO

La tête du chou romanesco est formée d'inflorescences vert pâle; sa disposition pyramidale est spectaculaire. Il est souvent classé et vendu comme un brocoli, mais les botanistes le considèrent plutôt comme une variété de chou-fleur. Son goût est plus près de ce dernier, avec une touche de noisette. On le consomme souvent cru, ou légèrement cuit, car sa texture est plus tendre que celle du chou-fleur blanc. Le chou romanesco a été développé en Italie, près de Rome (d'où son nom).

### Conseil du chef

Pour atténuer l'odeur dégagée pour le chou-fleur (ou tout autre type de chou) lorsqu'on le cuite à l'eau, on ajoute un gros morceau de baguette sans croûte à l'eau de cuisson. On peut aussi ajouter un peu de vinaigre ou encore un mélange de vinaigre et de sucre.



chou romanesco

# C'est simple et délicieux

## GRATIN DE CHOU-FLEUR ET DE JAMBON RAPIDE

Sectionner un **chou-fleur** en bouquets. Les blanchir quelques minutes dans l'eau salée, jusqu'à ce que les tiges soient tendres. Égoutter et déposer les bouquets dans un plat beurré allant au four. Préparer une sauce composée de 1 tasse de **crème aigre** (sure), 1 tasse de **jambon** en cubes, ½ tasse de lait, ¼ de tasse de **chapeliure fine**, ¼ de tasse de **fromage Gruyère** râpé et ¼ de tasse de **beurre** fondu. Mélanger, assaisonner et verser sur le chou-fleur. Cuire 30 min au four, préchauffé à 220 °C (425 °F). Servir chaud.



chou-fleur violet



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un chou-fleur à tête ferme et compacte, d'une couleur uniforme, possédant encore des feuilles d'un beau vert. La fraîcheur des feuilles extérieures garantit la fraîcheur de la pomme. Écarter le chou-fleur décoloré, aux taches brunes ou qui commence à fleurir.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le chou-fleur se mange cru ou cuit. Cru, on le sert en trempette, on le met dans les hors-d'œuvre ou dans les salades. Cuit, il peut être mangé chaud ou froid et gagne à être consommé encore ferme. Il sert de légume d'accompagnement ou se met dans les soupes, les ragoûts, les sautés, les plats en papillote, les currys, les pâtes alimentaires, les omelettes et les quiches. Il est délicieux recouvert de sauce Mornay ou hollandaise, de béchamel et gratiné. Réduit en purée, il se mange seul ou s'incorpore aux soufflés et aux potages. C'est aussi un ingrédient des marinades et des chutneys. Les apprêts du brocoli lui conviennent bien; ces légumes sont d'ailleurs interchangeables dans la plupart des recettes.



## PRÉPARATION

Écarter le trognon et les feuilles extérieures (qui peuvent servir à préparer des soupes). Laver puis sectionner le chou-fleur en bouquets de même taille, ce qui accélérera la cuisson et la rendra plus uniforme. S'il y a présence de vers ou d'insectes, le mettre à tremper dans de l'eau légèrement vinaigrée ou salée. On peut blanchir le chou-fleur quelques minutes à l'eau bouillante salée avant de l'apprêter, ce qui le rend plus digeste.



## CUISSON

Le chou-fleur cuit rapidement, de 5 à 15 min à la vapeur ou dans une eau frémissante. Surveiller sa cuisson car il se défait et devient vite pâteux, ce qui lui fait perdre saveur et valeur nutritive. On le cuit aussi au wok, au four, au four à micro-ondes ou au barbecue. Il est délicieux braisé, rôti, gratiné ou frit.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le chou-fleur non lavé se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Plus il vieillit, plus son odeur et sa saveur deviennent prononcées. Cuit, le chou-fleur ne se conserve que deux ou trois jours. Il se congèle après avoir été blanchi; il est toutefois plus aqueux à la décongélation.



## VALEUR NUTRITIVE

Le chou-fleur est une bonne source de vitamine C et une source de folate, de vitamines K et B6, d'acide pantothénique et de potassium. Plusieurs études scientifiques démontrent que la consommation régulière de légumes de la famille des brassicacées (crucifères), dont fait partie le chou-fleur, aurait des effets bénéfiques sur la santé. La présence de glucosinolates, des composés bioactifs, contribuerait à limiter le développement de certains cancers. Pour optimiser leur effet, il est suggéré de consommer le légume cru ou légèrement cuit.

Chou-fleur blanc	cru (53 g)		bouilli (66 g)	
	½ tasse	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,3 g	0 %
Glucides	2,6 g	1 %	2,7 g	1 %
Fibres alimentaires	0,9 g	4 %	1,5 g	6 %
Protéines	1,0 g	-	1,2 g	-
Vitamine C	25,5 mg	43 %	29,0 mg	48 %
Folate	30 µg	14 %	29 µg	13 %
Vitamine K	8,2 µg	10 %	9,0 µg	11 %
Vitamine B6	0,10 mg	5 %	0,11 mg	6 %
Acide pantothénique	0,35 mg	5 %	0,33 mg	5 %
Potassium	158 mg	5 %	93 mg	3 %
Calories	13 kcal		15 kcal	

Chou-fleur vert	cru (34 g)		bouilli (66 g)	
	½ tasse	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	2,1 g	1 %	4,1 g	1 %
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	2,2 g	9 %
Protéines	1,0 g	-	2,0 g	-
Vitamine C	29,8 mg	50 %	47,6 mg	79 %
Folate	19 µg	9 %	27 µg	12 %
Vitamine B6	0,08 mg	4 %	0,14 mg	8 %
Acide pantothénique	0,24 mg	3 %	0,45 mg	6 %
Manganèse	0,08 mg	4 %	0,16 mg	8 %
Potassium	101 mg	3 %	182 mg	5 %
Calories	10 kcal		22 kcal	

\* % valeur quotidienne

brocoli calabrais



# Brocoli

BRASSICA OLERACEA VAR. ITALICA, BRASSICACÉES

Plante potagère dont l'origine incertaine se confond avec celle du chou-fleur. Le brocoli serait cultivé dans la région méditerranéenne depuis l'Antiquité.

Les Romains l'appréciaient beaucoup et, encore aujourd'hui, on associe le brocoli à la cuisine italienne. Tombé dans l'oubli après la chute de l'Empire romain, il ne fut propagé en Europe et en Amérique du Nord qu'au XVIII<sup>e</sup> siècle.

Le brocoli est composé d'une tête compacte formée d'inflorescences non développées, rattachées à une tige centrale. Habituellement vert, le brocoli peut aussi être violacé. On le cueille avant l'élosion de ses fleurs jaunes.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe de nombreuses variétés de brocolis, dont certaines sont issues de croisements avec le chou-fleur (p. 142), ce qui complique leur classification.

### BROCOLI CALABRAIS (*Brassica oleracea italica*)

Le brocoli calabrais est la variété la plus connue et la plus consommée ; on le reconnaît à sa grosse tête. Le plus souvent vert, il peut aussi être violacé.

### BROCOLI À JET (*Brassica oleracea italica*)

Aussi appelé **brocoli asperge**, le brocoli à jet est récolté tôt, au printemps. Il est constitué de longues tiges minces et de plusieurs petites têtes. Beaucoup moins connu que le brocoli calabrais, il a souvent une teinte violacée, qui disparaît à la cuisson. Le brocoli à jet s'apprête comme le brocoli calabrais ; sa saveur est néanmoins plus délicate et ses tiges cuisent plus rapidement et plus uniformément. De forme et de saveur très similaires au brocoli à jet, le **minibrocoli** (couramment appelé **brocolini**), est en fait une autre variété de brocoli issue du croisement entre le brocoli calabrais et le gai-lon.

### GAI-LON (*Brassica oleracea alboglabra*)

Très populaire dans la cuisine chinoise, le gai-lon est aussi nommé **gai-lan** ou **brocoli chinois**. On le consomme autant pour ses tiges florales que pour ses nombreuses feuilles. Les tiges du gai-lon ont un goût très fin, alors que les feuilles et les fleurs ont une saveur plus prononcée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher un brocoli bien coloré, aux bouquets compacts. Délaisser le brocoli fleuri, jauni, flétrui, taché ou qui perd ses bourgeons, il n'est ni frais ni tendre. Les feuilles extérieures doivent être bien vertes avec des tiges fermes.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le brocoli se mange cru ou cuit. Cru, on le mange tel quel, en trempette, dans les hors-d'œuvre ou en salade. Cuit, il peut être mangé chaud ou froid et gagne à être consommé un peu ferme. Il est délicieux arrosé de vinaigrette, nappé de béchamel, de sauce Mornay ou hollandaise et gratiné, ou tout simplement avec du beurre. On le réduit aussi en purée. Le brocoli sert de légume d'accompagnement ou s'incorpore aux soupes, ragoûts, omelettes, soufflés, quiches et pâtes alimentaires. Les apprêts du chou-fleur lui conviennent bien.

Le gai-lon se consomme cru ou cuit. Il se prépare et s'utilise comme le brocoli ; il nécessite une cuisson plus brève cependant. Il est délicieux sauté avec de l'ail et du gingembre, ou cuit à la vapeur (ou bouilli) et servi avec une sauce aux huîtres.



## PRÉPARATION

Se départir des feuilles fanées ou fibreuses, mais garder les petites feuilles qui sont plus tendres. On peut ajouter les feuilles fibreuses aux soupes et aux ragoûts, qu'elles parfumeront. Laisser les têtes intactes ou les sectionner en bouquets si elles sont très grosses ; la cuisson sera plus rapide et uniforme. Laver le brocoli à l'eau courante ou le mettre à tremper une quinzaine de minutes dans de l'eau légèrement salée ou vinaigrée afin de retirer tous les insectes qui peuvent s'y trouver.



## CUISSON

Prévoir de 5 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur du brocoli ; le légume restera plus vert si une très petite quantité de sucre est ajoutée. La tige cuît plus lentement que la tête. On peut choisir de la cuire seule quelques minutes, de la peeler si elle est très fibreuse, ou encore de faire des incisions sur la longueur, ou même carrément de la couper (ce qui est indispensable si elle est très épaisse). On cuît le brocoli à l'eau, à la vapeur, au wok ou au four à micro-ondes. Il est préférable de le blanchir brièvement avant de le cuisiner au wok.

Le gai-lon nécessite une cuisson brève (quelques minutes). Comme le brocoli, le blanchir brièvement avant de le cuisiner au wok.

gai-lon



## C'est simple et délicieux

### PURÉE DE BROCOLI ET DE POMMES DE TERRE

Segmenter 2 têtes de **brocoli** (bouquets et tiges). Cuire **4 pommes de terre** (pelées et coupées) à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min, en incorporant le brocoli à la mi-cuisson. Égoutter les légumes lorsqu'ils sont tendres. Dans une petite poêle, cuire 2 gousses d'**ail** haché à feu doux dans l'**huile végétale**. Mélanger ensuite les pommes de terre, le brocoli et l'ail au robot pour en faire une purée. Ajouter 1 tasse de **lait** chaud et ½ tasse de **crème 35 %** chaude. Assaisonner et rehausser d'une noix de **beurre**.

### GAI-LON FROID À LA SAUCE AUX HUÎTRES

Dans une grande casserole remplie d'eau bouillante salée et parfumée de 3 à 4 tranches de **gingembre**, blanchir quelques minutes 1 botte de **gai-lon**. Égoutter, rincer à l'eau froide et réserver. Préparer une vinaigrette composée de 3 c. à soupe de **bouillon de poulet** froid, 2 c. à soupe de **sauce aux huîtres**, 1 c. à soupe de **vinaigre de riz** et un soupçon de **sucré**. Verser la vinaigrette sur le gai-lon et réfrigérer environ 1 heure. Servir en accompagnement de poulet ou de poisson grillé.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le brocoli dépérît rapidement : ses feuilles se fanent, ses bourgeons fleurissent, jaunissent ou tombent, et sa tige se durcit. Le ranger au réfrigérateur dans le bac à légumes où il se conservera de 2 à 5 jours. Le brocoli se conserve jusqu'à un an au congélateur après avoir été blanchi.

Comme le brocoli, le gai-lon se conservera de 2 à 5 jours au réfrigérateur. Le placer dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes.



brocoli à jet

### Le saviez-vous ?

Le mot brocoli est dérivé du latin « bracchium » signifiant « branche », car le légume ressemble par sa forme à un arbre.



### VALEUR NUTRITIVE

Le brocoli cru ou cuit est une excellente source de vitamine K et de vitamine C de même qu'une source de manganèse. Il contribue également à l'apport en folate, une vitamine essentielle chez la femme avant et pendant la grossesse, de même que pendant les périodes de croissance accélérée. Le brocoli contient deux caroténoïdes importants pour la santé des yeux, la lutéine et la zéaxanthine. Leur consommation contribuerait à réduire le risque de dégénérescence maculaire. La consommation régulière de 3 à 5 portions par semaine de brassicacées (crucifères), telles que le brocoli, contribuerait à réduire le risque de cancer. Le brocoli modérément cuit fournit entre autres du sulforaphane et de l'indole-3-carbinol, des composés bioactifs qui limiteraient la croissance des cellules cancéreuses. Le légume doit être consommé lorsqu'il est frais puisque son potentiel antioxydant diminue avec le temps.

Brocoli	cru (46 g)		bouilli (82 g)	
	1/2 tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,3 g	1 %
Glucides	3,1 g	1 %	5,9 g	2 %
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	2,0 g	8 %
Protéines	1,3 g	-	2,0 g	-
Vitamine K	47,2 µg	59 %	116,3 µg	145 %
Vitamine C	41,5 mg	69 %	53,5 mg	89 %
Folate	29 µg	13 %	89 µg	41 %
Manganèse	0,10 mg	5 %	0,16 mg	8 %
Potassium	147 mg	4 %	241 mg	7 %
Calories	16 kcal		29 kcal	

Gai-lon	cuit (46 g)	
	1/2 tasse	Teneur
Matières grasses	0,3 g	1 %
Glucides	1,8 g	1 %
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %
Protéines	0,5 g	-
Vitamine K	39,4 µg	49 %
Folate	46 µg	21 %
Vitamine C	13,1 mg	22 %
Manganèse	0,12 mg	6 %
Calcium	46 mg	4 %
Calories	10 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Rapini

BRASSICA RAPA VAR. RUVO, BRASSICACÉES

Plante potagère originaire de la région méditerranéenne. Bien qu'il ressemble au brocoli, le rapini est en réalité une variété de navet dont on consomme les feuilles. Également appelé **brocoli-navet**, **brocoli-rave** ou **brocoli italien**, on le consomme en Italie depuis des centaines d'années. Les immigrants italiens lui firent traverser l'Atlantique lorsqu'ils s'installèrent aux États-Unis.

Le rapini est formé de minces tiges vertes qui se terminent par des feuilles dentelées. Certaines tiges sont ornées d'une grappe de boutons floraux parfois éclos. Les tiges, les feuilles, les boutons floraux et les fleurs sont comestibles. Le rapini a une saveur plutôt amère. Les tiges sont souvent préférées aux feuilles, car leur saveur est moins prononcée.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des rapinis aux tiges petites et fermes contenant peu de boutons floraux ou de fleurs écloses. Écarter les rapinis aux tiges molles et aux feuilles fanées ou jaunies.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le rapini se mange surtout cuit. Chaud ou froid, il s'apprête comme le brocoli, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes (il cuit toutefois plus rapidement). Le rapini ajoute une note piquante aux aliments qui ont peu de saveur, tels que le tofu, les pâtes alimentaires et les pommes de terre. Il est délicieux poêlé à l'huile d'olive et à l'ail ou encore nappé de sauce béchamel ou de fromage, puis gratiné. On peut aussi l'arroser de vinaigrette ou d'un filet de jus de citron et d'une noisette de beurre. Il se marie bien à la saucisse et aux piments.



## PRÉPARATION

Bien laver les rapinis à l'eau courante. On peut séparer les feuilles des tiges, car ces dernières nécessitent un peu plus de temps de cuisson.

## C'est simple et délicieux

### SOUPE ITALIENNE AU RAPINI ET À LA SAUCISSE

Dans une grande casserole, cuire à l'huile un **oignon** moyen ciselé et 3 **saucisses italiennes** coupées en morceaux (sans la peau), jusqu'à coloration. Ajouter 1 litre (4 tasses) de **bouillon de poulet** et 1 boîte de **tomates concassées**. Cuire à feu moyen une dizaine de minutes, puis ajouter ½ botte de **rapini** coupé en tronçons. Poursuivre la cuisson jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Ajouter 1 ½ tasse de **pâtes courtes** déjà cuites. Assaisonner, saupoudrer de **parmesan** et servir.



## CUISSON

La cuisson réduit l'amertume du rapini. Cuire les tiges 1 min à la vapeur ou dans très peu d'eau bouillante, puis ajouter les feuilles et les boutons floraux et prolonger la cuisson de 2 à 5 min. On peut aussi blanchir le rapini 1 min avant de le cuire à la poêle.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le rapini, non lavé, se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur dans un sac de plastique perforé. Le consommer rapidement; il est plus savoureux frais.



## VALEUR NUTRITIVE

Le rapini cru ou cuit est une excellente source de vitamine K. Une fois cuit, il représente une bonne source de vitamine C et de folate de même qu'une source de manganèse et de fer. Comme le brocoli, le rapini contient de la glucoraphanine, une substance qui, lorsque l'aliment est haché ou mastiqué, se transforme en un composé actif très puissant, le sulforaphane. La consommation d'aliments contenant du sulforaphane a été associée à une diminution du risque de certains types de cancers.

Rapini	cru (25 g)		bouilli (66 g)	
	1/2 tasse	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,3 g	1 %
Glucides	0,7 g	0 %	2,1 g	1 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	1,8 g	7 %
Protéines	0,8 g	-	2,5 g	-
Vitamine K	55,6 µg	70 %	169,1 µg	211 %
Folate	21 µg	10 %	47 µg	21 %
Vitamine C	5 mg	8 %	24,4 mg	41 %
Manganèse	0,10 mg	5 %	0,25 mg	13 %
Fer	0,5 mg	4 %	0,8 mg	6 %
Calories	5 kcal		22 kcal	

\* % valeur quotidienne

artichaut camus  
de Bretagne



# Artichaut

CYNARA CARDUNCULUS VAR. SCOLYmus, ASTÉRACÉES

Bouton floral d'une plante potagère dérivée du chardon et originaire de la région méditerranéenne. Il semble que les Grecs et les Romains appréciaient déjà une forme primitive d'artichaut. Mais le légume dans sa forme actuelle fut probablement développé au Moyen Âge, dans le sud de l'Italie. Il fut popularisé en France par la reine Catherine de Médicis, originaire de Florence, qui en était friande. Les explorateurs français et espagnols introduisirent l'artichaut en Amérique. Aujourd'hui, l'artichaut est cultivé abondamment en Italie, en Égypte, en Espagne et au Pérou, qui en sont les premiers producteurs mondiaux.

L'artichaut préfère les climats chauds, où il est vivace. Ailleurs, il est souvent annuel. Il pousse sur une plante qui peut atteindre de 1 à 1,5 m de haut et dont les feuilles sont largement découpées. L'artichaut est comestible avant la floraison. Les parties comestibles sont le réceptacle (le fond) et la base des feuilles, qui sont en réalité des bractées. Le foin sur le fond, qui donne naissance aux fleurs, ne se consomme pas.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe une vingtaine de variétés d'artichauts qui diffèrent de taille, de forme (ronde ou légèrement allongée) et de couleur (vert ou violacé). Les gros artichauts, comme les variétés **camus de Bretagne** (France), **green globe** (Californie) ou **romanesco** (Italie), se consomment cuits. Les petits artichauts, tels que le **violet de Provence** (France), le **violet de Toscane** (Italie) ou le **tudela** (Espagne), peuvent être consommés crus; leur foin est peu développé.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un artichaut compact et lourd aux bractées bien cassettes et serrées, d'un beau vert. Noter que la taille n'est pas un indice de qualité, car elle fluctue selon les variétés. Écarter un artichaut dont les bractées sont décolorées ou tachées de noir au sommet, car il a perdu sa fraîcheur et sa saveur sera prononcée. Un artichaut ayant des bractées ouvertes est trop mûr, il sera alors dur et doté d'un foin abondant.

On peut aussi se procurer des artichauts en conserve. Il s'agit alors de coeurs (partie tendre et centrale) de jeunes artichauts, dépourvus de foin. Les coeurs sont prêts à être consommés, baignant dans de l'eau salée, non salée ou vinaigrée.



## UTILISATION ET ACCORDS

On peut manger l'artichaut cru seulement lorsqu'il est petit et frais (ces petits artichauts sont souvent appelés **poivrades**). Cuit, on le consomme chaud, tiède ou froid. Les artichauts entiers sont cuits à l'eau ou à la vapeur. On les consomme en retirant les bractées une à une et en raclant leur base charnue avec les dents. Lorsque les bractées sont toutes enlevées, on retire un cône central, de couleur rose ou violet, ainsi que le foin (les jeunes artichauts en sont dépourvus). On peut ensuite savourer le fond. L'artichaut est souvent servi avec une vinaigrette ou une mayonnaise dans laquelle on trempe chaque bractée, puis le fond. L'artichaut se marie délicieusement à l'ail et à l'oignon, à l'huile d'olive, au citron, au beurre, au vin blanc, à la tomate, au fromage et aux fines herbes telles que la menthe, le persil, le laurier ou le thym. L'artichaut entier peut être farci et cuit au four. Il est délicieux nappé de béchamel, de sauce au beurre, de sauce hollandaise ou cuit à la niçoise.

Fréquemment, le cœur des jeunes artichauts est consommé en conserve ou mariné dans une vinaigrette. On incorpore les coeurs d'artichauts notamment aux salades et aux hors-d'œuvre ou on les utilise comme garniture.

## Conseil du chef

Les bractées d'artichauts se dégustent avec les doigts. Il suffit de les tremper dans une vinaigrette, une crème ou une mayonnaise, puis de gratter avec les dents la partie tendre et charnue à la base de chacune. Le délicieux fond d'artichaut est recouvert de foin; on enlève celui-ci car il n'est pas comestible. Ce que nous appelons « cœur d'artichaut » est en fait le fond surmonté des bractées tendres, coupées à leur sommet. On consomme surtout le cœur de jeunes artichauts, dépourvu de foin.



## PRÉPARATION

Pour nettoyer l'artichaut, le laver à l'eau courante. On peut le faire tremper dans de l'eau vinaigrée pour en déloger les saletés et les insectes. Il est préférable de rompre la tige avec les mains au lieu de la couper avec un couteau, cela permet d'enlever la base fibreuse de l'artichaut (incluant quelques bractées trop coriaces). Égaliser ensuite la tige avec un couteau afin que l'artichaut puisse se tenir bien à plat. Frotter la base avec du citron pour éviter l'oxydation. On peut enlever les piquants des bractées en coupant environ 1 cm de l'extrémité à l'aide de ciseaux. Avec un gros couteau, égaliser aussi le sommet de l'artichaut.

Pour préparer les fonds d'artichauts, rompre la tige, retirer les bractées extérieures ainsi que la partie supérieure (aux deux tiers de la hauteur). Égaliser et citronner avant la cuisson.



## CUISSON

L'artichaut se cuite de diverses façons, notamment au four, à l'eau ou à la vapeur. Prévoir de 10 à 45 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur, selon la taille des artichauts ; l'artichaut entier est cuit lorsque les bractées du centre se détachent facilement. Pour la cuisson à l'eau, immerger les artichauts dans de l'eau salée et citronnée (ou vinaigrée). On peut les maintenir au fond de la casserole en déposant un couvercle plus petit dessus. Éviter d'ajouter du bicarbonate de sodium ; cet élément alcalin rend l'artichaut d'un vert peu appétissant et diminue légèrement le contenu en certaines vitamines. Éviter aussi de cuire l'artichaut dans un récipient en fer ou en aluminium (incluant le papier aluminium), car il deviendra grisâtre. Avant de servir, égoutter l'artichaut entier quelques instants en le renversant pour libérer l'eau.

Les fonds d'artichauts se cuisent dans de l'eau citronnée ou vinaigrée pour éviter qu'ils ne noircissent. Ils seront cuits à feu très doux de 15 à 20 min, jusqu'à ce que la lame d'un couteau les traverse facilement.

On peut blanchir ou non les artichauts avant de les cuire au four, farcis ou nappés de sauce.

## C'est simple et délicieux

### TREMPETTE AUX ARTICHAUTS ET AUX ÉPINARDS

Dans une grande poêle, faire cuire 3 tasses d'épinards, quelques minutes, dans l'huile végétale. Lorsque les feuilles d'**épinards** sont ramollies, les égoutter, puis les concasser rapidement au robot de cuisine, avec une boîte de **coeurs d'artichauts** bien égouttés. Dans un bol, mélanger  $\frac{1}{2}$  tasse de **crème aigre**, une poignée de **fromage parmesan** râpé et 1 tasse de **fromage à la crème** (préalablement réchauffé au four à micro-ondes). Incorporer à cette préparation les épinards et les artichauts. Assaisonner et servir chaud avec des craquelins ou des légumes frais.



1. Rompre la tige de l'artichaut, ce qui permet de retirer les fibres dures.



2. Couper les bractées extérieures autour du fond en laissant les bractées tendres.



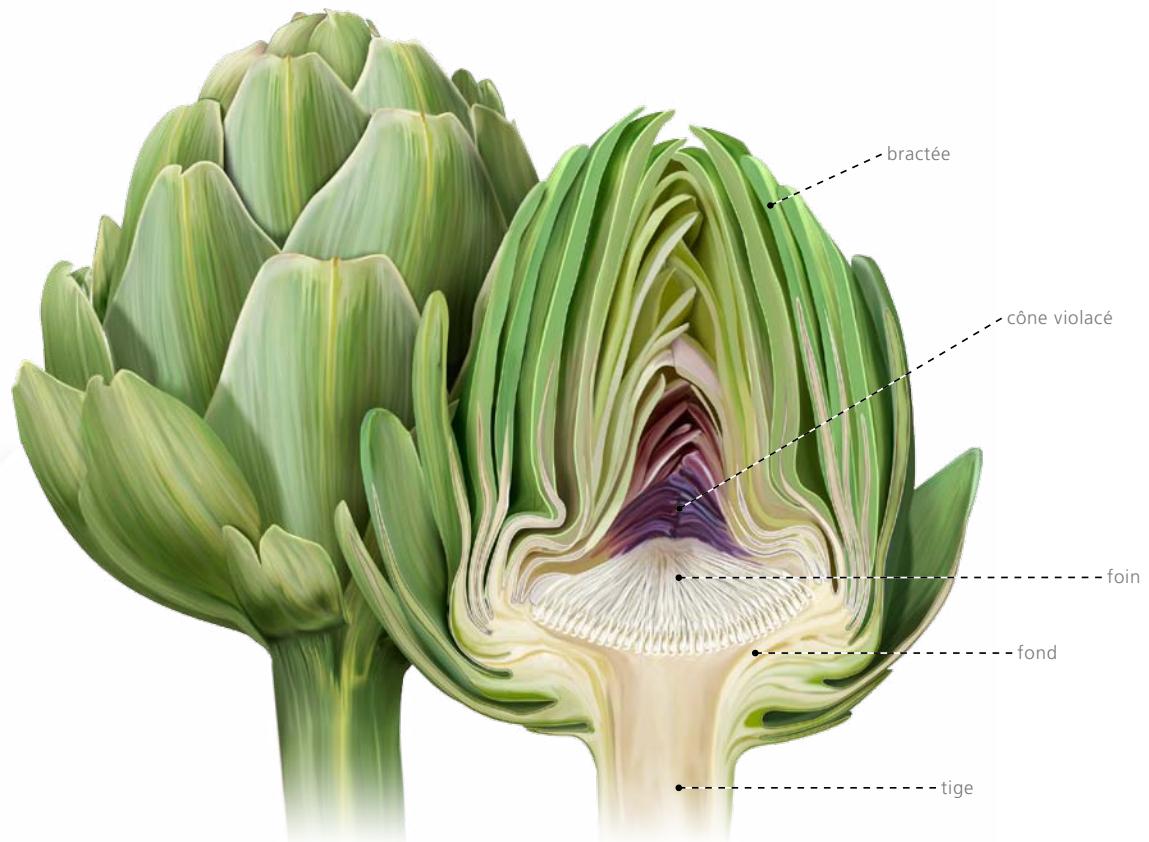
3. Couper les bractées de l'artichaut aux deux tiers de la hauteur. Retirer le cône violacé et le foin s'il en reste.



4. Retirer les restes de bractées de la base de l'artichaut et lui donner une forme régulière.



5. Citronner la base pour éviter l'oxydation et réserver les fonds d'artichauts dans une eau citronnée.



### Le saviez-vous ?

L'expression « avoir un cœur d'artichaut » signifie tomber fréquemment et aisément amoureux. Elle suggère une analogie entre le cœur d'un humain et celui de l'artichaut, dont les feuilles (bractées) se détachent et se dégustent par diverses personnes. L'expression est née au xix<sup>e</sup> siècle ; on disait alors « cœur d'artichaut, une feuille pour tout le monde ».



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Placer l'artichaut au réfrigérateur sans le nettoyer, il se conservera de 4 à 5 jours enveloppé d'un linge humide, dans un sac de plastique perforé. S'il possède encore une tige, il peut se conserver dans l'eau comme une fleur coupée, au réfrigérateur.

Ne pas le laisser longtemps à la température de la pièce lorsqu'il est cuit, car il se détériore rapidement. Le conserver au réfrigérateur et le consommer préféablement dans les 24 heures.

Les fonds d'artichauts cuits se conservent de 6 à 8 mois au congélateur. Les bractées se congèlent difficilement.



### VALEUR NUTRITIVE

L'artichaut est une excellente source de folate et une bonne source de vitamine K. Il contient aussi des vitamines du complexe B et de la vitamine C ainsi que plusieurs minéraux dont le magnésium, le manganèse, le cuivre, le fer, le phosphore, le potassium et le zinc. L'artichaut contient également une quantité appréciable de composés ayant des propriétés antioxydantes, dont des composés phénoliques (plus spécifiquement des flavonoïdes). Les antioxydants contribuent à réduire le risque de maladies chroniques, dont le cancer. L'artichaut participe significativement à l'apport quotidien en fibres alimentaires en fournissant près de 5 g de fibres pour un artichaut moyen. Une alimentation riche en fibres est associée à une diminution du risque de cancer du côlon en plus d'aider au contrôle de l'appétit en procurant une sensation de satiété. L'artichaut est particulièrement riche en inuline, un type de fibre non digérée dans l'intestin. L'inuline est qualifiée de prébiotique. Sa consommation contribue à une meilleure santé intestinale en favorisant la croissance de bonnes bactéries au détriment de certaines bactéries pathogènes.

Artichaut bouilli (120 g)		
1 moyen	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %
Glucides	14,3 g	5 %
Fibres alimentaires	4,7 g	19 %
Protéines	3,5 g	-
Folate	107 µg	49 %
Vitamine K	17,8 µg	22 %
Vitamine C	8,9 mg	15 %
Magnésium	50 mg	20 %
Manganèse	0,27 mg	14 %
Calories	64 kcal	

Artichaut en conserve (108 g)		
4 coeurs	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	12,0 g	4 %
Fibres alimentaires	4,0 g	16 %
Protéines	3,8 g	-
Folate	56 µg	26 %
Vitamine K	ND	ND
Vitamine C	10,8 µg	18 %
Magnésium	64 mg	26 %
Manganèse	0,28 mg	14 %
Calories	56 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Violette

VIOLA ODORATA, VIOLACÉES

Plante ornementale vivace dont les feuilles et les fleurs nouvellement écloses servent à des fins culinaires. La violette appartient à une famille qui comprend 500 espèces, incluant les pensées. Elle atteint environ 15 cm de hauteur. Ses feuilles et ses fleurs ont une saveur suave et délicate. Autrefois, la violette était principalement utilisée pour ses vertus médicinales; aujourd'hui, on s'en sert surtout en confiserie.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Se procurer les feuilles et les fleurs de violette dans les épiceries fines ou spécialisées. Ne pas acheter les violettes chez les marchands de fleurs, car celles-ci peuvent contenir des produits chimiques nocifs.

## UTILISATION ET ACCORDS

Les feuilles et les fleurs de violette s'utilisent fraîches, séchées ou confites. Elles décorent salades, pâtisseries et boissons; elles peuvent aromatiser des entremets et être ajoutées dans des farces de volaille ou de poisson.

# Capucine

TROPÆOLUM MAJUS, TROPÆOLACÉES

Plante ornementale originaire d'Amérique du Sud dont on consomme les feuilles, les fleurs et les boutons floraux. La capucine est vivace sous les climats tropicaux et pousse en annuelle sous les climats tempérés. Il en existe une centaine de variétés. L'espèce commune est basse et compacte et dépasse rarement 30 cm. Ses feuilles vertes sont plates et arrondies; leur saveur piquante est semblable à celle du radis ou du cresson. Les délicates fleurs de capucine prennent des teintes de jaune vif, d'orange ou de rouge.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Acheter les feuilles et les fleurs de capucine dans les épiceries ou boutiques spécialisées, car les capucines vendues chez les marchands de fleurs peuvent contenir des produits nocifs.

## UTILISATION ET ACCORDS

Les jeunes feuilles et les fleurs ajoutent une note piquante et décorative aux salades; incorporer la vinaigrette avant de déposer les fleurs afin qu'elles ne s'imbibent pas d'huile. Les fleurs peuvent aussi décorer soupes, légumes, volaille, poisson, viande, pâtisseries et boissons. On intègre les feuilles aux sandwichs et aux burgers. Elles sont également délicieuses en pesto, en remplacement du basilic. Les boutons floraux et les fruits verts, encore tendres, sont confits dans du vinaigre à l'estragon et peuvent remplacer les câpres.



## VALEUR NUTRITIVE

La violette contiendrait plusieurs nutriments ainsi que des fibres solubles et des composés antioxydants. La violette odorante est également utilisée depuis l'Antiquité comme herbe médicinale pour soulager plusieurs maux (anxiété, insomnie, etc.).



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les feuilles et les fleurs de violette se conservent quelques jours au réfrigérateur, mais il vaut mieux les consommer rapidement.



## VALEUR NUTRITIVE

Peu calorique, la capucine contient des flavonoïdes, une variété de polyphénols reconnue pour ses propriétés antioxydantes. Elle est également une source de fibres alimentaires solubles. De telles fibres peuvent, lorsqu'elles sont consommées en grande quantité, contribuer à abaisser le taux de cholestérol sanguin et à régulariser le taux de sucre sanguin (la glycémie).



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Fragiles, les feuilles et les fleurs de capucine doivent être consommées rapidement. Ne les laver qu'au moment de les utiliser.



## Gelée de violette

TEMPS DE PRÉPARATION : 5 MINUTES (PLUS INFUSION DE 24 HEURES)

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

500 ML (2 TASSES)

### MISE EN PLACE

- 500 ml (2 tasses) d'eau bouillante
- 2 tasses de **fleurs de violette**, légèrement tassées
- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de **jus de citron**
- 50 g ( $\frac{1}{2}$  de tasse) de **pectine en poudre**
- 420 g (2 tasses) de **sucré**

### Un peu de vocabulaire

**Infusion :** Préparation liquide composée d'une substance végétale sur laquelle on verse de l'eau bouillante afin d'en dissoudre les arômes et principes actifs.

### PRÉPARATION

1. Dans un grand bol, verser l'eau bouillante sur les fleurs de violette et laisser infuser 24 heures.
2. Filtrer l'infusion au-dessus d'une casserole et jeter les fleurs. Ajouter le jus de citron. L'infusion, qui jusqu'à maintenant était verte, deviendra rose.
3. Ajouter la pectine et le sucre.
4. Porter à ébullition et poursuivre la cuisson à feu vif pendant 5 min en remuant.
5. Verser dans des pots et laisser tiédir. Refermer les couvercles et laisser refroidir complètement au réfrigérateur avant d'utiliser.
6. Servir avec des fromages ou du foie gras.

## Crème de chou-fleur au lait de coco

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

### MISE EN PLACE

- 1 **chou-fleur**, coupé en gros morceaux
- 398 ml (1 boîte) de **lait de coco**
- 250 ml (1 tasse) de **bouillon de poulet**
- 4 tranches de **bacon fumé**, coupé en lardons
- 160 g (2 tasses) de **champignons shiitakes**, émincés
- $\frac{1}{2}$  **oignon rouge**, émincé
- au goût, **sel et poivre**

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, cuire le chou-fleur dans le lait de coco et le bouillon de poulet. Laisser mijoter 15 min.
2. À l'aide d'un mélangeur à main (pied-mélangeur), réduire en une purée de consistance lisse et homogène. Assaisonner et réserver au chaud.
3. Dans une poêle bien chaude, faire colorer les lardons de bacon. Ajouter les champignons et l'oignon et faire revenir environ 3 min.
4. Pour servir, répartir le potage dans quatre bols et garnir du mélange de lardons, de champignons et d'oignons.



# Chou-fleur en salade à la napolitaine

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 5 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 1 chou-fleur, coupé en petits bouquets
- 80 ml ( $\frac{1}{3}$  de tasse) d'huile d'olive
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de vin rouge
- 8 filets d'anchois, rincés et hachés finement
- 150 g (1 tasse) de poivrons rouges marinés du commerce, coupés en lanières
- 45 g ( $\frac{1}{4}$  de tasse) de câpres, bien rincées
- 75 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'olives Kalamata, dénoyautées
- 1 branche d'origan, ciselé
- au goût, poivre

## PRÉPARATION

1. Dans une grande casserole remplie d'eau salée, blanchir le chou-fleur de 3 à 5 min. Rafraîchir à l'eau froide et égoutter.
2. Dans un saladier, mélanger l'huile d'olive et le vinaigre de vin rouge. Poivrer.
3. Ajouter le chou-fleur, les anchois, les poivrons, les câpres, les olives et l'origan. Bien mélanger.
4. Laisser idéalement reposer 3 heures à la température ambiante avant de servir.

## Un peu de vocabulaire

**Blanchir :** Plonger rapidement des aliments crus dans l'eau bouillante.



# Sauté de dindon aux rapinis et aux champignons

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 1 botte (2 tasses) de **rapinis**
- 225 g ( $\frac{1}{2}$  lb) de **poitrine de dindon** (ou dinde) désossée, coupée en tranches minces
- 20 g (2 c. à soupe) de **farine de maïs**
- 80 ml ( $\frac{1}{3}$  de tasse) d'**huile végétale**
- 2 gousses d'**ail**, haché finement
- 1 c. à soupe de **gingembre**, taillé en julienne
- 398 ml (1 boîte) de **mini maïs**, taillés en deux
- 80 g (1 tasse) de **champignons de Paris**, émincés
- 30 ml (2 c. à soupe) de **sauce soya claire**
- 1 c. à thé de **sucre**
- au goût, **sel et poivre**

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole remplie d'eau salée, blanchir les rapinis pendant environ 3 min. Rafraîchir à l'eau froide, puis couper en section d'environ 5 cm. Réserver.
2. Enrober les tranches de dindon de farine de maïs et les blanchir à l'eau bouillante pendant environ 3 min. Égoutter et réserver au chaud.
3. Chauffer le wok sur feu vif. Verser l'huile végétale et ajouter l'ail, le gingembre, les rapinis, les mini maïs, les champignons et les tranches de dindon préparées. Faire sauter pendant 2 à 3 min.
4. Incorporer la sauce soya claire et le sucre. Saler et poivrer au goût.

## Un peu de vocabulaire

**Sauter :** Cuire des aliments à feu vif, dans un corps gras.



# Pizza rapide au poulet grillé, brocoli et estragon

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 12-15 MINUTES

1 PIZZA DE 25-30 CM

## MISE EN PLACE

- 1 pain pita de blé entier (25 cm de diamètre)
- 15 ml (1 c. à soupe) d'huile d'olive
- 125 ml (½ tasse) de sauce tomate
- 1 poitrine de poulet désossée, salée, poivrée, grillée et coupée en lanières
- ½ tête de brocoli, taillé en petits bouquets
- ¼ de botte d'estragon, effeuillé
- 120 g (1 tasse) de cheddar mi-fort, râpé

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 200 °C (400 °F).
2. Déposer le pain pita sur une plaque à pâtisserie huilée.
3. Étendre la sauce sur la surface du pain. Garnir de lanières de poulet, de petits bouquets de brocoli et de feuilles d'estragon. Parsemer de fromage râpé.
4. Enfourner la pizza de 12 à 15 min ou jusqu'à ce que le fromage soit fondu et légèrement gratiné.



# Potage envoûtant aux huîtres et aux artichauts

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

2 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 6 à 8 huîtres fraîches
- 15 g (1 c. à soupe) de beurre
- 10 g (1 c. à soupe) de farine tout-usage
- 250 ml (1 tasse) de lait entier
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de crème 35 %
- $\frac{3}{4}$  de tasse de quartiers de coeurs d'artichauts en conserve
- 1 c. à thé de persil, haché finement
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'estragon, haché finement
- au goût, sel et poivre
- au goût, sauce épicee (Tabasco®, Sambal Oelek...)
- au goût, ciboulette hachée

## PRÉPARATION

1. Retirer les huîtres de leur coquille tout en conservant leur jus. Réserver les huîtres et le jus séparément.
2. Dans une petite casserole, faire fondre le beurre. Ajouter la farine de manière à produire un roux. Cuire celui-ci tout en brassant, jusqu'à obtenir une légère coloration.
3. Ajouter le lait et bien mélanger de manière à délayer parfaitement le roux. Ajouter le jus des huîtres et la crème. Laisser mijoter de 7 à 10 min, en brassant quelquefois.
4. Ajouter les coeurs d'artichauts, le sel, le poivre et les fines herbes. Laisser cuire une dizaine de minutes de plus, en remuant de temps en temps.
5. Passer au robot de cuisine ou au mélangeur à main (pied-mélangeur), puis au chinois afin d'éliminer les fibres plus grossières. Remettre sur le feu pour réchauffer.
6. Rectifier l'assaisonnement, ajouter quelques gouttes de sauce épicee.
7. Pour servir, partager les huîtres crues dans deux assiettes creuses. Verser sur celles-ci le potage bien chaud. Garnir de ciboulette.



# Sauté de poulet, champignons et brocoli chinois

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 400 g (14 oz) de **poulet** ou de **tofu frit**, taillé en lanières
- 2 c. à thé de **citronnelle**, hachée finement
- 2 c. à thé de **cassonade**
- 10 ml (2 c. à thé) de **sauce au poisson**
- 2 c. à thé d'**ail**, haché finement
- 10 tiges de **brocoli chinois** (gai-lon)
- 30 à 45 ml (2 à 3 c. à soupe) d'**huile végétale**
- 1 c. à thé de **gingembre**, haché finement
- 1 ou 2 **piments forts**, coupés en rondelles minces
- 6 **champignons shiitakes secs**, réhydratés et coupés en quartiers, tiges enlevées
- 1 petit **oignon**, émincé

## Sauce

- 15 ml (1 c. à soupe) d'**eau**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **sauce aux huîtres**
- 15 ml (1 c. à soupe) de **sauce soya légère**
- ½ c. à soupe de **cassonade**

## Service

- ¼ de tasse de **noix de cajou rôties**
- 2 c. à soupe de **basilic thaïlandais**, haché grossièrement
- 1 **lime**, coupée en quartiers

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger le poulet (ou le tofu) avec la citronnelle, la cassonade, la sauce au poisson et une première cuillère à thé d'ail. Laisser mariner de 10 à 15 min.
2. Blanchir les tiges de brocoli chinois 1 ½ min dans de l'eau bouillante salée et les refroidir immédiatement à l'eau froide. Les tailler ensuite de biais en morceaux de 5 cm de longueur.
3. Dans un wok bien chaud, faire sauter le poulet (ou le tofu) pendant 2 ou 3 min dans 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Retirer et réserver.
4. Remettre le wok sur feu vif. Y verser de 15 à 30 ml (1 à 2 c. à soupe) d'huile supplémentaire. Lorsque l'huile commence à fumer, ajouter le gingembre et le piment. Laisser cuire 5 secondes et ajouter les champignons, l'oignon et la deuxième cuillère à thé d'ail. Faire sauter 30 secondes.
5. Ajouter le brocoli chinois et faire sauter 30 secondes.
6. Remettre le poulet dans le wok. Ajouter les ingrédients de la sauce. Remuer pour bien réchauffer le tout.
7. Au moment de servir, ajouter les noix de cajou et le basilic. Bien mélanger et dresser dans les assiettes. Servir sur un lit de riz ou de vermicelles garni de noix de cajou, de basilic et de quartiers de lime.



# LÉGUMES FRUITS

«Je préférerais m'asseoir sur une citrouille et la posséder bien à moi que d'être à plusieurs sur un coussin de velours.»

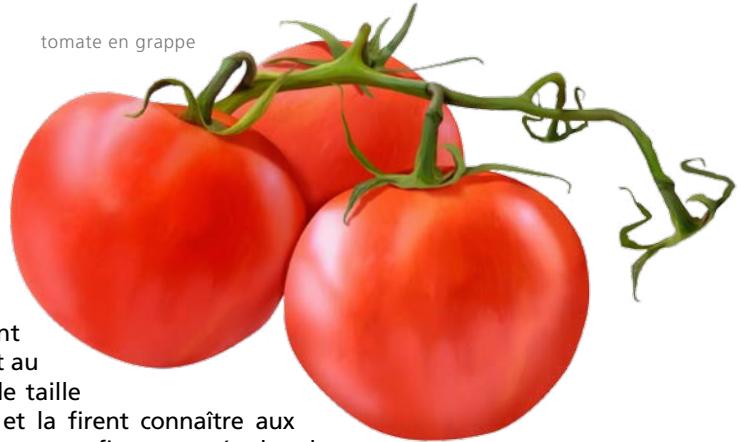
Henry David Thoreau

tomate .....	158	courge d'hiver .....	174
tomatille .....	161	courge d'été .....	178
aubergine .....	162	courge spaghetti .....	180
poivron .....	164	gourde .....	181
avocat .....	166	chayote .....	182
olive .....	168	gombo .....	183
concombre .....	170	fruit à pain .....	184
margose .....	172	banane plantain .....	185
melon d'hiver chinois .....	173	<b>recettes .....</b>	<b>186</b>

# Tomate

SOLANUM LYCOPERSICUM, SOLANACÉES

tomate en grappe



Fruit d'une plante originaire d'Amérique du Sud, mais dont la culture aurait été développée plus au nord, possiblement au Mexique. À l'origine, la tomate était un petit fruit rond de taille semblable à la tomate cerise. Les Aztèques la cultivaient et la firent connaître aux premiers colons espagnols. C'est aux XVI<sup>e</sup> et XVII<sup>e</sup> siècles que la tomate fit son entrée dans le sud de l'Europe, notamment en Espagne et en Italie. Toutefois, elle ne devint véritablement populaire dans le reste de l'Europe et en Amérique du Nord qu'à partir du XIX<sup>e</sup> siècle.

La tomate pousse sur une plante buissonnante, parfois rampante. Annuelle sous les climats tempérés et vivace à courte vie sous les climats tropicaux, la tomate a toujours besoin d'une longue période de chaleur et d'ensoleillement pour se développer. Les principaux pays producteurs de tomates sont la Chine, les États-Unis, l'Inde, la Turquie, et l'Égypte.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe des centaines de variétés de tomates de taille, de forme, de couleur et de texture différentes. La tomate peut être arrondie, ovale, côtelée, en forme de poire et même un peu carrée. Cette dernière forme fut créée par des agronomes américains pour répondre aux besoins de l'industrie qui voulait une tomate récoltable mécaniquement et facile à empaqueter. Les tomates peuvent être rouges, roses, orangées, jaunes, vertes et même violettes ou noires. Leur saveur dépend entre autres du degré d'acidité, du contenu en sucre et en eau, de la texture de la chair et de la peau, ainsi que du moment de la cueillette. Elles peuvent être vendues seules ou en grappes (avec la tige). La tomate biotechnologique est une tomate dont les gènes ont été altérés afin qu'elle se conserve plus longtemps. Quant à la tomate de culture hydroponique, elle se développe hors sol, c'est-à-dire qu'elle croît sur des supports, en serre, irriguée par des solutions nutritives.

## C'est simple et délicieux

### BRUSCHETTA DE TOMATES CERISES

Sur une plaque à pâtisserie, disposer 320 g (2 tasses) de **tomates cerises multicolores**, coupées en deux. Arroser d'un filet d'**huile d'olive**, couvrir d'**ail** (haché finement) et cuire sous le gril du four pendant une dizaine de minutes. Retirer du four et transférer le tout dans un grand bol. Ajouter un **poivron rouge rôti** et coupé en petits dés, un peu de **vinaigre balsamique**,  $\frac{1}{2}$  botte de **basilic** ciselé et une généreuse pincée de **sel de mer**. Bien mélanger. Servir sur des tranches de **baguettes grillées** badigeonnées d'**huile d'olive**.

tomate côtelée

tomate ronde

tomate cerise

tomate verte zébrée

tomate poire

tomate italienne

DESCRIPTION		UTILISATION
<b>TOMATE COMMUNE</b>	La tomate commune (ou <b>tomate ronde</b> ) est arrondie, juteuse, de taille et de couleur variées. Elle pèse entre 100 g et 300 g et son goût est à la fois acidulé et sucré.	La tomate commune est délicieuse fraîche, en entrée ou en salade. En fait, ses usages sont multiples.
<b>TOMATE ITALIENNE</b>	La tomate italienne mesure de 5 à 10 cm de long et de 3 à 5 cm de diamètre. Aussi appelée <b>tomate prune</b> ou <b>tomate allongée</b> , sa chair farineuse contient généralement moins de pépins, moins d'eau et plus de pulpe que les autres variétés de tomates.	Parce qu'elle contient moins de pépins et qu'elle est bien charnue, la tomate italienne est idéale pour la cuisson, les sauces et les conserves. On la consomme moins souvent crue en raison de sa texture farineuse.
<b>TOMATE CERISE</b>	Les minuscules tomates cerises mesurent de 2,5 à 3 cm de diamètre. Elles prennent diverses formes (arrondie, poire, ovale) et couleurs (rouge, orangée, jaune, violette, noire). Les tomates cerises sont plus sucrées et moins acidulées que les tomates communes.	Parce qu'elles sont petites, juteuses et souvent très sucrées, on sert généralement les tomates cerises en hors-d'œuvre ou en salade. Elles sont très décoratives.
<b>TOMATE CÔTELÉE</b>	Les tomates côtelées sont des variétés anciennes aux couleurs diverses et aux formes irrégulières, ornées de nervures. Elles peuvent être très grosses et très sucrées à maturité. La plus célèbre d'entre elles est la « <b>cœur de bœuf</b> ».	La taille massive ainsi que la texture ferme et peu juteuse des tomates côtelées les rendent idéales pour agrémenter burgers et autres sandwichs.
<b>TOMATE ZÉBRÉE</b>	Verte et jaune ou rouge et noire, la tomate zébrée présente des rayures de couleurs variées. Très juteuses, ces tomates contiennent aussi de nombreux pépins. Les plus foncées sont souvent plus sucrées.	L'aspect singulier de la tomate zébrée ajoute une note décorative aux salades et aux hors-d'œuvre.
<b>TOMATE VERTE</b>	Les tomates vertes peuvent être des tomates immatures ; elles sont généralement consommées cuites et avec modération, car elles contiennent une substance alcaloïde毒ique. Il existe des variétés de tomates qui demeurent vertes, même à maturité. Plus sucrées que les tomates immatures, elles peuvent être consommées crues.	Les tomates immatures sont le plus souvent sautées, frites ou mises en marinades. La cuisson relève leur saveur plutôt fade et acidulée. Quant aux tomates vertes matures, elles sont délicieuses crues, intégrées aux salades.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des tomates intactes, sans crevasses, fermes (mais cédant un peu sous une légère pression des doigts), d'une couleur franche et dégageant une bonne odeur. Écarter les tomates molles, tachées ou meurtries, elles sont plus aqueuses, ont moins de saveur et se conservent difficilement. C'est à la fin de l'été que l'achat des tomates fraîches est le plus satisfaisant. Elles proviennent alors de producteurs locaux et sont cueillies à maturité.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les possibilités d'utilisation de la tomate sont variées. Crue, on la consomme telle quelle, arrosée ou non de vinaigrette, ou on la met dans les salades, les hors-d'œuvre et les sandwichs. Cuite, elle se cuisine de multiples façons : on la farcit, on la cuite en confiture ou on la met dans les soupes, les sauces (elle est à la base du ketchup), les omelettes, les risottos, les pot-au-feu et les marinades. C'est l'ingrédient indispensable de la ratatouille, du gazpacho, de la pizza, de la bruschetta, et de la caponata. Elle se marie à l'ail, l'oignon, l'échalote, le basilic, le persil, l'estragon, le thym, le laurier, l'origan, le cumin et les piments forts ; elle est aussi délicieuse avec l'avocat, le concombre, l'olive, le poivron, l'aubergine et les fromages de toutes sortes.

Elle est une composante de base des cuisines italienne, provençale, grecque, mexicaine et espagnole. Le coulis de tomates et les tomates concassées aromatisent et garnissent de nombreux plats. La tomate accompagne parfaitement le thon, la sardine et le rouget ainsi que le bœuf, le poulet, le veau ou les œufs.

La tomate peut être transformée en jus, en sauce, en coulis, en purée. On peut aussi la sécher. Elle devient alors plissée et de couleur brun rougeâtre. Sa saveur est exquise et convient bien à l'antipasto. Afin de conserver la tomate séchée, on la place dans un contenant et on la recouvre d'huile d'olive, de préférence. La tomate séchée est à la base du « pesto rouge ».

### Conseil du chef

Réaliser une sauce tomate consiste à faire réduire ou évaporer l'eau contenue dans le fruit. Il est préférable d'utiliser des tomates italiennes très mûres et cueillies en fin de récolte, car elles sont moins gorgées d'eau. Les peler, les épépiner et les hacher avant de les réduire en sauce à feu doux.



## PRÉPARATION

On prépare les tomates en les lavant puis, si désiré, en les pelant, les épépinant et les parant. Pour peler ou monder les tomates, on les plonge de 15 à 30 secondes dans de l'eau bouillante (elles ne doivent ni cuire ni tremper), puis on les laisse refroidir ou on les passe sous l'eau froide à l'aide d'une passoire. Des tomates très mûres peuvent être pelées directement; faire des incisions sur la peau, saisir la peau entre le pouce et la lame d'un couteau, puis la retirer. Pour épépiner les tomates, il suffit de les couper en deux et de les presser pour que le jus et les graines s'écoulent, puis de déloger les graines restantes. Enlever la partie dure qui retenait la queue (pédoncule) en coupant un cercle tout autour.



## CUISSON

Éviter de cuire les tomates dans des récipients en aluminium puisque l'acidité de ces légumes a un effet corrosif. De plus, elles prennent un goût métallique déplaisant et nocif. L'ajout d'un peu de sucre ou de miel lors de la cuisson permet de neutraliser l'excès d'acidité des tomates; la quantité nécessaire dépend de la variété de tomate et du degré d'acidité.

Une cuisson prolongée des tomates à haute intensité est déconseillée (c'est souvent une cuisson à feu vif qui rend la sauce tomate indigeste); il vaut mieux la cuire lentement à feu doux.

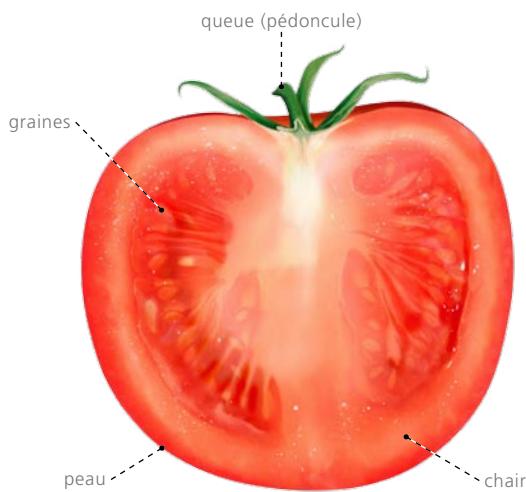


## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Garder les tomates à la température de la pièce et à l'abri du soleil, elles se conserveront jusqu'à 1 semaine. Ne les laver qu'au moment de les utiliser. Réfrigérer les tomates très mûres pour ralentir leur mûrissement, elles se conserveront de 2 à 3 jours. Sortir les tomates à l'air ambiant une trentaine de minutes avant de les consommer, pour plus de saveur. Les tomates vertes immatures peuvent mûrir pendant quelques semaines à la température de la pièce et à l'abri du soleil direct; les envelopper individuellement dans du papier ou les recouvrir d'un linge accélère le processus.

Les tomates se congèlent mais s'affaissent et perdent leur jus à la décongélation; on les utilise alors surtout pour la cuisson et, si possible, encore congelées. Avant de les congeler, les blanchir entières, de 30 à 60 secondes, puis les plonger brièvement dans l'eau très froide et retirer la peau. On peut aussi cuire les tomates doucement de 5 à 6 min ou jusqu'à tendreté avec un peu de sel et de sucre avant de les placer au congélateur.

Les tomates peuvent souvent être mises en conserve à la maison. Cette méthode est efficace à condition de verser la préparation dans des bocaux appropriés, stérilisés. Il est nécessaire d'obtenir un degré d'acidité suffisant pour empêcher le développement de micro-organismes. L'acidité des tomates étant variable, ajouter 15 ml de jus de citron (ou 1 ml d'acide citrique) pour 750 g de tomates. On peut ensuite assaisonner avec une pincée de sel et diverses épices, au goût.



## VALEUR NUTRITIVE

Qu'elle soit rouge, jaune, orange ou verte, la tomate contient de la vitamine C, du folate, du potassium et du manganèse. Fait intéressant, la tomate verte contient davantage de vitamine C que les autres variétés tandis que les tomates orange et jaune sont les plus riches en folate. La vitamine C possède des propriétés antioxydantes et favorise l'absorption du fer des végétaux alors que le folate contribue à la formation des nouvelles cellules du corps. Les tomates renferment aussi des caroténoides, principalement sous forme de lycopène et des composés phénoliques, tous deux reconnus pour leurs propriétés antioxydantes. Le lycopène a entre autres été associé à la prévention du cancer de la prostate. Pour favoriser au maximum l'absorption de ce composé, il est conseillé de consommer la tomate crue, coupée et accompagnée d'une matière grasse, comme l'huile d'olive. Il faut également savoir que les produits dérivés de la tomate tels que la sauce ou la pâte de tomate contiennent environ 10 fois plus de lycopène que la tomate fraîche.

Tomate crue	rouge (125 g)		orange (125 g)		jaune (125 g)		verte (125 g)	
1 moyenne	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,3 g	0 %	0,2 g	0 %	0,3 g	0 %	0,3 g	0 %
Glucides	4,9 g	2 %	4,0 g	1 %	3,7 g	1 %	6,4 g	2 %
Fibres alimentaires	1,5 g	6 %	1,1 g	5 %	0,9 g	4 %	1,4 g	6 %
Protéines	1,1 g	-	1,5 g	-	1,2 g	-	1,5 g	-
Vitamine C	16,0 mg	27 %	20,0 mg	33 %	11,3 mg	19 %	29,3 mg	49 %
Vitamine K	9,9 µg	12 %	ND	ND	ND	ND	12,6 µg	16 %
Vitamine A	53 µg	5 %	94 µg	9 %	0 µg	0 %	40 µg	4 %
Folate	18 µg	8 %	36 µg	16 %	38 µg	18 %	11 µg	5 %
Potassium	299 mg	9 %	265 mg	8 %	323 mg	9 %	255 mg	7 %
Manganèse	0,14 mg	7 %	0,11 mg	6 %	0,15 mg	8 %	0,13 mg	6 %
Calories	22 kcal		20 kcal		19 kcal		29 kcal	

Tomate rouge	bouillie (127 g)		conserve (127 g)	
½ tasse, entière	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	5,1 g	2 %	5,1 g	2 %
Fibres alimentaires	1,9 g	8 %	1,0 g	4 %
Protéines	1,2 g	-	1,0 g	-
Vitamine C	28,9 mg	48 %	18,0 mg	30 %
Vitamine E	1,0 mg	10 %	0,9 mg	9 %
Vitamine B6	0,1 mg	6 %	0,1 mg	8 %
Fer	0,9 mg	6 %	1,2 mg	9 %
Sodium	14 mg	1 %	181 mg	8 %
Potassium	276 mg	8 %	238 mg	7 %
Calories	22 kcal		22 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Tomatille

*PHYSALIS PHILADELPHICA*, SOLANACÉES

Fruit d'une plante annuelle probablement originaire du Mexique, où la tomatille était cultivée bien avant l'arrivée des Européens. Les Mayas, les Toltèques et les Aztèques la préféraient même à la tomate. Elle est encore très populaire au Mexique.

La tomatille, aussi appelée **tomatillo** ou **alkékenge du Mexique**, pousse sur une plante qui atteint de 1 à 1,2 m de haut. La baie est recouverte d'une fine membrane (calice) de couleur orange brunâtre ou verdâtre, veinée de pourpre. Elle mesure habituellement entre 2 et 3 cm de diamètre et est plus ferme et plus lustrée que la tomate. Elle est généralement cueillie et consommée verte. En mûrissant, la tomatille peut devenir pourpre ou jaunâtre; sa saveur plus sucrée convient alors moins bien à la confection de sauces. La tomatille est légèrement gélatineuse et acidulée; sa saveur rappelle celle de la tomate verte ou de la pomme verte.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des tomatilles fermes et légèrement collantes au toucher. Si elles sont vendues avec leur calice, ce dernier devrait être exempt de taches noires. Les tomatilles plus petites sont généralement plus savoureuses.



## UTILISATION ET ACCORDS

La tomatille est le plus souvent cuite, mais elle peut aussi se manger crue. Elle est plus ferme que la tomate. Crue, on la consomme telle quelle ou on l'incorpore dans les salades. On peut l'ajouter hachée au gazpacho, aux salsa ou au guacamole. Cuite, c'est l'ingrédient parfait des sauces. Au Mexique, cette utilisation est courante; la tomatille est à la base de la fameuse sauce mole verte qui assaisonne de nombreux plats (viande, tacos, burritos, enchiladas, etc.). La tomatille se marie bien à la coriandre, au piment, à l'ail et à la volaille. On l'utilise aussi à des fins décoratives.



## PRÉPARATION

Laver la tomatille seulement au moment de l'utiliser. Enlever sa membrane puis bien nettoyer le fruit, notamment la base de la tige.



## CUISSON

La cuisson réduit légèrement l'acidité de la tomatille tout en lui donnant une texture plus riche. La tomatille peut être rôtie, grillée, frite ou cuite à petit feu dans un peu d'eau, avant d'être incorporée à une sauce ou un plat.

### Le saviez-vous ?

Il ne faut pas confondre la tomatille et la tomate verte, qui appartiennent à des genres distincts.

## C'est simple et délicieux

### MOLE VERDE RAPIDE

Étaler une dizaine de **tomatilles** (sans leur membrane) et 2 **piments jalapeño** sur une plaque à pâtisserie. Faire rôtir au four à 200 °C (400 °F) jusqu'à ce que les fruits noirissent. À l'aide d'un mélangeur, réduire en une purée lisse les tomatilles, les piments rôtis, ainsi que 1/4 de botte de **coriandre**, 2 gousses d'**ail**, 2 **tortillas** séchées au four et 375 ml de **bouillon de poulet**. Transvider dans une casserole et chauffer à feu moyen jusqu'à ce que la sauce épaississe. Utiliser cette sauce pour cuire un poulet.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La tomatille se conserve jusqu'à 2 semaines au réfrigérateur, dans un sac de papier. Elle se conserve aussi à la température de la pièce à condition de l'utiliser dans les 2 jours. Cuite, elle se congèle aussi bien que la tomate.



## VALEUR NUTRITIVE

La tomatille est une source de vitamine C, de vitamine K et de niacine (vitamine B3) ainsi qu'une source de plusieurs minéraux dont le potassium, le magnésium et le manganèse. Elle contient également une petite quantité de lutéine, un composé de la famille des caroténoïdes associé à une meilleure santé oculaire.

Tomatille	crue (70 g)	
1/2 tasse, en dés	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,7 g	1 %
Glucides	4,1 g	1 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %
Protéines	0,7 g	-
Vitamine C	8,2 mg	14 %
Vitamine K	7,0 µg	9 %
Niacine	1,3 mg	6 %
Magnésium	14 mg	6 %
Manganèse	0,11 mg	5 %
Potassium	187 mg	5 %
Calories	22 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Aubergine

SOLANUM MELOGENA, SOLANACÉES

Fruit d'une plante dont la culture s'est développée il y a plus de 2500 ans en Asie, notamment en Inde et en Chine. Les Arabes et les Perses auraient ensuite propagé la culture de l'aubergine vers l'ouest. Au XIV<sup>e</sup> siècle, elle fut introduite en Italie par l'Afrique. La culture et les croisements de l'aubergine permirent à travers les âges d'en adoucir la saveur, à l'origine très amère. Aujourd'hui, les plus gros producteurs d'aubergines sont la Chine, l'Inde, l'Egypte, l'Iran et la Turquie.

L'aubergine croît sur une plante qui peut atteindre 1 m. Sa peau luisante, lisse et mince est violet foncé, lavande, crème, blanche, verte ou orange selon les variétés. Cette peau comestible peut avoir un goût amer. La chair, d'un blanc jaunâtre, est spongieuse et contient de petites graines brunâtres, comestibles. Une aubergine qui est jeune ou petite contiendra généralement moins de graines et aura une peau plus tendre et moins amère.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe une multitude de variétés d'aubergines. Certaines sont regroupées sous la catégorie d'**aubergines orientales**. Celles-ci peuvent être aussi petites qu'un œuf, être longues et effilées, ou même avoir l'aspect d'une grappe de raisins.

### AUBERGINE COMMUNE

L'aubergine commune ressemble à une grosse poire allongée, de couleur violet foncé. C'est la variété la plus connue en Occident. Sa peau est généralement plus coriace que celle des autres variétés. Elle contient également plus de chair et nécessite une cuisson plus longue. On fait parfois dégorger l'aubergine commune au sel pour en réduire l'amertume et la teneur en eau.

### AUBERGINE ALLONGÉE

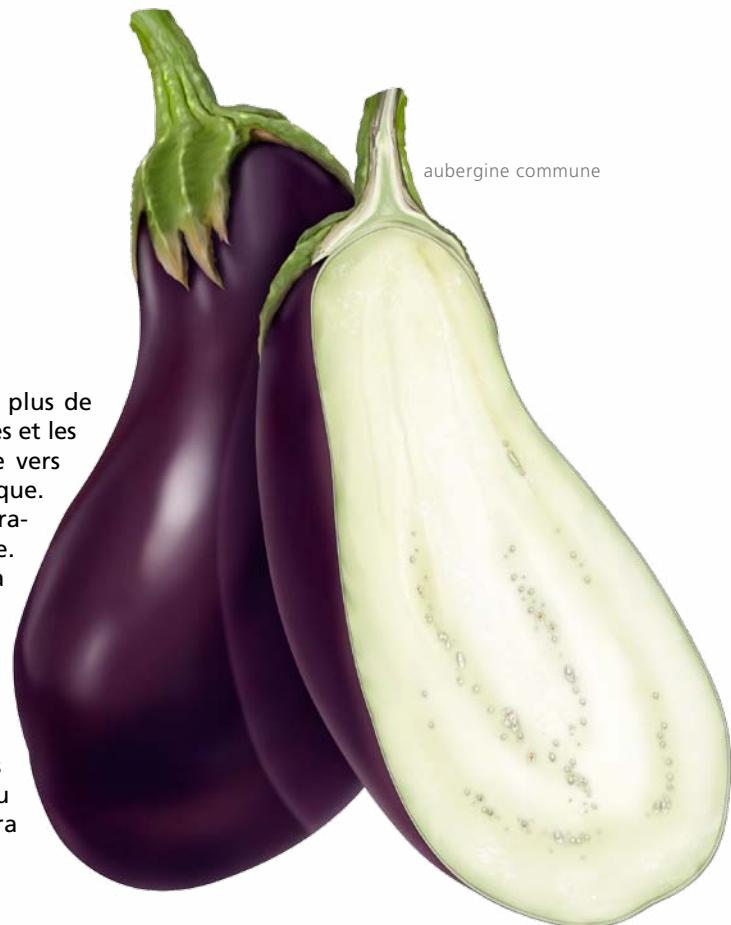
Chinoise ou japonaise, l'aubergine allongée peut être de couleur lilas ou violet très foncé, selon la variété. Ces aubergines asiatiques, douces et tendres, contiennent peu de graines. Comme elles cuisent rapidement, elles sont délicieuses grillées ou cuisinées au wok.

### AUBERGINE RONDE

Habituellement de couleur violette, teintée de blanc ou de rose, l'aubergine ronde italienne a une saveur plus douce que l'aubergine commune. Elle contient peu de graines.

### AUBERGINE BLANCHE

L'aubergine blanche a une saveur plus douce et délicate que celle de l'aubergine commune. Sa chair ferme absorbe moins les matières grasses, ce qui la rend idéale pour la cuisson. Sa peau épaisse est souvent pelée.



aubergine commune

### AUBERGINE THAÏLANDAISE

Les aubergines thaïlandaises peuvent être de taille et de couleur variées. Les plus connues ont la taille d'une balle de golf, avec une peau verte rayée de blanc. Leur chair, qui ressemble à celle de la figue, contient habituellement de nombreuses graines. L'aubergine thaïlandaise est délicieuse incorporée dans les currys.

### AUBERGINE TIGRÉE

L'aubergine tigrée a une peau lilas rayée de blanc. Sa chair délicate contient peu de graines et sa saveur est douce.

### AUBERGINE EN GRAPPE (*Solanum torvum*)

De la taille et de la couleur d'un pois, l'aubergine en grappe est une espèce cousine de l'aubergine. Elle est amère et contient de nombreuses graines comestibles. Vendue en grappe, elle est principalement utilisée dans les cuisines thaï et indienne, où on l'intègre dans les currys et les sauces épicées.

### Le saviez-vous ?

Les Européens apprécieront d'abord l'aubergine pour ses qualités ornementales. On ne la consommait pas, car les premières variétés étaient très amères. Par ailleurs, on croyait que consommer l'aubergine provoquait la folie.

# C'est simple et délicieux

## TREMPETTE GRECQUE À L'AUBERGINE

Piquer 2 **aubergines** à l'aide d'une fourchette et les déposer sur une plaque à pâtisserie. Rôtir au four à 200 °C (400 °F) environ 1 heure ou jusqu'à ce que la peau noirisse. Couper ensuite les aubergines en deux, retirer la chair et placer celle-ci dans une passoire. Arroser avec le jus de 1 **citron** et laisser égoutter environ 30 min. Dans un bol, réduire ensuite la chair d'aubergine en purée, ajouter 250 ml (1 tasse) de **yogourt grec**, 2 c. à soupe d'**huile d'olive** et 2 gousses d'**ail** haché finement. Saler, poivrer et réfrigérer 30 min avant de servir.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher une aubergine ferme à la peau lisse et luisante. Écarter un fruit à la peau ratatinée, flasque ou parsemée de taches brunes ; il sera défraîchi et amer.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'aubergine est presque toujours mangée cuite. Elle est délicieuse chaude ou froide et s'apprête de plusieurs façons : farcie, grillée, gratinée, en casserole, en brochettes, réduite en purée. Elle est un ingrédient indispensable des cuisines orientale, indienne et méditerranéenne. On l'accompagne souvent de tomates, d'ail et d'huile d'olive, comme dans la ratatouille, le caviar d'aubergine ou la moussaka. On mange parfois l'aubergine crue, en salade, ou encore marinée.



## PRÉPARATION

La chair de l'aubergine noircit rapidement lorsqu'elle est coupée, aussi est-il préférable de l'apprêter sans délai ou de l'asperger de jus de citron si elle est mise en attente. Pour réduire l'amertume de l'aubergine et lui faire perdre une partie de son eau (notamment lorsqu'elle est de grosse taille), on peut la faire dégorger une heure ou deux, en la couvrant de gros sel. On peut aussi peler l'aubergine, car la substance responsable de l'amertume est logée sous la peau, ou simplement la cuire telle quelle s'il s'agit d'une variété peu amère, ce qui est le cas de plusieurs cultivars modernes. Les aubergines destinées à être grillées n'ont pas besoin d'être dégorgeées.



## CUSSION

L'aubergine peut être cuite au four, à la poêle, au gril, à la vapeur, ou être incorporée aux mijotés. Elle devient très molle à la cuisson. Coupée en tranches ou en morceaux, l'aubergine sera cuite en 15 ou 20 min. Pour lui donner plus de goût, on peut la badigeonner d'huile d'olive et l'assaisonner. Au four, l'aubergine peut être cuite entière et non pelée. On doit alors la piquer pour éviter qu'elle n'éclate ; cuire de 15 min à 1 h selon la taille de l'aubergine. On peut également la cuire coupée en deux, en incisant la chair afin qu'elle cuise uniformément et plus rapidement.

L'aubergine absorbe le gras comme une éponge. Si l'on désire tout de même la frire, il est possible de limiter quelque peu l'absorption de gras en formant une couche protectrice de panure, c'est-à-dire en enrobant les tranches d'aubergine de farine, d'œuf battu et de chapelure.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

L'aubergine doit être manipulée avec soin, car elle se meurtrit facilement. Elle est très sensible aux changements de température. La pratique commerciale qui consiste à l'envelopper d'un film alimentaire l'empêche de respirer ; retirer cet emballage le plus rapidement possible, puis mettre l'aubergine dans un sac de plastique perforé avant de la réfrigérer. Elle se conserve environ 1 semaine au réfrigérateur. L'aubergine blanchie ou cuite à la vapeur peut se conserver de 6 à 8 mois au congélateur.



## VALEUR NUTRITIVE

L'aubergine contient entre autres du folate et du manganèse. Elle possède une faible densité énergétique à cause de son faible contenu calorique et sa teneur élevée en eau. L'aubergine contient des fibres alimentaires, principalement sous forme soluble. Ce type de fibres peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol et à régulariser le glucose sanguin. L'aubergine renferme une quantité appréciable de composés antioxydants dont des acides phénoliques et des anthocyanes, ces derniers étant logés plus particulièrement au niveau de la pelure ; plus celle-ci est foncée, plus elle contiendra d'anthocyanes. Ces substances protègent le corps contre les dommages causés par les radicaux libres, lesquels contribuent à l'apparition de plusieurs maladies dont le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Aubergine	bouillie (52 g)	
1/2 tasse, en dés	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	4,6 g	2 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %
Protéines	0,4 g	-
Folate	7 µg	3 %
Vitamine K	1,5 µg	2 %
Manganèse	0,06 mg	3 %
Potassium	64 mg	2 %
Magnésium	6 mg	2 %
Calories	18 kcal	

\* % valeur quotidienne

aubergine allongée

aubergine ronde

aubergine thaïlandaise

aubergine blanche

# Poivron

CAPSICUM ANNUUM, SOLANACÉES

Fruit d'une plante originaire d'Amérique tropicale. Le poivron, ou **piment doux**, fut une des premières plantes à être cultivée sur le continent américain; on a retrouvé au Mexique des indices de sa culture datant de plus de 5000 ans. Les explorateurs espagnols et portugais répandirent la culture de ce fruit d'abord piquant en Europe, en Afrique et en Asie, où il fut rapidement apprécié et utilisé comme épice. Les poivrons, ou variétés douces de piments, se sont développées au fil du temps, mais ne sont devenues très populaires qu'au xx<sup>e</sup> siècle.

Le poivron pousse sur une plante pouvant atteindre 1 m de haut. Le fruit, plus ou moins charnu, renferme de multiples graines dans sa cavité intérieure. La chair douce des poivrons est délicatement sucrée.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe des dizaines de variétés de poivrons, dont la plus connue est le poivron à quatre lobes. Certaines variétés sont dépourvues de lobes et effilées.

### POIVRON À QUATRE LOBES

Aussi appelé **poivron carré**, **poivron cloche** ou **poivron d'Amérique**, le poivron à quatre lobes, aux couleurs variées, est particulièrement populaire en Amérique du Nord. Les poivrons verts sont généralement cueillis avant la pleine maturité. Ainsi, un poivron vert laissé sur le plant deviendra jaune, orangé et rouge en mûrissant. Les poivrons mûris sur le plant sont plus sucrés et plus parfumés. Certaines variétés restent vertes, même à maturité. D'autres vont devenir brunâtres, pourpres ou noires, mais gardent une saveur très similaire au poivron vert.

### CUBANELLE

Moins charnu et plus allongé que le poivron à quatre lobes, le poivron cubanelle est verdâtre, jaunâtre ou rouge. Il est généralement doux, parfois légèrement piquant.

### POIVRON BANANE

Le poivron banane est de forme allongée et pointue, le plus souvent jaunâtre. Sa saveur est douce.

### POIVRON ITALIEN DOUX

De forme allongée, le poivron italien doux est généralement courbé ou déformé. Il est le plus souvent rouge, mais peut aussi être vert.

### POIVRON CERISE

Parfois appelée **pimento doux**, le poivron cerise est petit et arrondi, souvent en forme de cœur. Sa chair épaisse et à saveur généralement douce est souvent utilisée pour farcir les olives.



poivron à quatre lobes jaune

### POBLANO

Le poblano (appelé **ancho** lorsqu'il est séché) est un piment doux ou moyennement piquant. Dans la cuisine mexicaine, on l'utilise souvent farci.

### JALAPEÑO

Appelé **chipotle** lorsqu'il est séché et fumé, le jalapeño est une variété relativement piquante de piment. On l'utilise couramment comme épice. Il est aussi consommé comme légume, notamment en hors-d'œuvre. On le farcit de fromage ou de viande.

## C'est simple et délicieux

### BEURRE AU POIVRON ET À L'ÉCHALOTE

Hacher ½ poivron rouge et une échalote. Les cuire à feu doux dans l'**huile d'olive** jusqu'à ce que les légumes soient tendres. Retirer du feu et laisser refroidir la préparation avant de la mélanger à 115 g (½ tasse) de **beurre** légèrement ramolli et une pincée de **thym**. Saler et poivrer au goût. Rouler le beurre dans une pellicule de plastique de façon à former un boudin, puis réfrigérer. L'utiliser en rondelles sur un poisson grillé ou des côtelettes de porc poêlées, ou encore pour sauter des légumes.



poivron cubanelle

poivron cerise



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des poivrons fermes, luisants, lisses et exempts de taches et de parties amollies. Leur couleur devrait être éclatante. Les piments doux et forts pouvant se ressembler beaucoup, s'informer avant l'achat.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le poivron se consomme cru ou cuit. Cru, il est souvent mangé nature, servi en trempettes ou en hors-d'œuvre, ou mis dans les salades.

Le poivron est couramment intégré aux soupes, omelettes, plats de tofu, ragoûts, brochettes, riz, pâtes alimentaires et pizzas. Il accompagne bien les viandes, le maïs, la tomate, l'aubergine, la courgette, la pomme de terre, l'oignon, l'ail, le fromage et les œufs. Indispensable au gazpacho, à la piperade et à la ratatouille, il entre aussi dans la confection de marinades. On le sert souvent farci.



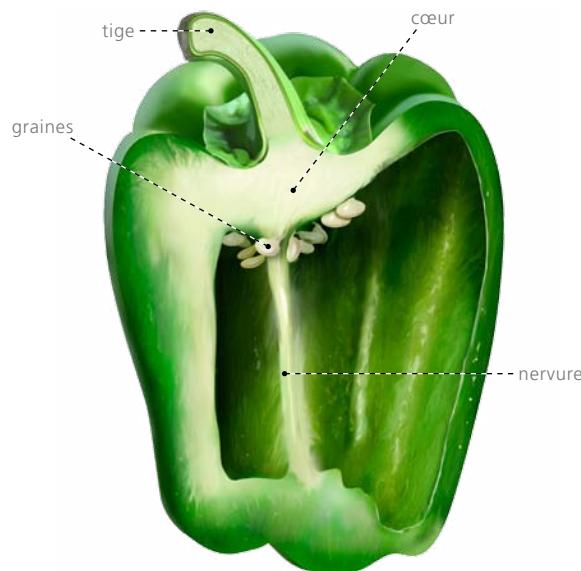
## PRÉPARATION

Enlever d'abord la tige, retirer le cœur et les graines, puis couper le poivron.

Pour faire un poivron farci, couper délicatement autour de la tige et retirer cette partie; enlever soigneusement les graines et le cœur en grattant l'intérieur, couper les nervures dures et blanchâtres, farcir, puis replacer la tige. Pour accélérer la cuisson du poivron farci, on peut le blanchir avant de l'évider et de le remplir.

### Conseil du chef

Pour griller et enlever la peau des poivrons, les badigeonner d'huile et les placer sur une plaque de cuisson. Cuire sous le gril du four environ 10 min (les tourner pendant la cuisson pour une coloration uniforme), jusqu'à ce que la peau noircisse et gonfle. Déposer ensuite les poivrons dans un bol et couvrir d'une pellicule de plastique (la vapeur fera décoller la peau). Les peeler et les épépiner lorsqu'ils sont tièdes.



## CUSSION

La cuisson rend les poivrons plus sucrés. Éviter la surcuisson qui les décolore et leur fait perdre de la saveur et de la valeur nutritive. Sauté, le poivron cuit en 5 min; au four, il est prêt en une dizaine de minutes. La cuisson verdit les poivrons bruns, noirs ou pourpres.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver les poivrons non lavés au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Ils se garderont environ 1 semaine (les poivrons verts se conservent généralement plus longtemps). Les poivrons se congèlent facilement. Les laver, les couper et les épépiner, puis étaler les morceaux sur une plaque à pâtisserie, en une seule couche. Mettre la plaque une heure ou deux au congélateur; les morceaux geleront ainsi individuellement. Placer dans un sac de plastique avant de remettre au congélateur. Les poivrons sont faciles à déshydrater et se conservent au moins un an lorsqu'ils sont séchés. On peut aussi les marinier.



## VALEUR NUTRITIVE

La teneur en nutriments des poivrons varie selon leur couleur. Les poivrons verts contiennent moins de glucides et de vitamine C que leurs analogues. Toutefois, toutes couleurs confondues, les poivrons sont d'excellentes sources de vitamine C, favorisant par conséquent l'absorption du fer issu des végétaux. Ainsi, le poivron constitue un légume de choix pour les végétariens. Le poivron contient des caroténoïdes dont le bêta-carotène, qui est plus abondant dans le poivron rouge. Celui-ci est également le plus riche en folate. La pelure des poivrons est riche en composés phénoliques. Par leur capacité à bloquer la formation de radicaux libres, ces précieux antioxydants contribuent à prévenir l'apparition de plusieurs maladies chroniques dont le cancer et les maladies cardiovasculaires.

Poivron vert	cru (79 g)		bouilli (72 g)	
	½ tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	3,7 g	1 %	4,8 g	2 %
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	1,1 g	4 %
Protéines	0,7 g	-	0,7 g	-
Vitamine C	63,3 mg	106 %	53,5 mg	89 %
Vitamine B6	0,2 mg	10 %	0,2 mg	9 %
Vitamine K	5,8 µg	7 %	7,0 µg	9 %
Manganèse	0,10 mg	5 %	0,08 mg	4 %
Potassium	138 mg	4 %	119 mg	3 %
Calories	16 kcal		20 kcal	

Poivron rouge	cru (79 g)		bouilli (72 g)		
	½ tasse, haché	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,1 g	0 %	
Glucides	4,8 g	2 %	4,8 g	2 %	
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	1,1 g	4 %	
Protéines	0,8 g	-	0,7 g	-	
Vitamine C	100,5 mg	168 %	122,9 mg	205 %	
Folate	36 µg	16 %	11 µg	5 %	
Vitamine B6	0,2 mg	13 %	0,2 mg	9 %	
Potassium	166 mg	5 %	119 mg	3 %	
Manganèse	0,09 mg	4 %	0,08 mg	4 %	
Calories	24 kcal		20 kcal		

\* % valeur quotidienne

# Avocat

PERSEA AMERICANA, LAURACÉES

Fruit de l'avocatier, un arbre originaire d'Amérique tropicale, où il est connu depuis des temps immémoriaux. Les premiers explorateurs espagnols remarquèrent que l'avocat était largement cultivé sur le continent américain, du Mexique jusqu'au Pérou. Toutefois, l'avocat ne devint populaire ailleurs dans le monde qu'au xx<sup>e</sup> siècle. Aujourd'hui, les plus gros producteurs sont le Mexique, le Chili, les États-Unis, l'Indonésie et la République dominicaine.

L'avocatier croît sous les climats tropicaux et subtropicaux. Il peut atteindre 20 m de haut. Ses feuilles ovales et cireuses sont persistantes. Les divers cultivars produisent, pour la plupart, des grappes de petites fleurs blanchâtres ou jaune verdâtre très odorantes. La floraison, qui s'effectue en deux temps, ne donnera qu'une faible proportion de fruits. Le poids de l'avocat varie de 250 g à plus de 1 kg selon les variétés. Sa chair jaune verdâtre est onctueuse, avec la consistance du beurre et un léger goût de noisette. Sa peau n'est pas comestible. Exception faite de l'avocat miniature, on retrouve un gros noyau logé au centre de l'avocat. Ce noyau se détache facilement.

## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Selon leur origine, les avocats sont classés en trois grandes catégories : mexicaine, guatémaltèque ou antillaise. Les variétés mexicaines sont généralement petites, les guatémaltèques de calibre moyen et les antillaises sont très grosses. Néanmoins, la plupart des avocats que nous consommons aujourd'hui sont issus de croisements entre ces catégories initiales.

### AVOCAT HASS

L'avocat de type Hass est l'une des variétés les plus connues, comptant pour 80 % de la production mondiale. Généralement plus petit que les autres variétés d'avocats, il présente une forme ovale et une peau épaisse et granuleuse, noire ou brun violacé, brillante lorsque l'avocat est mûr. Sa chair molle et grasse convient parfaitement à la préparation d'un guacamole.

### AVOCAT FUERTE

En forme de poire et de taille moyenne ou grosse, l'avocat Fuerte présente à maturité une mince peau verte et brillante. Sa chair crémeuse a une saveur similaire à celle de la variété Hass.

### AVOCAT BACON

Comme l'avocat Fuerte, l'avocat Bacon a une peau mince qui reste verte à maturité et qui se pèle aisément. De calibre moyen et de forme ovale, le fruit présente une chair douce et crémeuse. Son noyau étant volumineux, l'avocat Bacon se farcit sans difficulté.

### AVOCAT ANTILLAISS

Les avocats antillais, ou **avocats de Floride**, sont de très gros avocats à la peau verte et lisse. Leur taille peut atteindre 30 cm. Ils sont devenus populaires en raison de leur faible teneur en gras. Comme ils contiennent beaucoup d'eau, ils sont généralement moins savoureux.

avocat Hass



### AVOCAT MINIATURE

L'avocat miniature ne mesure pas plus de 8 cm et ressemble à un cornichon. Il est dépourvu de noyau et sa peau mince est comestible. On l'appelle aussi **avocat cornichon** ou **avocat cocktail**; on le sert souvent en hors-d'œuvre.



avocat antillais



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un avocat plutôt lourd pour sa taille, pas trop ferme et exempt de taches noires et de meurtrissures. Si l'avocat est très mou, il est trop mûr. La couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité, mais dépend plutôt de la variété. L'avocat est à point quand il cède à une légère pression du doigt.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'avocat se consomme habituellement cru puisqu'il supporte mal la cuisson. Ne l'ajouter qu'en fin de cuisson et éviter l'ébullition, car il perd vite son goût. On le sert souvent tel quel, simplement coupé en deux, en ajoutant dans sa cavité de la vinaigrette, de la mayonnaise ou du jus de citron assaisonné de sel et de poivre. L'avocat s'incorpore aux sandwichs et aux salades. Il se marie délicieusement à la tomate, à l'oignon, au bacon, aux agrumes, aux crustacés, aux piments forts et à la coriandre fraîche. On le cuisine en potages chauds ou froids et en desserts (crème glacée, mousse, salade de fruits, etc.). On le farcit de fruits de mer ou de poulet. Le guacamole est un incontournable de la cuisine mexicaine. Il s'agit d'une purée d'avocats relevée de piments, d'oignons, d'épices et de jus de lime, que l'on sert avec des tortillas ou des crudités.



## PRÉPARATION

La chair de l'avocat noircit au contact de l'air. L'arroser avec du jus de citron ou du vinaigre pour éviter son noircissement par oxydation.

### Le saviez-vous ?

À l'origine, le mot « avocat » vient de *ahuacalt*, un terme signifiant « testicule » dans la langue aztèque. On considérait à l'époque précolombienne que le fruit avait un pouvoir aphrodisiaque et qu'il stimulait la fertilité.



## C'est simple et délicieux

### GUACAMOLE

Couper deux **avocats** bien mûrs en deux, retirer les noyaux et extraire la pulpe. Réduire celle-ci en purée et l'arroser du jus de deux **limes**. Ajouter 2 c. à soupe d'**huile d'olive**, une **tomate** pelée et coupée en dés, un peu d'**oignon** et de **piment fort** hachés finement et de la **coriandre** ciselée. Bien mélanger, assaisonner de sel, de poivre et de quelques gouttes de **sauce Tabasco®**. Garder au réfrigérateur et servir en hors-d'œuvre avec des crudités et des tortillas.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Laisser l'avocat mûrir à la température de la pièce ; il ne mûrira plus s'il est réfrigéré. Le placer dans un sac de papier si l'on désire qu'il mûrisse plus rapidement, car le gaz éthylène qui se dégage lors de la maturation est emprisonné, ce qui accélère le processus. L'avocat mûr se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur. L'avocat entamé se conservera un jour ou deux au réfrigérateur (arroser la partie exposée à l'air avec du jus de citron pour éviter le noircissement). L'avocat peut se congeler en purée avec du jus de citron, il se conservera environ 1 an.



## VALEUR NUTRITIVE

L'avocat antillais est une excellente source de vitamine E, une bonne source de folate et de cuivre et une source de plusieurs autres vitamines et minéraux. L'avocat de la variété Hass constitue une excellente source de folate et de vitamine K, ainsi qu'une bonne source d'acide pantothénique, de vitamines B6 et E. Peu importe la variété, l'avocat est particulièrement riche en fibres alimentaires. Le contenu en gras de l'avocat est également plus élevé que celui des autres légumes (à l'exception de l'olive). Par contre, il s'agit principalement de gras insaturés, considérés comme de « bons gras » pour la santé du cœur. L'avocat contient également des molécules antioxydantes, dont des tanins, qui contribuent à diminuer le risque de cancers. Enfin, on trouve dans l'avocat de petites quantités de phytostérols, des composés naturellement présents dans les plantes et qui aident à diminuer le cholestérol sanguin.

Avocat cru ½ fruit	Hass (100 g)		Antillais (100 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	15,4 g	24 %	10,1 g	16 %
Glucides	8,6 g	3 %	7,8 g	3 %
Fibres alimentaires	6,8 g	27 %	5,6 g	22 %
Protéines	2,0 g	-	2,2 g	-
Folate	89 µg	41 %	35 µg	16 %
Vitamine E	2,0 mg	20 %	2,7 mg	27 %
Acide pantothénique	1,5 mg	21 %	0,9 mg	13 %
Potassium	507 mg	15 %	351 mg	10 %
Cuivre	0,17 mg	9 %	0,31 mg	16 %
Magnésium	29 mg	12 %	24 mg	10 %
Calories	167 kcal		120 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Olive

OLEA EUROPAEA, OLÉACÉES

Fruit de l'olivier, un arbre d'une longévité exceptionnelle. L'olivier sauvage fut cultivé pour la première fois entre 5 000 et 3 000 ans avant notre ère dans la région méditerranéenne. Dès le III<sup>e</sup> millénaire avant notre ère, les moulins à huile faisaient partie du paysage. Encore aujourd'hui, l'économie de plusieurs pays méditerranéens repose en bonne partie sur la culture de l'olive. L'Espagne, l'Égypte et la Turquie sont les principaux producteurs d'olives de table. L'huile d'olive est principalement produite en Espagne, en Italie et en Grèce.



L'olivier mesure généralement de 3 à 7 m de haut. Il produit en abondance des fruits charnus dont la taille, la texture et la couleur de la chair diffèrent selon les variétés, le climat et les méthodes de culture et de préparation. La chair recouvre un noyau ligneux. Les olives sont immangeables telles quelles; elles contiennent une substance très amère, l'oleeuropéoside, qui irrite le système digestif. Pour être comestibles, elles doivent macérer et subir divers traitements qui diffèrent selon les régions et dépendent aussi de la variété.

Les olives sont le plus souvent cueillies vertes, lorsqu'elles ont atteint leur taille normale et juste avant qu'elles ne changent de couleur. Elles sont préparées selon diverses méthodes qui ont pour but d'éliminer leur amertume naturelle. La méthode espagnole, avec fermentation, consiste à faire tremper les olives non mûres (vert pâle) et encore fermes dans une solution de soude caustique; elles sont ensuite rincées et mises à tremper dans une saumure qui entraîne la fermentation et leur permet d'acquérir leur couleur verte caractéristique. La méthode américaine diffère du procédé espagnol par le fait que le trempage des olives dans une saumure s'effectue sans fermentation. On cueille les olives lorsqu'elles sont à moitié mûres puis elles sont mises à tremper dans une solution alcaline et exposées à l'air : elles deviennent noires. Ces olives noires sont finalement mises en conserve dans une solution saline. La méthode grecque consiste à récolter des olives complètement mûres, lorsqu'elles sont pourpre foncé, presque noires. On pratique ensuite une fermentation lente en saumure (6 mois) ou on traite les olives «au sel sec». Ces dernières sont ridées et présentent une saveur fruitée, légèrement amère.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### MANZANILLA

D'origine espagnole, la Manzanilla est l'olive verte la plus connue. Sa chair ferme a un léger goût de noisette. Souvent vendue farcie, la Manzanilla accompagne à merveille le martini.

### SEVILLANO

Plus grosse que la Manzanilla et plus difficile à dénoyer, la Sevillano est une olive généralement vendue verte, originaire d'Espagne.

### CERIGNOLA

La Cerignola est une olive très ferme et de grande taille originaire d'Italie. Verte ou noire, parfois rouge, sa saveur est délicate et fruitée.

### PICHOLINE

Variété d'olive verte la plus commune en France, la Picholine est similaire à la Manzanilla. Elle est souvent farcie.

### MISSION

Olive noire de Californie, la Mission est moins savoureuse que les olives noires d'origine méditerranéenne. Elle est souvent vendue en conserve, dénoyautée.

### KALAMATA

L'olive Kalamata est d'origine grecque. En forme d'amande et de couleur mauve brunâtre, sa saveur est fruitée.

### NIÇOISE

Petite olive noire de forme ovale, la Niçoise a une chair relativement molle, au goût délicat.

### MAROCAINNE

Appelée aussi olive à la grecque, l'olive marocaine est cueillie mûre et traitée au sel sec, puis conservée dans l'huile. Sa peau ridée et noire renferme une chair très tendre, légèrement amère.

### Le saviez-vous ?

L'histoire de l'olivier se confond avec celle de l'agriculture et du bassin méditerranéen. Égyptiens, Grecs et Romains le vénéraient. Des populations entières se nourrissaient de ses fruits et de son huile. Cette dernière permettait également de s'éclairer et de se soigner; on l'utilisait dans les soins de la peau et pour traiter les blessures superficielles.



Mission



## SÉLECTION À L'ACHAT

L'olive s'achète en vrac, en pots ou en conserve. S'assurer que les olives en vrac sont manipulées et conservées avec soin.



## UTILISATION ET ACCORDS

L'olive est bien connue comme hors-d'œuvre, mais son utilisation est beaucoup plus variée. Elle se met dans les salades et elle accompagne viande, poisson et volaille. Elle entre dans la composition d'une multitude de plats cuisinés, notamment dans la tapenade (purée d'olives noires relevée de câpres et d'anchois), la pizza, les paupiettes et la daube. L'olive intervient dans de nombreux plats méditerranéens tels que les tapas espagnoles et les préparations à la niçoise ou à la provençale. Elle se marie à l'ail, au jus ou au zeste d'agrumes, au thym et au basilic.

Certaines olives sont dénoyautées et farcies notamment de poivron, d'oignon, d'amande, de fromage ou d'anchois et même relevées d'épices. Elles peuvent aussi être coupées en deux, en quartiers, tranchées, émincées ou transformées en pâte.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les olives en saumure peuvent se conserver environ un an dans un contenant scellé (les placer au réfrigérateur une fois le contenant ouvert). Les olives séchées au sel sec se gardent moins longtemps. Placer les olives achetées en vrac dans un récipient fermé au réfrigérateur, dans l'huile ou en saumure. Elles se conserveront quelques semaines, voire 2 ou 3 mois.

### Conseil du chef

Pour diminuer l'âcreté ou la teneur en sel des olives, on peut les rincer et remplacer totalement ou partiellement le liquide dans lequel elles baignaient par de l'eau ou un mélange d'eau et de vinaigre que l'on assaisonne avec de l'ail, de l'huile, du thym, de l'origan, etc.

## C'est simple et délicieux

### TAPENADE

À l'aide d'un mélangeur, réduire en une purée lisse et à haute vitesse 115 g (3/4 de tasse) d'**olives noires** rincées et dénoyautées, 40 g (environ 20 filets) d'**anchois**, 3 c. à soupe de **câpres** égouttées, 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon** et 2 gousses d'**ail** pelées et dégermées. Incorporer graduellement 80 ml (1/3 de tasse) d'**huile d'olive**, en filet. La tapenade doit être épaisse et lisse. Ajouter 1 c. à soupe de **jus de citron**, poivrer et mélanger. Servir sur du pain grillé ou avec des crudités, des œufs durs, des poissons ou des viandes grillées.



Cerignola



### CUISSON

Ajouter les olives en fin de cuisson seulement. La surcuison les rend amères et moins savoureuses.



### VALEUR NUTRITIVE

L'olive contient de la vitamine E, du fer et du cuivre. Une fois marinée ou mise en conserve, l'olive contient beaucoup de sodium. Cinq olives moyennes marinées comblent près de 13 % des apports quotidiens en sodium. L'olive est composée de 10 à 15 % de lipides. Il s'agit majoritairement de lipides mono-insaturés dont le plus abondant est l'acide oléique. La consommation de ces « bons gras » est associée à une diminution des taux de cholestérol sanguin et aurait des effets positifs sur la santé du cœur. Par ailleurs, l'olive et l'huile d'olive font partie intégrante de l'alimentation méditerranéenne, reliée à une diminution du risque de cancer et de maladies cardio-vasculaires. L'olive noire aurait un contenu en composés phénoliques plus élevé que l'olive verte, lui conférant ainsi un plus grand pouvoir antioxydant. De plus, à poids équivalent, l'olive contient davantage de composés antioxydants que l'huile d'olive. Les antioxydants contribuent entre autres à prévenir l'apparition de cancers.

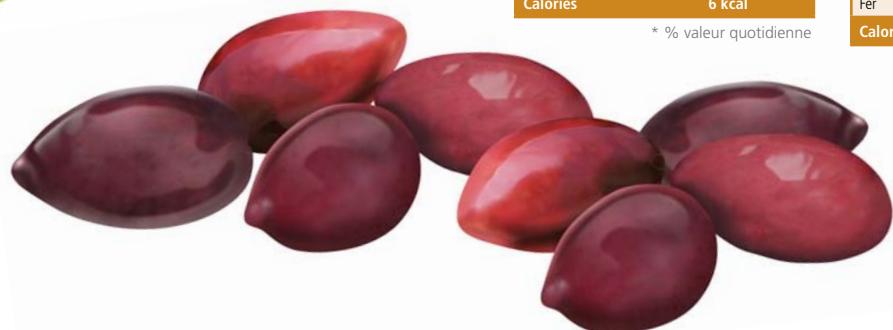
Olive verte marinée	en conserve (4 g)	
1 moyenne	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,6 g	1 %
Glucides	0,2 g	0 %
Fibres alimentaires	0,1 g	0 %
Protéines	0,0 g	-
Vitamine E	0,2 mg	2 %
Sodium	62 mg	3 %
Calories	6 kcal	

\* % valeur quotidienne

Olive mûre (noire)	en conserve (4 g)	
1 moyenne	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,5 g	1 %
Glucides	0,3 g	0 %
Fibres alimentaires	0,1 g	0 %
Protéines	0,0 g	-
Vitamine E	0,1 mg	1 %
Sodium	38 mg	2 %
Fer	0,2 mg	1 %
Calories	5 kcal	



Manzanilla



Kalamata

concombre américain



# Concombre

CUCUMIS SATIVUS, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante herbacée annuelle probablement originaire d'Inde, où on le cultive depuis au moins 3 000 ans. Au cours de l'Antiquité, la culture du concombre s'est répandue en Extrême-Orient et vers l'ouest, jusque dans la région méditerranéenne. Le concombre était apprécié des Égyptiens, des Grecs et des Romains, qui l'utilisaient tant comme aliment que pour les soins de la peau. La Quintinie, agronome français sous Louis XIV, inventa la culture du concombre sous abri afin d'en devancer la récolte et de le servir au roi qui en était très friand. Plus récemment, les Anglais ont développé une variété de concombre sans pépins cultivée exclusivement en serre. Aujourd'hui les plus grands producteurs de concombres sont la Chine, la Turquie, l'Iran, la Russie et les États-Unis.

Le concombre est apparenté aux courges et aux melons. Il pousse sur une plante dont les tiges rampantes, mesurant de 1 à 3 m de long, sont munies de vrilles qui leur permettent de grimper. Le fruit apparaît après la floraison de grandes fleurs jaunes. De forme cylindrique, il mesure de 8 à 60 cm de long. La couleur de la peau varie du vert au jaune, selon les variétés. Elle peut être lisse, côtelée ou rugueuse, mais toujours brillante. La chair blanchâtre, croquante et fraîche est légèrement amère et contient une certaine quantité de graines comestibles.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe une quarantaine de variétés de concombres. Généralement, ce que l'on nomme « **cornichons** » désigne les petits concombres cueillis immatures, pour faire des marinades.

### CONCOMBRE AMÉRICAIN

Aussi appelé **concombre de jardin** ou **concombre de champs**, le concombre américain est considéré comme le plus commun. Ferme et trapu, il a une peau épaisse et relativement amère, souvent cirée. Sa chair renferme de nombreuses graines. Le concombre américain devient plus amer à pleine maturité. Sa saveur est plus prononcée que celle du concombre anglais.

### CONCOMBRE ANGLAIS

Appelé également **concombre européen** ou **concombre hollandais**, le concombre anglais est cultivé en serre. Très allongé, il mesure généralement de 30 à 40 cm, possède une peau mince et contient peu ou pas de graines. Sa saveur est plus douce, moins amère que celle des autres variétés.

### CONCOMBRE LIBANAIS

Parfois appelé **concombre perse** (ou **beit-alpha**), le concombre libanais est cultivé en serre. Pratiquement dépourvu de graines, il ressemble au concombre anglais par sa forme et sa peau mince. Il est toutefois beaucoup plus petit et généralement plus savoureux.

### CONCOMBRE JAPONAIS

Similaire au concombre anglais, le concombre japonais est très élancé, parfois courbé. Sa peau mince est bosselée, de couleur vert foncé. Sa chair ferme et croustillante a une saveur plus prononcée que celle du concombre anglais.

### CONCOMBRE KIRBY

D'origine anglaise, le concombre kirby est bien croquant, mais plutôt amer. On le cueille petit pour la préparation de cornichons vinaigrés. Il est rarement mangé tel quel.

### CONCOMBRE CITRON

Le concombre citron, ou **dosakai**, est rond et de la taille d'une pomme. Croquant et sans amertume, voire sucré, il possède de nombreuses graines et une peau jaune (parfois verdâtre) comestibles. Le concombre citron est populaire en Inde, où on le mange cru, cuit ou mariné.

### CONCOMBRE GHERKIN

De petite taille et de forme oblongue, le concombre gherkin (*Cucumis anguria*) mesure environ 5 cm de longueur et 2,5 cm de diamètre. Il est cultivé et utilisé spécifiquement pour faire des marinades (cornichons). On le nomme aussi **cornichon épineux**, car il est recouvert de petites épines.

## C'est simple et délicieux

### TZATZIKI CLASSIQUE

Râper un **concombre** sans pépins. Dans une passoire, le saupoudrer de sel et laisser dégorger 30 min. Transvider dans un bol, ajouter 3 gousses d'**ail** haché finement, 250 ml (1 tasse) de **yogourt grec**, 80 ml (⅓ de tasse) d'**huile d'olive**, 2 c. à thé de **jus de citron** et 2 c. à thé d'**aneth** haché finement. Bien mélanger et réfrigérer quelques heures avant de servir.





## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un concombre bien vert et ferme, non meurtri, sans teintes jaunâtres et de taille moyenne. Plus le concombre est trapu, plus il risque d'être amer et de contenir de nombreuses graines dures.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le concombre est consommé cru la plupart du temps. Râpé ou coupé en long, en tranches ou en dés, le concombre cru peut être accompagné de vinaigrette, de yogourt ou de crème aigre; il peut aussi être farci de fruits de mer. On le prépare également en salade composée, à la grecque ou à la menthe. Il est délicieux combiné à l'ail, la tomate, l'oignon, la coriandre fraîche ou l'aneth. Le concombre peut aussi être cuit, confit ou mariné. Il fait d'excellents potages, comme le célèbre gazpacho espagnol. Il accompagne viandes et poissons, se met dans les ragoûts ou peut être cuisiné au gratin, ou à la béchamel. On peut le sauter ou le préparer à l'étuvée.



## PRÉPARATION

Enlever les graines lorsqu'elles sont dures, notamment les graines des gros concombres de jardin, au goût très prononcé. On peut laisser la pelure, surtout si le concombre est bien frais et pas trop trapu. Certaines recettes suggèrent de laisser dégorger le concombre; il s'agit de le saupoudrer de sel. Sa chair deviendra molle, sa saveur sera moins prononcée et il sera plus digeste. Laisser dégorger environ 30 min dans une passoire, puis bien éponger afin d'éviter que la préparation à laquelle il est ajouté ne devienne trop liquide.



## CUISSON

Le concombre cuit très rapidement. Il s'apprête comme la courgette, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes. Éviter la cuisson prolongée, qui l'amollit.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le concombre est sensible aux fluctuations de température. Le placer au réfrigérateur où il se conservera jusqu'à 1 semaine. Le concombre résiste mal à la congélation, qui l'amollit.

### Conseil du chef

Lors de la préparation d'une salade de concombre, il est toujours préférable de faire dégorger celui-ci avant de le mélanger avec les autres ingrédients, surtout si cette salade doit rester au réfrigérateur quelque temps. On évite ainsi que la salade devienne trop liquide.



## VALEUR NUTRITIVE

Rafraîchissant et très peu calorique, le concombre est une source de vitamine K, laquelle est davantage présente dans la pelure. Il contient également des composés phénoliques, molécules qui lui conféreraient une certaine activité antioxydante (toutefois moins importante que celle de beaucoup d'autres légumes). Tout comme le concombre, le cornichon constitue une source de vitamine K. La marinade dans laquelle ce dernier macère fait en sorte qu'il contient généralement beaucoup de sodium, lequel apport doit être limité chez les gens souffrant d'hypertension artérielle. Afin de palier cet inconvénient, il est possible d'opter pour une version allégée en sodium. Par ailleurs, la consommation régulière de légumes marinés comme le cornichon a été associée à une augmentation du risque de développer le cancer de l'œsophage et de l'estomac.



concombre libanais

Concombre cru	non pelé (63 g)		pelé (63 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	2,3 g	1 %	1,4 g	1 %
Fibres alimentaires	0,5 g	2 %	0,4 g	2 %
Protéines	0,4 g	-	0,4 g	-
Vitamine K	10,3 µg	13 %	4,5 µg	6 %
Vitamine C	1,8 mg	3 %	2,0 mg	3 %
Magnésium	8 mg	3 %	8 mg	3 %
Potassium	92 mg	3 %	86 mg	3 %
Manganèse	0,05 mg	3 %	0,05 mg	2 %
Calories	10 kcal		8 kcal	

Cornichon à l'aneth	mariné (65 g)		faible en sodium (65 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	1,7 g	1 %	2,7 g	1 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %	0,7 g	3 %
Protéines	0,4 g	-	0,4 g	-
Vitamine K	25,4 µg	32 %	N/D	N/D
Sodium	569 mg	24 %	12 mg	1 %
Calcium	27 mg	3 %	6 mg	1 %
Magnésium	5 mg	2 %	7 mg	3 %
Calories	8 kcal		12 kcal	

\* % valeur quotidienne



concombre anglais

# Margose

MOMORDICA CHARANTIA, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère annuelle originaire d'Inde tropicale, la margose est apparentée à la courge, au melon et au concombre. Également appelée **melon amer**, **momordique** et **poire balsamique**, elle croît sous les climats tropicaux et subtropicaux. On la consomme depuis des centaines d'années en Asie. Aujourd'hui, elle est également appréciée en Afrique et dans les Antilles.

La margose pousse sur une plante dont les longues tiges sont munies de vrilles qui leur permettent de grimper. Le fruit, qui a la forme d'un concombre, mesure de 5 à 25 cm de long. Sa peau comestible, d'un vert plus ou moins foncé selon les variétés, est profondément sillonnée. Sa chair nacrée est plutôt sèche et renferme de nombreuses graines blanchâtres. La forte teneur en quinine de la margose lui donne un goût amer. Elle est toutefois moins amère lorsque sa peau est encore verte (elle devient jaune ou orangée en vieillissant).

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une margose ferme, verte et exempte de moisissures.

## UTILISATION ET ACCORDS

La margose est trop amère pour être mangée crue. On l'incorpore dans les sautés, les soupes, les currys et les plats mijotés et on la farcit. Dans la cuisine chinoise, elle est souvent cuite à la vapeur. On la cuisine avec le porc, l'oignon, le gingembre et la sauce aux haricots noirs. En Inde, on aime bien la servir en début de repas, seule ou combinée avec des lentilles ou des pommes de terre, assaisonnée de curcuma et de cumin. La margose est souvent marinée.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE MARGOSE

Couper 2 **margoses** de taille moyenne en deux, sur le sens de la longueur, puis vider l'intérieur. Couper les demi-margoses en tranches fines et blanchir celles-ci à l'eau bouillante, pendant 2 min. Refroidir ensuite dans l'eau froide salée, en laissant tremper environ 15 min. Égoutter. Dans un bol, mélanger les margoses avec 10 ml (2 c. à thé) de **sauce soya claire**, 10 ml (2 c. à thé) de **vinaigre blanc** et 10 ml (2 c. à thé) d'**huile de sésame**. Laisser reposer quelques minutes avant de servir.



## PRÉPARATION

Nettoyer, puis couper la margose en deux dans le sens de la longueur. Retirer les graines et la partie blanche qui les abrite, qui sont non comestibles. Couper ensuite le fruit en morceaux de même taille, ils cuiront uniformément. Si on désire réduire l'amertume de la margose, la blanchir quelques minutes dans de l'eau bouillante ou la faire dégorger. Pour la dégorger, saupoudrer la chair de sel, laisser macérer environ 30 min, puis rincer à l'eau fraîche.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La margose se conserve jusqu'à 1 semaine au réfrigérateur, enveloppée d'un sac de plastique. Elle résiste mal à la congélation.

## VALEUR NUTRITIVE

La margose est une bonne source de vitamine C et de folate ainsi qu'une source de zinc et de potassium. Traditionnellement consommée aux Antilles pour lutter contre le diabète, la margose n'aurait toutefois pas d'effet sur le contrôle de la glycémie, selon les études actuelles.

Margose	cuite (66 g)	
½ tasse, tranchée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %
Glucides	2,8 g	1 %
Fibres alimentaires	1,3 g	5 %
Protéines	0,6 g	-
Vitamine C	21,6 mg	36 %
Folate	33 µg	15 %
Zinc	0,5 mg	6 %
Potassium	209 mg	6 %
Calories	12 kcal	

\* % valeur quotidienne





# Melon d'hiver chinois

BENINCASA HISPIDA, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère annuelle originaire d'Asie de l'Est, le melon d'hiver chinois est apparenté à la courge, au melon et au concombre. Il croît sous les climats tropicaux et subtropicaux d'Asie, où il occupe une place de choix dans l'alimentation (notamment en Inde, en Chine et en Asie du Sud-Est). Il est relativement nouveau sur les marchés occidentaux.

De forme sphérique ou cylindrique, le melon d'hiver chinois pousse sur une plante dont les tiges rampantes mesurent plusieurs mètres de long. Sa peau verte épaisse à mesure que le fruit parvient à maturité, ce qui prolonge sa durée de conservation. La chair blanche est ferme; des graines sont logées dans sa cavité. Le fruit immature, couvert d'un mince duvet, ne mesure pas plus de 20 cm. Son utilisation et sa saveur sont comparables à celles de la courge d'été. Le fruit mature, couvert d'une couche cireuse, mesure généralement de 20 à 35 cm de long; sa chair se cuisine comme une courge d'hiver.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Certaines variétés volumineuses de melon d'hiver chinois sont vendues en morceaux, mais des variétés plus petites sont exportées entières. Choisir un melon ferme, exempt de meurtrissures.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le melon d'hiver chinois est incorporé aux soupes, aux potages, aux plats mijotés et aux sautés. Il s'utilise comme la courge d'hiver (mature) ou comme la courge d'été (immature). Il accompagne bien les mets épicés. Il est parfois confit.

Les jeunes feuilles et les boutons floraux sont comestibles, ainsi que les graines qui peuvent être frites.



## PRÉPARATION

Pour le melon mature, enlever l'écorce, le couper et retirer la partie fibreuse qui contient les graines. Couper la chair en morceaux de même taille pour qu'ils cuisent uniformément. Pour le melon immature, nettoyer délicatement la peau avec un linge pour enlever le duvet et cuisiner le légume avec la pelure et les graines, comme une courgette.

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE MELON D'HIVER ET DE CREVETTES

Dans un wok bien chaud, sauter à l'huile 260 g (2 tasses) de **melon d'hiver** pelé et coupé en petits bâtonnets. Cuire 2 min et ajouter 1 gros **oignon** émincé, 2 gousses d'**ail** haché finement et 450 g (1 lb) de **crevettes** décortiquées et déveinées, sans la queue. Cuire jusqu'à ce que les crevettes changent de couleur. Ajouter 125 ml (½ tasse) de **sauce aux huîtres** et servir immédiatement accompagné de nouilles ou de riz.



## CUISSON

Le melon immature cuit rapidement; il est souvent sauté. Le melon mature nécessite une cuisson plus longue, comme la courge d'hiver.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le melon entier se conserve de quelques jours à plusieurs semaines (selon son degré de maturité), dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière. Éviter de placer le melon au réfrigérateur, sauf s'il est immature ou coupé. Le melon d'hiver résiste mal à la congélation.



## VALEUR NUTRITIVE

Le melon d'hiver chinois, qu'il soit consommé cru ou bouilli, est une source de fibres alimentaires, de vitamine C et de zinc. Peu calorique, ce légume pourrait détenir un certain potentiel antioxydant et anti-inflammatoire. Il aurait ainsi un rôle à jouer dans la prévention des maladies cardiovasculaires, pour lesquelles l'inflammation est une composante importante. Cependant, des études scientifiques devront être effectuées chez l'humain afin de vérifier ces allégations.

Melon d'hiver chinois	cru (70 g)		bouilli (93 g)	
	1/2 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	2,1 g	1 %	2,8 g	1 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	0,9 g	4 %
Protéines	0,3 g	-	0,4 g	-
Vitamine C	9,1 mg	15 %	9,7 mg	16 %
Riboflavine	0,1 mg	5 %	0,0 mg	0 %
Zinc	0,4 mg	5 %	0,6 mg	6 %
Sodium	77 mg	3 %	99 mg	4 %
Magnésium	7 mg	3 %	9 mg	4 %
Calories	9 kcal		12 kcal	

\* % valeur quotidienne

citrouille



# Courge d'hiver

CUCURBITA spp, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère annuelle apparentée au melon et au concombre, qui croît de la même façon sur le sol, et dont il existe une très grande variété. Les ancêtres des courges, les courges sauvages, semblent être originaires d'Amérique centrale; leur culture s'est répandue jusqu'en Amérique du Nord et du Sud. Les courges sont consommées depuis 10 000 ans. Les Amérindiens cultivèrent d'abord la courge pour ses graines comestibles; elle contenait alors très peu de chair, laquelle était très amère et impropre à la consommation. On utilisait également le fruit séché pour confectionner des récipients et divers instruments. À travers les siècles, des variétés ayant plus de chair et une saveur plus fruitée ont été développées. Les Aztèques, les Incas et les Mayas cultivaient les courges avec le maïs et les fèves. Peu après la découverte de l'Amérique, la culture des courges a été introduite en Europe.

Les courges d'hiver sont récoltées à pleine maturité. Elles sont de forme, de grosseur, de couleur et de saveur diverses; la chair est plus sèche, plus fibreuse et beaucoup plus sucrée que celle des courges d'été, et elle devient moelleuse à la cuisson. Des graines parfaitement développées, donc coriaces, sont nichées dans une cavité à l'intérieur de la chair. Nettoyées, séchées, salées ou non et souvent rôties, ces graines sont délicieuses et nourrissantes. La peau des courges d'hiver est épaisse, dure et non comestible. Elle est difficile à percer et sert de protection efficace, ce qui permet à la courge d'hiver de se conserver plus longtemps.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Les courges sont regroupées en deux grandes catégories : les courges d'été et les courges d'hiver. Cette classification repose sur la durée de conservation; les courges d'hiver se conservent plus longtemps, soit une bonne partie de l'hiver si les conditions d'entreposage sont favorables. Il existe des centaines de variétés de courges d'hiver.

### COURGE MUSQUÉE (*Cucurbita moschata*)

La courge musquée (aussi appelé **butternut** ou **doubeurre**) ressemble à une grosse poire. Elle est meilleure lorsqu'elle mesure de 20 à 30 cm de long et que sa base a une douzaine de centimètres de diamètre. Sa chair moelleuse, au léger goût de noisette, est très orangée. Sa peau lisse, de couleur crème, se pèle facilement; si elle est verdâtre, c'est que la courge n'est pas à maturité.

### POTIRON (*Cucurbita maxima*)

Plus usuel en Europe, le potiron est souvent confondu avec la citrouille, qui appartient en réalité à une autre espèce. Pour les distinguer, l'examen de leur pédoncule est nécessaire. Celui du potiron est tendre, spongieux, cylindrique et évasé au point d'attache. Le potiron a une peau lisse et dure, habituellement dans les teintes orangées, parfois jaune ou verte. Comme la citrouille, sa chair jaune orangé est un peu plus épaisse et de saveur plus prononcée que celle des autres courges d'hiver. On en fait des potages, des soupes, des desserts et des confitures. Ses graines sont appréciées. Il est à noter que le terme générique « potiron » est parfois employé pour désigner l'ensemble des courges de l'espèce *Cucurbita maxima*.

### GIRAUMON TURBAN (*Cucurbita maxima*)

De forme irrégulière, le giraumon turban présente une chair jaune orangé ou jaune doré sèche, épaisse et à saveur plutôt fade. On l'incorpore souvent dans les potages et les soupes. La cavité qui abrite les graines est petite. L'écorce, bosselée, mince et dure, est de couleur verte rayée de diverses couleurs ou parsemée de taches. Très décorative, la courge turban mesure à maturité de 15 à 20 cm de diamètre et pèse environ 1,5 kg.

### COURGE BANANE (*Cucurbita maxima*)

De forme cylindrique, la courge banane mesure de 50 à 60 cm de long et environ 15 cm de diamètre. Sa peau peut être de couleur ivoire ou rosée. Sa chair orangée est ferme et peu fibreuse. Elle est souvent frite ou réduite en purée.

### COURGE HUBBARD (*Cucurbita maxima*)

Plutôt grosse et de forme ovale ou ronde, la courge Hubbard possède une peau très dure et nervurée. Celle-ci est moyennement ou fortement bosselée et de couleur vert foncé, gris-bleu ou rouge orangé. La chair épaisse et sèche, orange ou parfois jaunâtre, est moins sucrée que la chair de la plupart des autres courges d'hiver. En raison de sa texture un peu plus granuleuse, on en fait souvent de la purée.



courge musquée

### COURGE POTIMARRON (*Cucurbita maxima*)

Généralement plus petit que les autres courges, le potimarron a une peau comestible assez fine de couleur rouge ou orange vif. Sa chair orangée et sucrée a une saveur rappelant celle du marron. Similaire, la courge **ambercup** a également une chair orangée et sucrée.

### COURGE BUTTERCUP (*Cucurbita maxima*)

La courge buttercup a une chair orangée moelleuse et très sucrée. Sa peau est épaisse, lisse et de couleur verte ou orangée. La courge buttercup pèse en moyenne 1,4 kg. Sa chair est particulièrement savoureuse lorsqu'elle est consommée moins de deux mois après la récolte.

### COURGE SPAGHETTI (*Cucurbita pepo*)

La courge spaghetti (p. 180) doit son nom à la texture de sa chair, qui ressemble à des spaghetti lorsqu'on la sépare avec une fourchette, après la cuisson.

### COURGE DELICATA (*Cucurbita pepo*)

La courge delicata (ou **courge patate**) est similaire à la courge dumpling, mais sa forme est allongée. Sa peau est si fine qu'on peut la consommer lorsqu'elle est cuite. Sa chair sucrée a un léger goût de maïs. La courge delicata est souvent farcie, frite ou cuite en dessert.

### COURGE DUMPLING (*Cucurbita pepo*)

La courge dumpling (appelée aussi **sweet dumpling** ou **patidou**) est petite et ronde. Sa peau blanche rayée de vert protège une chair orangée sucrée, au goût de noisette. La courge dumpling est souvent farcie en raison de sa taille et de sa forme idéale.

### CITROUILLE (*Cucurbita pepo*)

Bien qu'ils appartiennent à deux espèces différentes, la citrouille et le potiron sont souvent confondus; même les dictionnaires ne s'entendent pas sur la description de ces deux courges volumineuses. L'utilisation de la citrouille est plus courante en Amérique du Nord alors que le potiron est plus consommé en Europe. La citrouille se distingue du potiron par son pédoncule dur et fibreux, avec 5 côtés anguleux, et sans renflement à son point d'attache. Sa peau lisse et dure est orangée et sa chair, jaune orangé assez foncé, est plus ou moins épaisse, sèche et sucrée. La citrouille est rarement utilisée comme légume; on la cuit plutôt en dessert ou en confiture. Elle est souvent achetée uniquement pour servir de décoration pour la fête de l'Halloween. Ce fruit peut peser 50 kg et mesurer plus de 1,7 m de circonférence. Ses graines sont appréciées.

### COURGERON (*Cucurbita pepo*)

Le courgeron (ou **courge poivrée**) est orné de profondes nervures qui compliquent l'épluchage. Cette courge a une peau lisse et dure, d'un vert assez foncé, avec des teintes orangées si elle a été cueillie à maturité. La chair jaune orangé assez pâle est fine et peu fibreuse avec un goût de noisette et de poivre. Le courgeron est meilleur lorsqu'il mesure une douzaine de centimètres de haut et de 15 à 20 cm de diamètre.



giraumon turban

courgeron

courge buttercup

courge dumpling

courge potimarron



## Conseil du chef

La courge peut être difficile à peeler et à couper. Pour faciliter ces tâches, inciser la courge à plusieurs endroits à l'aide d'un couteau et chauffer au four à micro-ondes environ 2 min. La peau amollie se retirera plus aisément. Pour une courge plus volumineuse, l'envelopper dans un sac et la projeter au sol pour qu'elle s'ouvre.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Vérifier soigneusement l'état de la courge d'hiver, car une courge qui n'est pas à maturité sera peu savoureuse et sa peau sera luisante; une courge trop vieille sera fibreuse et légèrement pâteuse. Choisir une courge intacte et ferme, lourde pour sa taille, avec une peau terne, signe qu'elle a été cueillie à pleine maturité. La courge entière devrait conserver une partie de la tige qui la reliait à la plante, ce qui ralentit sa déshydratation. Écarter une courge d'hiver fendue ou dont la peau présente des taches brunâtres et amollies.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les courges d'hiver se consomment généralement cuites. Elles s'incorporent aux soupes, ragoûts, couscous, currys et autres plats du genre. Réduites en purée, elles sont délicieuses combinées à des pommes de terre ou peuvent servir à préparer des potages. Elles font aussi d'excellents desserts (tartes, gâteaux, muffins, biscuits, puddings, soufflés, crèmes). Les courges d'hiver gagnent à être assaisonnées (muscade, cannelle, miel, sirop d'érable, cassonade, beurre, huile d'olive, oignons, ail, thym, persil, sauge, gingembre, cumin, girofle, piments, etc.). Elles se marient bien à la pomme, au porc (bacon), au poulet et au fromage. On peut les substituer aux patates douces dans la plupart des recettes.



## PRÉPARATION

Laver la courge d'hiver, la peeler et enlever les graines ainsi que les fibres qu'elle contient, de préférence à l'aide d'une cuillère. Conserver les graines, qui sont excellentes une fois séchées. Il est parfois plus facile de sectionner la courge en deux ou en quartiers avant de la peeler.

Quand la recette le permet, laisser la peau avant de la faire cuire (c'est même essentiel si la courge est farcie ou lorsque la peau est très dure).



1. Couper la courge en deux et en retirer les graines et les filaments à la cuillère.



2. Couper la courge en petits quartiers, puis détacher l'écorce de la chair avec un couteau tranchant.



## CUISSON

Les courges peuvent être cuites notamment à l'eau, à la vapeur, au four, dans l'autocuiseur ou au micro-ondes.

La cuisson à l'eau donne les moins bons résultats, car elle atténue la saveur et rend les courges très aqueuses. Couper les courges en cubes de 2 à 4 cm, utiliser peu d'eau et cuire de 10 à 15 min, jusqu'à tendreté. On peut aussi cuire les courges entières et non pelées. Les piquer à quelques endroits avec une fourchette, les recouvrir d'eau et les faire bouillir environ 1 h.

La cuisson des courges à la vapeur est particulièrement recommandée ; il s'agit de les couper en moitiés, en tranches ou en morceaux, de les saler et de les déposer sur une claire dans une grande casserole. Le temps de cuisson varie de 15 à 40 min, selon la grosseur des morceaux.

Au four, non pelées, les courges peuvent être cuites entières, piquées à divers endroits. La courge cuite est plus facile à couper et à peeler. Prévoir 1 heure ou plus pour une cuisson à 180 °C (350 °F). Les courges peuvent aussi être coupées en moitiés (ou en quatre si elles sont grosses) et cuites jusqu'à ce qu'elles soient tendres, entre 30 et 60 min. Avant d'enfourner, mettre un peu d'huile ou de beurre dans la cavité, saler et poivrer, saupoudrer de muscade et de cannelle ou tout autre assaisonnement. On peut aussi verser un peu d'eau, de jus d'orange (ou jus de citron) dans la cavité, ou encore placer les courges dans un récipient contenant de 2 à 5 cm d'eau. Une autre façon de la cuisiner est de mettre un peu de cassonade, de miel ou de sirop d'érable dans la cavité, de garnir de fromage et de gratiner. On peut également farcir les courges.

Si l'on désire cuire la courge d'hiver au four à micro-ondes, couper celle-ci en deux, retirer les graines de la cavité; recouvrir la courge d'une pellicule de plastique en relevant un des coins; cuire à intensité maximale environ 10 à 15 min, selon la grosseur, ou jusqu'à tendreté. On peut aussi cuire une petite courge entière et préalablement piquée à divers endroits pour éviter qu'elle explose. Cuire de 10 à 15 min selon la taille, ou jusqu'à tendreté; la retourner pendant la cuisson et la laisser refroidir avant de l'apprêter.

## C'est simple et délicieux

### COURGE RÔTIE AU SIROP D'ÉRABLE

Couper une **courge butternut** en 8 quartiers et réserver ceux-ci dans un grand bol. Dans un petit bol, mélanger 30 ml (2 c. à soupe) de **sirop d'érable**, 15 ml (1 c. à soupe) d'**huile d'olive** et 15 ml (1 c. à soupe) de **vinaigre balsamique**. Saler et poivrer. Verser ce mélange sur les morceaux de courge et bien mélanger pour les enrober. Disposer les morceaux de courge sur une plaque à pâtisserie et cuire au four préchauffé à 190 °C (375 °F), pendant environ 30 min ou jusqu'à ce que la pointe d'un couteau puisse pénétrer la chair facilement.



## VALEUR NUTRITIVE

### Le saviez-vous ?

Les plus grosses courges appartiennent à une variété de potiron appelée « atlantic giant ». Certaines de ces géantes mesurent plus de 1 m de diamètre et leur poids dépasse les 700, voire 800 kilos ! Ce sont les fruits les plus massifs du monde.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les courges d'hiver se conservent de 3 à 6 mois dans des conditions idéales, c'est-à-dire dans un endroit frais et sec, à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Le froid les endommage et la chaleur cause une transformation trop rapide de leur amidon. À la température de la pièce, elles se conserveront de 1 à 3 mois (selon les variétés). Laisser une partie de la tige qui reliait les courges à la plante et enlever toute trace de terre. Ne réfrigérer les courges d'hiver que si elles sont coupées ou cuites. Un morceau de courge crue doit être enveloppé d'une pellicule de plastique et peut être conservé au réfrigérateur pendant un jour ou deux. Les courges d'hiver se congèlent bien, surtout cuites et réduites en purée. Les congeler par portion est bien pratique lorsqu'on les utilise dans des recettes.

Les courges d'hiver sont particulièrement riches en bêta-carotène, un composé antioxydant transformé efficacement en vitamine A par le corps. Elles sont également de bonnes sources de potassium et de manganèse. Le potassium favorise une bonne digestion et aide le cœur à se contracter. Quant au manganèse, il permet de protéger le corps contre les radicaux libres, lesquels favorisent le développement de plusieurs maladies dont le cancer. Les courges poivrée et musquée se démarquent par leur contenu élevé en vitamine C, laquelle protège le corps des infections, aide à la cicatrisation des blessures et favorise l'absorption du fer des végétaux. Les courges d'hiver contiennent de grandes quantités de lutéine et de zéaxanthine, des composés aux propriétés antioxydantes associés à la prévention de certains cancers et à une meilleure santé oculaire. Elles contiennent près de deux fois plus de glucides que les courges d'été, ce qui leur confère un plus grand apport calorique.

Courge	au four (259 g)	
1 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %
Glucides	37,8 g	13 %
Fibres alimentaires	5,0 g	20 %
Protéines	2,9 g	-
Vitamine C	28,0 mg	47 %
Thiamine	0,4 mg	33 %
Vitamine B6	0,5 mg	28 %
Magnésium	111 mg	44 %
Potassium	1131 mg	32 %
Manganèse	0,63 mg	31 %
Calories	145 kcal	

Courge musquée	au four (217 g)	
1 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	22,7 g	8 %
Fibres alimentaires	3,6 g	14 %
Protéines	2,0 g	-
Vitamine A	1209 µg	121 %
Vitamine C	32,7 mg	55 %
Vitamine E	2,8 mg	28 %
Magnésium	63 mg	25 %
Manganèse	0,37 mg	19 %
Potassium	615 mg	18 %
Calories	87 kcal	

Courge Hubbard	au four (217 g)	
1 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,3 g	2 %
Glucides	23,4 g	8 %
Fibres alimentaires	5,0 g	20 %
Protéines	5,4 g	-
Vitamine C	20,6 mg	34 %
Vitamine B6	0,4 mg	21 %
Folate	35 µg	16 %
Potassium	775 mg	22 %
Manganèse	0,37 mg	18 %
Magnésium	48 mg	19 %
Calories	108 kcal	

Courge	en conserve (259 g)		bouillie (259 g)	
	1 tasse, en purée	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,7 g	1 %	0,2 g	0 %
Glucides	20,9 g	7 %	12,7 g	4 %
Fibres alimentaires	7,5 g	30 %	2,9 g	11 %
Protéines	2,9 g	-	1,9 g	-
Vitamine A	2014 µg	201 %	647 µg	65 %
Vitamine C	10,9 mg	18 %	12,2 mg	20 %
Vitamine E	2,7 mg	27 %	2,1 mg	21 %
Potassium	533 mg	15 %	595 mg	17 %
Cuivre	0,28 mg	14 %	0,24 mg	12 %
Manganèse	0,39 mg	19 %	0,23 mg	12 %
Calories	88 kcal		52 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Courge d'été

CUCURBITA PEPO, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère annuelle dont les ancêtres sauvages sont originaires d'Amérique (p. 174). Les courges d'été telles que nous les connaissons, avec une peau tendre et comestible, furent développées au xx<sup>e</sup> siècle en Italie et dans le sud de la France.

La plante possède des tiges rampantes pouvant atteindre 5 m de long. Les fleurs jaunes ou orangées sont comestibles. Les courges d'été sont cueillies très jeunes, quelques jours après la floraison. Celles qui poussent jusqu'à maturité demeurent comestibles, mais leur chair est plus sèche, leurs graines dures et leur peau plus épaisse.

## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### COURGETTE

Au Québec, la courgette est souvent nommée **zucchini**, un emprunt à l'italien. Cette courge d'été populaire, qui ressemble à un concombre, a vu le jour en Italie. Sa peau mince et lisse est jaune ou verte et parfois rayée ou marbrée. Sa chair blanchâtre, aqueuse, a une saveur peu prononcée et contient plus ou moins de graines comestibles. La courgette est plus savoureuse lorsqu'elle est petite. Les **fleurs de courgette** ont un goût délicat. Elles sont souvent farcies ou frites en beignets.

### COURSE À MOELLE

La courge à moelle ressemble à une grosse courgette rayée. Plus ferme et moins savoureuse que cette dernière, elle se farcit plus aisément.

### COURGETTE RONDE

La courgette ronde est aussi appelée **courgette de Nice** ou **courgette globe**. Sa saveur et son utilisation sont similaires à celles de la courgette. En raison de sa forme, elle est souvent farcie.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE COURGETTES MARINÉES

Dans un bol, mélanger 4 **courgettes** tranchées minces, le jus de 1 **citron**, 2 gousset d'**ail** haché finement et 2 c. à soupe d'**huile d'olive**. Saler et poivrer. Laisser marinier 2 heures au réfrigérateur et servir avec des grillades ou des sandwichs.

### FLEURS DE COURGETTE FARCIÉES

Mélanger 150 g (1 tasse) de **fromage ricotta**, 75 g (½ tasse) de **fromage feta** émietté, 3 c. à soupe de **persil** haché et le jus de ½ citron. Assaisonner. Farcir les **fleurs de courgette** de ce mélange, les badigeonner ensuite d'**œufs** battus, puis les enrober d'un mélange de **farine** et de **fromage parmesan** (à parts égales). Cuire les fleurs farcies à la poêle, dans l'**huile d'olive**, jusqu'à ce qu'elles soient bien dorées. Servir chaud.

courgette verte  
courgette jaune

### PÂTISSON

Également appelé **artichaut d'Espagne**, **bonnet de prêtre** ou **bonnet d'électeur**, le pâtisson a une forme arrondie avec une couronne festonnée. Sa peau verte, blanche, ou jaune est un peu moins tendre que celle de la courgette. Elle pâlit et devient dure lorsque le pâtisson est très mûr; on doit alors le pelier. La chair blanchâtre, ferme et légèrement sucrée est moins aqueuse que celle de la courgette et sa saveur rappelle celle de l'artichaut. Le pâtisson est plus savoureux lorsqu'il mesure moins de 10 cm de diamètre. De très petits pâtissons peuvent être conservés dans le vinaigre.

### COURSE À COU TORS et COURGE À COU DROIT

La courge à cou tors (ou **courge torticulis**) et la courge à cou droit, à la peau jaune ou orangée, sont couvertes de petites bosses, avec une base renflée. La courge à cou tors a un mince cou crochu qui lui donne l'apparence d'une oie. La courge à cou droit est une variante améliorée de la courge à cou tors. Le goût sucré de ces deux courges rappelle celui des courges d'hiver.



pâtisson



## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des courges d'été fermes, non craquelées, avec une peau brillante. Écarter les courges ternes, car elles manquent de fraîcheur, et les courges qui ont des taches, signes qu'elles ont souffert du froid.



## UTILISATION ET ACCORDS

Les courges d'été se consomment crues ou cuites. Crues, on les mange telles quelles ou en trempettes. On les met dans les entrées, les salades ou les sandwichs, on les marin. Crues, râpées, mélangées à des œufs, de la farine et des assaisonnements, on les transforme en petites crêpes. Elles sont délicieuses cuites dans leur jus avec ail, oignons et tomates. On peut aussi les farcir et les cuire au four, les gratiner, les braiser, les frire enrobées de pâte à frire ou de panure ou les griller. On en garnit les quiches et les omelettes. La courgette est indispensable à la ratatouille. Les courges d'été de grande taille sont incorporées dans les soupes, les ragoûts, les gâteaux; on les farcit ou on les réduit en purée. Pour en rehausser le goût, assaisonner les courges d'été d'épices ou de fines herbes (aneth, ciboulette, persil, thym, basilic, menthe, piments forts, etc.). Ces courges peuvent remplacer le concombre dans la plupart des recettes; comme elles ont moins de goût, la saveur des plats sera plus douce.

De saveur délicate, les fleurs des courges et des courgettes parfument et décorent agréablement salades, soupes, beignets, crêpes, omelettes, riz, fruits de mer, volaille. Elles sont souvent frites légèrement à feu vif ou farcies puis passées au four.



## PRÉPARATION

Laver les courges d'été puis couper leurs extrémités. Laisser les courges entières, les râper ou les couper en dés, en julienne ou en tranches. On peut aussi les couper en deux dans le sens de la longueur, les évider en barquettes et les farcir. Riches en eau, les courges sont souvent mises à dégorger. Cette pratique n'est pas essentielle, mais peut être nécessaire si les courges risquent de déséquilibrer le plat par leur trop grande teneur en eau. Pour faire dégorger la courgette, il faut d'abord la couper en tranches. Saupoudrer uniformément de gros sel et laisser reposer de 20 à 30 min. À l'aide d'une passoire, rincer les tranches abondamment sous l'eau courante froide, puis éponger.

Peler et enlever les graines des courges très mûres ou de grande taille. Étant moins aqueuses, ces courges n'ont pas besoin d'être mises à dégorger.



## CUSSION

Les courges d'été cuisent rapidement. On les cuît à la vapeur, à la poêle, on les fait sauter ou frire. Les courges d'été de grande taille ou matures nécessitent plus de cuisson; on les incorpore aux mijotés. Fragile, la fleur de courge ou de courgette cuît en quelques minutes.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Manipuler les courges d'été avec soin, car elles s'abîment facilement. Les placer dans un sac de plastique perforé et les réfrigérer; elles se conserveront environ 1 semaine. Les laver au moment de les utiliser. Les courges d'été se congèlent, mais leur chair amollit à la décongélation. Les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur et les blanchir 2 min avant la congélation. Une fois congelées, elles se conservent de 3 à 4 mois.

Les fleurs de courgette sont fragiles; les consommer dès qu'on les achète.



## VALEUR NUTRITIVE

Les courges d'été sont de bonnes sources de vitamine C, laquelle protège contre les infections et aide à la cicatrisation des blessures. Les courges d'été crues sont de bonnes sources de folate et des sources de vitamine B6, de manganèse, de magnésium et de potassium. De plus, elles contiennent de la lutéine et de la zéaxanthine, lesquelles sont particulièrement abondantes dans la courgette. Ces deux composés, qui possèdent une activité antioxydante, jouent un rôle dans la prévention de certaines maladies de l'œil telles que la dégénérescence maculaire et la cataracte.

Courge d'été	courgette crue (119 g)		pâtisson cru (137 g)		
	1 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %	0,3 g	0 %	
Glucides	3,7 g	1 %	5,3 g	2 %	
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %	1,5 g	6 %	
Protéines	1,4 g	-	1,7 g	-	
Vitamine C	21,4 mg	36 %	24,7 mg	41 %	
Folate	29 µg	13 %	41 µg	19 %	
Vitamine B6	0,20 mg	11 %	0,15 mg	8 %	
Manganèse	0,21 mg	11 %	0,22 mg	11 %	
Potassium	312 mg	9 %	250 mg	7 %	
Magnésium	21 mg	8 %	32 mg	13 %	
Calories		20 kcal		25 kcal	

\* % valeur quotidienne

courge à moelle



courge à cou droit

# Courge spaghetti

CUCURBITA PEPO, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère originaire d'Amérique du Nord ou d'Amérique centrale. Elle se distingue des autres courges par sa chair qui ressemble à des spaghetti lorsqu'on la sépare avec une fourchette après la cuisson. La courge spaghetti mesure de 20 à 35 cm de long et pèse environ 2 kg. Sa peau lisse est jaunâtre ou blanchâtre, parfois rayée. Sa chair, d'un jaune très pâle, tirant parfois sur le vert, a une saveur comparable à celle des courges d'été (p. 178).



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une courge spaghetti dure, intacte, exempte de meurtrissures et non colorée de vert, indice d'un manque de maturation.



## UTILISATION ET ACCORDS

La courge spaghetti peut remplacer les spaghetti dans la plupart des recettes. Elle est délicieuse nappée de beurre ou de diverses sauces pour pâtes. On peut aussi l'utiliser comme les autres courges, notamment dans les soupes et les ragoûts.

Cuite et refroidie, on la met dans les salades ou on l'arrose de vinaigrette, ou de mayonnaise. On la consomme et on l'apprête souvent crue et râpée.



## VALEUR NUTRITIVE

Crue ou cuite, la courge spaghetti est une source de vitamine B6, de folate, d'acide pantothénique, de manganèse et de magnésium. Comparativement aux autres courges, elle contient très peu de bêta-carotène. La courge spaghetti a une faible densité énergétique (calories par gramme d'aliment). Elle est prisée des personnes qui surveillent leur poids, qui la substituent aux pâtes alimentaires.

Courge spaghetti	crue (107 g)		au four (164 g)	
	1 tasse, en cubes	Teneur	% VQ*	Teneur
Matières grasses	0,6 g	1 %	0,4 g	1 %
Glucides	7,4 g	3 %	10,6 g	4 %
Fibres alimentaires	1,1 g	4 %	2,3 g	9 %
Protéines	0,7 g	-	1,1 g	-
Vitamine B6	0,1 mg	6 %	0,2 mg	9 %
Folate	13 µg	6 %	13 µg	6 %
Acide pantothénique	0,4 mg	6 %	0,6 mg	8 %
Manganèse	0,13 mg	7 %	0,18 mg	9 %
Magnésium	13 mg	5 %	18 mg	7 %
Calories	33 kcal		44 kcal	

\* % valeur quotidienne



## CUISSON

On cuit la courge spaghetti au four, à l'eau bouillante ou à la vapeur, en la laissant entière ou en la coupant en deux sur la longueur (enlever les graines logées dans la cavité centrale). Si la courge est entière, la piquer à divers endroits et prévoir près d'une heure de cuisson à 180 °C (350 °F); si elle est coupée en moitiés, compter de 30 à 45 min.

Pour la cuisson par ébullition, cuire la courge de 30 à 45 min si elle est entière, et environ 20 min si elle est sectionnée. Vérifier la cuisson en piquant la courge entière (elle est prête lorsqu'elle est amollie) ou en vérifiant si la chair de la courge coupée se détache facilement en filaments. Essorer la chair si elle contient trop d'eau. Éviter une cuisson trop longue, qui rend la chair fade et molle; celle-ci est meilleure lorsqu'elle est encore croustillante.

Au four à micro-ondes, cuire la courge (préalablement piquée à divers endroits) de 10 à 15 min ou jusqu'à tendreté; retourner la courge pendant la cuisson et la laisser refroidir avant de l'apprêter.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La courge spaghetti se conserve à l'abri du froid, de la chaleur et de la lumière. Elle peut se garder jusqu'à 1 mois à la température de la pièce. Laisser la partie de la tige qui reliait la courge à la plante et enlever toute trace de terre. Réfrigerer la courge spaghetti lorsqu'elle est coupée ou cuite.

## C'est simple et délicieux

### COURGE SPAGHETTI AU PESTO

Couper une **courge spaghetti** en deux et la vider de ses graines. Dans un plat allant au four, placer les demi-courges, côté chair vers le fond. Ajouter 3 c. à soupe d'**eau** et couvrir de papier d'aluminium. Enfourner à 180 °C (350 °F) pendant 30 min. Retirer du four et effiler la chair à l'aide d'une fourchette. Placer les filaments dans un saladier et ajouter 3 c. à soupe de **pesto au basilic**. Bien mélanger et servir.





# Gourde

LAGENARIA SICERARIA, CUCURBITACÉES

Fruit d'une plante potagère et ornementale. Également appelée **calebasse**, **courge bouteille**, **courge longue** ou **opo**, la gourde figure parmi les plus anciens fruits cultivés; les traces de sa culture en Afrique datent de plus de 10 000 ans. La culture de la gourde s'est rapidement répandue en Asie, en Europe, ainsi qu'en Amérique tropicale et subtropicale. À l'origine, la gourde était surtout utilisée évidée et séchée, comme récipient. Aujourd'hui, on cultive et on cueille le fruit immature pour le consommer comme légume, notamment en Asie. La chair de la gourde mature est trop amère et fibreuse, mais la solidité de son écorce et ses formes variées (parfois singulières) permettent la confection de récipients, d'objets décoratifs et d'instruments de musique.

Comme les autres cucurbitacées, la gourde pousse sur une plante aux tiges rampantes. Le légume est cueilli lorsqu'il mesure près de 25 cm et pèse environ 1 kg. La saveur de la chair, peu prononcée, rappelle celle de la courge d'été ou du concombre.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un fruit ferme, d'un beau vert, exempt de moisissures.



## UTILISATION ET ACCORDS

La gourde se consomme cuite. On l'apprête comme la courge d'été, qu'elle peut remplacer dans la plupart des recettes. Pour rehausser sa saveur, on l'arrose de sauce ou on l'incorpore dans les plats épics. Elle se marie bien au lait de coco, au cari et au chutney. Coupée en morceaux, la gourde est frite ou encore intégrée aux soupes, aux sautés et aux ragoûts. Sa chair râpée est utilisée pour confectionner pains et gâteaux.



## PRÉPARATION

Les graines et la peau de la gourde sont comestibles; à moins que celles-ci soient particulièrement coriaces. La couper en morceaux de même taille pour une cuisson uniforme.

## C'est simple et délicieux

### RAGOÛT DE GOURDE À L'INDIENNE

Dans un faitout, faire suer dans de l'huile d'olive 1 kg (2,2 lb) de **gourde** (pelée et coupée en dés) avec 1 **oignon** ciselé, jusqu'à ce que ce dernier soit tendre. Ajouter 1 **tomate** concassée, 1 c. à soupe de **gingembre** haché finement, 3 c. à soupe de feuilles de **coriandre** hachées finement et 125 ml (½ tasse) d'**eau**. Porter à ébullition, réduire le feu et laisser mijoter environ 30 min. Parfumer d'un peu de **graines de cumin** moulues, de **graines de coriandre** moulues et d'une pincée de **curcuma**. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson jusqu'à l'obtention d'une consistance épaisse.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Entière, la gourde se conserve plus d'une semaine au réfrigérateur. La gourde coupée se conserve 1 ou 2 jours au réfrigérateur, recouverte d'une pellicule de plastique.

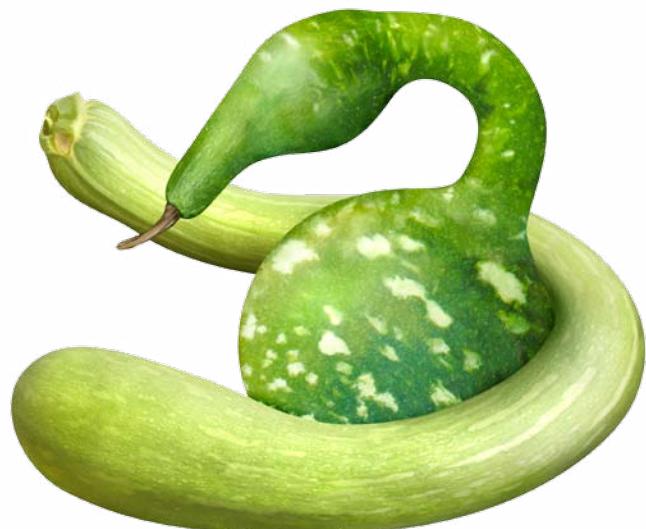


## VALEUR NUTRITIVE

La gourde est un aliment avec une très faible densité énergétique (quantité de calories par gramme d'aliment) en raison de son contenu élevé en eau (96 %). Elle contient peu d'éléments nutritifs, mais constitue néanmoins une source de vitamine C et de zinc.

Gourde 1/2 tasse, en cubes	bouillie (77 g)	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,0 g	0 %	
Glucides	2,9 g	1 %	
Fibres alimentaires	0,0 g	0 %	
Protéines	0,5 g	-	
Vitamine C	6,6 mg	11 %	
Zinc	0,5 mg	6 %	
Calories		12 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Chayote

*SECHIUM EDULE, CUCURBITACÉES*

Fruit d'une plante potagère annuelle originaire du Mexique et d'Amérique centrale. La chayote était cultivée par les Mayas et les Aztèques. Cette courge croît dans les pays tropicaux et subtropicaux, mais peut aussi pousser sous les climats tempérés lorsque la température demeure chaude une bonne partie de l'automne. La chayote est également appelée **christophine, chou-chou, chouchoute ou mirliton**.

La chayote mesure de 8 à 20 cm de long et ressemble à une poire. Sa peau, mince et rugueuse, est de couleur vert pâle, vert foncé ou jaunâtre. Elle est marquée de quelques aspérités sur sa longueur. La chair ferme et croustillante, de couleur blanchâtre, est riche en eau; sa saveur assez fade ressemble à celle d'un concombre ou d'un melon peu sucré. La chayote renferme un seul noyau long de 2 à 5 cm, comestible après cuisson.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir une chayote ferme mais pas trop dure, exempte de taches. Une chayote à la pelure trop dure aura une chair fibreuse.

## UTILISATION ET ACCORDS

La chayote se consomme crue ou cuite. Elle peut remplacer les courges d'été dans la plupart des recettes. Crue, elle est souvent ajoutée aux salades ou servie telle quelle, arrosée de vinaigrette. Cuite, la chayote s'incorpore aux soupes, aux ragouts et aux sautés. Elle est aussi délicieuse nappée de sauce, gratinée ou cuite en compote; cette compote constitue un excellent dessert si on lui ajoute du sucre et des assaisonnements (jus de lime, cannelle, muscade, etc.). On peut farcir la chayote ou la mettre dans les marinades et les chutneys. Elle sert également à confectionner des acras.

## PRÉPARATION

La peau de la chayote est comestible, mais demeure ferme après cuisson, aussi la chayote est-elle presque toujours pelée. On peut la peeler avant ou après la cuisson. On porte des gants de caoutchouc car une substance mucilagineuse (pouvant irriter) apparaît lors de l'opération.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE CHAYOTE ÉPICÉE

Peler et couper 2 **chayotes** en deux et retirer le noyau. Recouper en deux, puis en tranches minces. Dans un bol, mélanger les tranches de chayote, le jus de 2 **limes**, 1 petit **piment fort** haché, une gousse d'**ail** haché et ½ botte de **coriandre** hachée grossièrement. Saler et poivrer. Servir pour accompagner les sautés de poulet ou en entrée avec des rouleaux impériaux.

## CUISSON

La chayote est meilleure si elle est légèrement croquante après cuisson ; prévoir de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

La chayote peut se conserver quelques semaines au réfrigérateur, enveloppée d'une pellicule ou d'un sac de plastique.

## VALEUR NUTRITIVE

La chayote est une source de vitamine C, de manganèse et de zinc et une excellente source de folate lorsqu'elle est crue. Une fois bouillie, elle devient également une source de fibres, de vitamine B6, d'acide pantothénique et de cuivre. Quelques études scientifiques effectuées sur des animaux à partir d'extraits de chayote ont révélé des effets diurétiques et anti-hypertensifs. Cependant, aucune recherche n'a encore confirmé ces effets chez l'humain.

Chayote 1/2 tasse, en cubes	crue (70 g)		bouillie (85 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,4 g	1 %
Glucides	3,2 g	1 %	4,3 g	1 %
Fibres alimentaires	1,2 g	5 %	2,4 g	10 %
Protéines	0,6 g	-	0,5 g	-
Folate	65 µg	30 %	15 µg	7 %
Vitamine C	5,4 mg	9 %	6,8 mg	11 %
Vitamine B6	0,1 mg	3 %	0,1 mg	6 %
Manganèse	0,13 mg	7 %	0,14 mg	7 %
Zinc	0,5 mg	6 %	0,3 mg	3 %
Cuivre	0,09 mg	4 %	0,09 mg	5 %
Calories	13 kcal		20 kcal	

\* % valeur quotidienne



# Gombo

*ABELMOSCHUS ESCULENTUS, MALVACÉES*

Fruit d'une magnifique plante potagère probablement originaire d'Afrique. Le gombo pousse dans les régions tropicales ou tempérées chaudes. Également appelé **okra**, il est surtout consommé en Afrique, en Asie, aux Antilles, en Amérique du Sud et en Louisiane.

Le gombo possède une mince peau comestible, lisse ou légèrement duveteuse selon les variétés. L'intérieur du légume renferme de nombreuses graines comestibles. Une substance mucilagineuse s'échappe de la gousse fendue; elle donne au gombo sa texture collante et le rend utile comme épaississant. On cueille le gombo lorsqu'il mesure de 5 à 10 cm de long. Il est alors très tendre et sa saveur subtile s'apparente à celle de l'aubergine. À pleine maturité, il devient dur et fibreux.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des gombos bien colorés, fermes, exempts de taches et de meurtrissures et qui ne mesurent pas plus de 10 cm de long.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le gombo se mange surtout cuit. On le prépare comme l'aubergine, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes (diminuer cependant le temps de cuisson). Il est délicieux froid, arrosé de vinaigrette ou incorporé à une salade après avoir été blanchi. Ce légume se marie bien avec les tomates, les oignons, les poivrons, l'aubergine, le maïs, le curry, les piments forts, la coriandre, l'origan, le citron et le vinaigre. Il est particulièrement utile pour épaissir soupes et ragoûts; il suffit de l'ajouter environ 10 min avant la fin de la cuisson. Le gombo fait partie de nombreux plats épics, à la créole ou cajuns.

Le gombo est parfois transformé en farine. On tire de ses graines une huile comestible.



## PRÉPARATION

Brosser doucement les gombos qui ont du duvet. Laver les gombos puis retirer leur tige. Les couper en rondelles si on désire les intégrer à une soupe ou à un ragoût, pour accroître leur effet épaississant.

## C'est simple et délicieux

### GOMBO FRIT SUD-AMÉRICAIN

Trancher le **gombo** en tranches d'environ 2 cm d'épaisseur. Tremper celles-ci dans un **œuf** battu et les enrober ensuite de **farine de maïs**. Bien assaisonner. Dans une grande casseroles ou dans une friteuse, chauffer de l'huile végétale à 180 °C (350 °F) et frire les tranches de gombo jusqu'à l'obtention d'une couleur dorée. Servir avec des viandes grillées ou avec une trempette à base de mayonnaise.



## CUSSION

Le gombo peut être braisé, cuit à la vapeur, pané puis frit, sauté ou mariné, mais il faut éviter de le réduire en purée. Cuire entier environ 5 min à la vapeur ou le faire sauter de 5 à 10 min (entier ou coupé). On peut aussi le griller entier, quelques minutes. Éviter de le cuire dans une casserole en fer ou en cuivre, car il se décolore au contact de ces métaux (ce qui n'affecte pas son goût). Le gombo devient pâteux s'il est trop cuit.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le gombo est fragile. Il se conserve 2 à 3 jours au réfrigérateur, enveloppé d'un papier absorbant, dans un sac de papier ou dans un sac de plastique perforé.

Le gombo se congèle après avoir été blanchi entier.



## VALEUR NUTRITIVE

Le gombo est particulièrement riche en vitamine K et en manganèse. Il est également une bonne source de folate et une source de fibres, de calcium, de magnésium et de cuivre, en plus de renfermer des antioxydants. La vitamine K joue un rôle dans la coagulation du sang alors que le folate est essentiel chez la femme enceinte pour veiller au bon développement du fœtus. Quant aux fibres présentes dans le gombo, elles ont la particularité d'être à 40 % sous forme soluble. Ce type de fibres peut contribuer à abaisser le taux de cholestérol sanguin et à contrôler la glycémie (taux de sucre dans le sang).

Gombo	bouilli (85 g)	
1/2 tasse, tranché	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	3,8 g	1 %
Fibres alimentaires	2,1 g	8 %
Protéines	1,6 g	-
Vitamine K	33,8 µg	42 %
Folate	39 µg	18 %
Manganèse	0,2 mg	10 %
Magnésium	30 mg	12 %
Calcium	65 mg	6 %
Cuivre	0,1 mg	5 %
Calories	19 kcal	

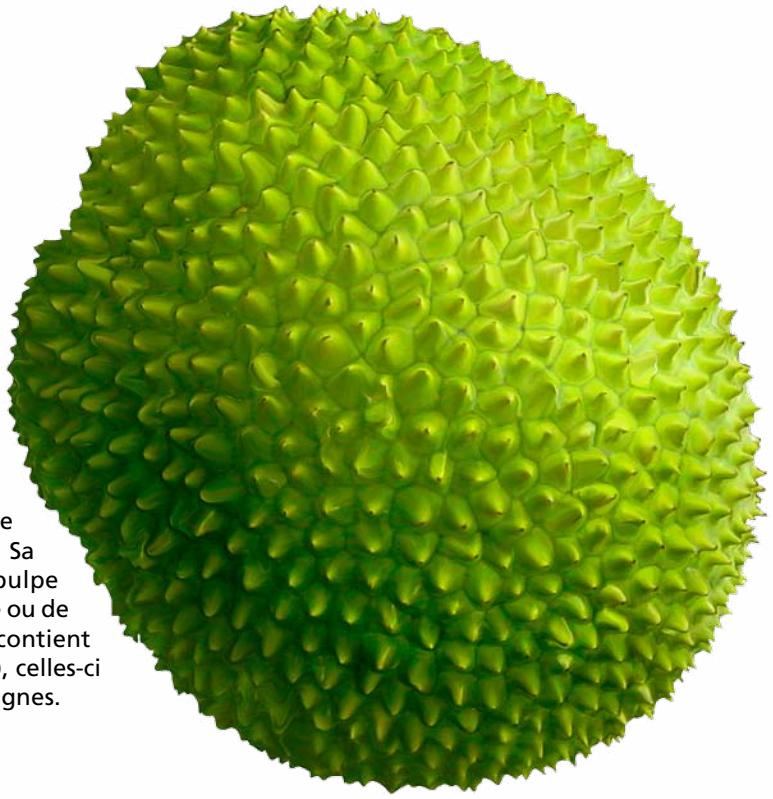
\* % valeur quotidienne

# Fruit à pain

ARTOCARPUS ALTILIS, MORACÉES

**Fruit de l'arbre à pain**, un arbre tropical probablement originaire d'Asie du Sud-Est. Disséminé par les Polynésiens dans les îles du Pacifique, il y est cultivé depuis plus de 2000 ans. Aujourd'hui, sa culture est répandue dans l'ensemble des régions tropicales.

L'arbre à pain mesure en moyenne entre 12 et 15 m de hauteur. Très productif, il fournit annuellement de 160 à 500 kg de gros fruits arrondis ou ovales. Chaque fruit pèse entre 500 g et 6 kg et peut atteindre 30 cm de longueur. Sa peau bosselée verte devient jaunâtre à maturité. Sa pulpe blanche a une saveur rappelant celle de la pomme de terre ou de la mie de pain, avec une note d'artichaut. Lorsqu'elle contient des graines (appelées **châtaignes pays** dans les Antilles), celles-ci peuvent être cuites et consommées à la façon des châtaignes.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir un fruit ferme, d'une couleur uniforme, sans taches de moisissure.



## UTILISATION ET ACCORDS

Le fruit à pain se mange surtout cuit, comme légume. Il s'apprête comme la pomme de terre, la banane plantain ou la courge d'hiver. Il se marie bien au lait de coco, aux sauces épicées, au porc et au poisson. On le réduit souvent en purée ou on le transforme en farine.



## PRÉPARATION

La peau du fruit peut être couverte d'un liquide blanchâtre et visqueux sécrété par l'arbre; porter des gants et huiler le couteau avant de couper le fruit en quartiers. Retirer ensuite l'écorce et le cœur fibreux. On peut aussi cuire le fruit au four, entier, avant de le peler.



## CUISSON

Le fruit à pain peut être frit, bouilli, grillé ou cuit au four, comme la pomme de terre ou la courge d'hiver. À l'eau, cuire de 30 à 45 min, jusqu'à tendreté. Au four, cuire le fruit entier à 190 °C (375 °F), entre 1 h et 1 h 30, jusqu'à ce qu'un couteau s'enfonce facilement dans la chair.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Le fruit est fragile; l'utiliser rapidement. Il se conservera 2 ou 3 jours dans un contenant rempli d'eau, au réfrigérateur. Il peut aussi être congelé en morceaux (blanchir ceux-ci une minute dans une eau bouillante salée au préalable).

## C'est simple et délicieux

### CROQUETTE DE FRUIT À PAIN

Dans une casserole, cuire la chair d'un **fruit à pain** avec 500 ml (2 tasses) de **lait** et un morceau de **lard**. Lorsque le fruit est tendre, l'égoutter et le réduire en une purée bien lisse en ajoutant un peu de **beurre** et de **thym**. Ajouter également 4 **jaunes d'œufs**, 2 c. à thé de **poudre à lever** et 2 c. à soupe de **vinaigre blanc**. Façonner des boulettes avec ce mélange. Rouler ensuite les boulettes dans la **farine** et les frire dans l'**huile végétale** (en utilisant une friteuse ou une grande casserole). Égoutter sur du papier absorbant. Servir chaud.



## VALEUR NUTRITIVE

Fruit à pain	cru (100 g)	
	100 g	Teneur
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	27,1 g	9 %
Fibres alimentaires	4,9 g	20 %
Protéines	1,1 g	-
Vitamine C	29,0 mg	48 %
Thiamine	0,11 mg	9 %
Vitamine B6	0,10 mg	6 %
Potassium	490 mg	14 %
Magnésium	25 mg	10 %
Calories	125 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Banane plantain

MUSA X PARADISIACA, MUSACÉES



Fruit du bananier, plante herbacée géante originaire du sud-est de l'Asie. La banane plantain est apparentée à la banane douce; elle est surnommée **banane à cuire** et **banane à farine**. C'est un aliment de base dans plusieurs régions, notamment en Afrique, en Inde, en Malaisie, aux Antilles et en Amérique du Sud. L'Afrique en est la plus importante productrice.

La banane plantain mesure de 30 à 40 cm. Sa peau verte est plus épaisse que celle de la banane, et sa chair est plus ferme et moins sucrée. La peau jaunit puis noircit lorsque le fruit mûrit. Sa saveur rappelle un peu la patate douce ou, si elle est très mûre, la banane.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des fruits fermes et intacts. Même si la peau est brunâtre ou noirâtre, cela n'affecte pas la qualité de la chair.



## UTILISATION ET ACCORDS

La banane plantain est toujours consommée cuite en raison de sa haute teneur en amidon non digestible. Utilisée comme légume, on l'incorpore dans les soupes, les ragoûts, on la réduit en purée, on la transforme en farine. On en fait des frites, des beignets ou des croustilles. Elle se marie avec la pomme, la patate douce, la courge, le porc, le poulet, le beurre, la lime, la cannelle et les sauces épicées (cari, cumin, gingembre, piments forts, etc.). La banane plantain mûre peut se cuisiner comme un fruit.

En Afrique de l'Est, notamment en Tanzanie et en Ouganda, on fabrique de la bière à partir de cette banane.

## C'est simple et délicieux

### CROUSTILLES DE PLANTAIN ÉPICÉES

Selectionner des **bananes plantains** qui commencent à jaunir. Les peler et les couper en fines tranches. Dans une grande casserole ou une friteuse, faire chauffer une **huile végétale** (huile d'arachide ou de canola) à 180°C (350°F) et plonger la banane plantain en petite quantité. Frire jusqu'à ce que les croustilles de la banane plantain soient bien dorées et croustillantes. Retirer et déposer sur du papier absorbant. Saupoudrer de **sel aromatisé d'épices cajuns** ou **d'épices créoles**. Conserver dans une boîte hermétique avec du papier absorbant.



## CUISSON

Entière ou tranchée, la banane plantain conserve sa forme à la cuisson. On la cuit sans la peau, à l'eau (environ 25 min) ou à la poêle (10 min). Au four et au gril, on la cuit entière avec ou sans la peau (environ 45 min au four et 15 min au gril). La banane plantain est souvent frite.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Conserver les bananes à la température de la pièce. Ne les réfrigérer que si elles sont très mûres. Les bananes plantains se congèlent facilement; on peut les laisser entières (sans la peau) et les envelopper individuellement. On peut aussi les congeler en morceaux ou en purée. Ajouter un peu de jus de citron pour éviter qu'elles brunissent.



## VALEUR NUTRITIVE

La banane plantain est une source de vitamine C, de vitamine B6, de folate, de magnésium et de potassium. Ce légume fruit contient de l'amidon résistant, un sucre complexe, non digéré par l'intestin et qualifié de fibre alimentaire. Ce type de fibre démontre un fort potentiel pour la prévention des maladies inflammatoires de l'intestin et des cancers intestinaux. La banane plantain contient du bêta et de l'alpha-carotène, deux caroténoïdes précurseurs de la vitamine A, qui agissent comme antioxydants et qui contribuent à diminuer le risque de cancer.

Banane plantain	cuite (81 g)	
½ tasse, tranchée	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	25,3 g	8 %
Fibres alimentaires	1,9 g	8 %
Protéines	0,6 g	-
Vitamine C	8,9 mg	15 %
Vitamine B6	0,2 mg	11 %
Folate	21 µg	10 %
Magnésium	26 mg	10 %
Potassium	378 mg	11 %
Calories	94 kcal	

\* % valeur quotidienne

## Sauce tomate de base

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 30-45 MINUTES  
2,5 LITRES (10 TASSES)

### MISE EN PLACE

- 45 ml (3 c. à soupe) d'huile d'olive
- 2 oignons moyens (ou 1 gros), ciselés
- 2 kg (ou 3 boîtes de 796 ml) de **tomates italiennes** mondées, épépinées et coupées en dés, puis passées au presse-purée
- 5 feuilles de **basilic**, haché
- 90 g (3 oz) de **lard entrelardé** (ou pancetta)
- au goût, **sel et poivre**

### PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire suer les oignons dans l'huile d'olive, sans les colorer.
2. Ajouter les tomates, le basilic et le lard entier. Laisser réduire (épaissir) à feu moyen, à découvert, de 30 à 45 min ou jusqu'à l'obtention d'une consistance homogène. Saler et poivrer.
3. Retirer le lard et le réserver pour une utilisation ultérieure. Pour obtenir une sauce plus lisse, la passer au moulin à légumes, puis au chinois.

### Un peu de vocabulaire

**Faire suer :** Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux, sans coloration, dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de suc et de saveur.

## Dorade et courgettes au gratin

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES  
TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES  
4 PORTIONS

### MISE EN PLACE

- 4 filets de **dorade** avec la peau
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 1 échalote, ciselée
- 2 **courgettes** moyennes, coupées en petits dés
- 1 c. à thé d'**aneth**, haché finement
- 1 c. à soupe de **persil**, haché finement
- 125 ml (½ tasse) de **crème 35 %**
- 60 g (2 oz) de **fromage gruyère**, râpé
- au goût, **sel et poivre**

### PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à gril (broil).
2. Dans une sauteuse, faire fondre le beurre à feu moyen-vif. Lorsqu'il commence à blondir (couleur noisette), cuire les filets de dorade 2 min de chaque côté, en commençant par le côté chair. Enlever la peau et les transférer ensuite dans quatre petits plats à gratin.
3. Dans la même sauteuse et toujours à feu moyen-vif, faire sauter l'échalote et les courgettes pendant 2 min. Ajouter l'aneth et le persil et poursuivre la cuisson 2 min. Ajouter la crème et laisser réduire (épaissir) jusqu'à ce que la sauce nappe le dos d'une cuillère.
4. Verser la sauce sur le poisson et parsemer de gruyère râpé. Assaisonner.
5. Gratiner au four quelques minutes ou jusqu'à ce que le fromage soit bien doré. Servir immédiatement.



# Melanzane alla parmigiana (aubergines gratinées)

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES  
 TEMPS DE CUISSON : 1 HEURE 10 MINUTES  
 4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- huile d'olive
- ½ oignon, ciselé
- 960 g (6 tasses) de **tomates**, coupées en dés (ou tomates en conserve)
- 2 c. à soupe de **pâte de tomate**
- 2 c. à soupe de basilic, haché
- 1 grosse aubergine (ou 2 moyennes), tranchée dans le sens de la longueur et dégorgée au **gros sel**
- farine
- 4 grosses **tomates**, tranchées
- 120 g (4 oz) de **mozzarella**, tranchée
- 60 g (2 oz) de **parmesan**, râpé
- au goût, **sel et poivre**

## Un peu de vocabulaire

**Enfariner** : Enrober un aliment de farine avant de le faire cuire.

## PRÉPARATION

1. Préchauffer le four à 180 °C (350 °F).
2. Dans une poêle, chauffer 15 ml (1 c. à soupe) d'huile. Ajouter l'oignon, les tomates en dés, la pâte de tomate, la moitié du basilic, le sel et le poivre. Cuire à feu doux pendant 30 min.
3. Rincer rapidement les tranches d'aubergine à l'eau froide, les éponger sur un papier absorbant, puis les enfariner.
4. Dans une grande sauteuse, chauffer 500 ml (2 tasses) d'huile d'olive. Faire frire les tranches d'aubergine jusqu'à ce qu'elles soient dorées et croustillantes. Les déposer ensuite sur du papier absorbant.
5. Dans un plat graissé allant au four, verser une première couche de sauce pour couvrir le fond. Déposer ensuite, dans l'ordre, une couche de tranches d'aubergine et de tomate, une couche de mozzarella et de parmesan, puis du basilic. Répéter cette opération sur plusieurs couches, jusqu'à utilisation de toute la sauce et de tous les légumes. Terminer avec du fromage mozzarella.
6. Enfourner pendant 25 min.



# Grillade de légumes au pesto asiatique

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES (PLUS 30 MINUTES DE MARINADE)

TEMPS DE CUISSON : 3-5 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

### Pesto asiatique

- $\frac{3}{4}$  de tasse de feuilles de coriandre
- $\frac{1}{2}$  tasse de feuilles de persil italien
- $\frac{1}{2}$  tasse d'épinards
- $\frac{1}{2}$  tasse de basilic thaïlandais (pourpre)
- 1 gousse d'ail, écrasé
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de pâte de piment fort
- $\frac{1}{2}$  c. à thé de jus de citron frais
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'huile d'olive
- 70 g ( $\frac{1}{2}$  tasse) d'arachides non salées, légèrement grillées
- au goût, sel et poivre

### Légumes et marinade

- 1 botte d'asperges moyennes
- 1 poivron rouge, coupé en quatre et épépiné
- 12 quartiers d'artichauts en conserve
- 1 gousse d'ail, haché finement
- 125 ml ( $\frac{1}{2}$  tasse) de vinaigre balsamique
- $\frac{1}{2}$  c. à thé d'huile de sésame grillé
- 2 c. à soupe de pesto asiatique
- au goût, parmesan

## PRÉPARATION

1. Passer les ingrédients du pesto au robot de cuisine afin d'obtenir une purée bien lisse. Réserver le pesto dans un plat au réfrigérateur.
2. Couper et écarter la base blanche des asperges, puis peler légèrement leur tige. Déposer dans un grand bol avec les quartiers de poivron rouge et d'artichauts.
3. Préparer une marinade en combinant l'ail, le vinaigre balsamique, l'huile de sésame grillé et le pesto. Verser cette préparation sur les légumes et bien mélanger. Laisser mariner 30 min à la température de la pièce.
4. Préchauffer le grill du barbecue à haute intensité et y déposer les légumes marinés. Cuire de 3 à 5 min, jusqu'à ce que les légumes soient tendres, mais encore croquants. Les déposer ensuite sur une assiette de service et saupoudrer de fromage parmesan. Servir les légumes chauds accompagnés de pain pita (ou autre pain du Moyen-Orient) légèrement grillé.



# Kappa-Maki (rouleau au concombre)

TEMPS DE PRÉPARATION : 50 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 25 MINUTES

1 ROULEAU (6-8 MORCEAUX)

## MISE EN PLACE

### Sushi-meshi (riz vinaigré)

- 215 g (1 tasses) de riz à sushi
- 45 ml (3 c. à soupe) de vinaigre de riz assaisonné

### Rouleau

- sushi-meshi
- ½ feuille de nori (algue)
- ½ c. à thé de graines de sésame (noires et blanches)
- 1 concombre anglais, coupé en bâtonnets

## PRÉPARATION

### Sushi-meshi (riz vinaigré)

1. Rincer le riz à sushi à l'eau froide, jusqu'à ce que l'eau qui s'écoule du riz devienne claire. Bien égoutter le riz, puis le laisser tremper environ 20 min dans une casserole remplie de 1 litre (4 tasses) d'eau froide. Porter ensuite à ébullition, en brassant le riz jusqu'à ce que l'eau arrive au point d'ébullition. Réduire le feu au minimum et couvrir. Cuire 20 min à couvert.
2. Retirer la casserole du feu et laisser le riz reposer une quinzaine de minutes, sans ouvrir le couvercle. Transférer ensuite le riz dans un grand contenant et le brasser à l'aide d'une cuillère de bois pour le refroidir. Ajouter, tout en brassant, le vinaigre de riz assaisonné. Couvrir d'un linge humide et conserver le riz à la température de la pièce (il se conserve ainsi quelques heures). Ne pas réfrigérer.

### Rouleau

3. Étaler le riz vinaigré sur la surface rugueuse de la feuille d'algue, en laissant une marge de 1 cm dans le haut de la feuille (sens de la longueur).
4. Parsemer le riz de graines de sésame.
5. Former une ligne de bâtonnets de concombre sur le quart inférieur du rectangle de riz (toujours sur le sens de la longueur).
6. Rouler et couper le rouleau en 6 ou 8 morceaux.



# Chayotes grillées au fromage de chèvre

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 15 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 6 feuilles de basilic
- 1 gousse d'ail, haché
- 125 ml (½ tasse) d'huile d'olive
- 3 c. à soupe de vinaigre de framboise
- 2 **chayotes**, coupées en 8 tranches dans le sens de la longueur
- 250 g (8 oz) de **fromage de chèvre** (Paillet), coupé en 8 tranches

## PRÉPARATION

1. Au robot de cuisine, broyer le basilic et l'ail puis ajouter l'huile et le vinaigre de framboise en filets.
2. Badigeonner les tranches de chayote de ce mélange et les griller sur le barbecue, à haute intensité, environ 2 min de chaque côté, jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
3. Couvrir les tranches de chayote de fromage de chèvre, puis réunir les tranches deux à deux, de façon à créer quatre sandwichs. Continuer la cuisson à faible intensité, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.
4. Disposer les sandwichs dans des assiettes en nappant de la vinaigrette restante. La chayote accompagne les grillades de bœuf ou de poulet. Elle peut aussi être servie en entrée, accompagnée d'une salade verte.

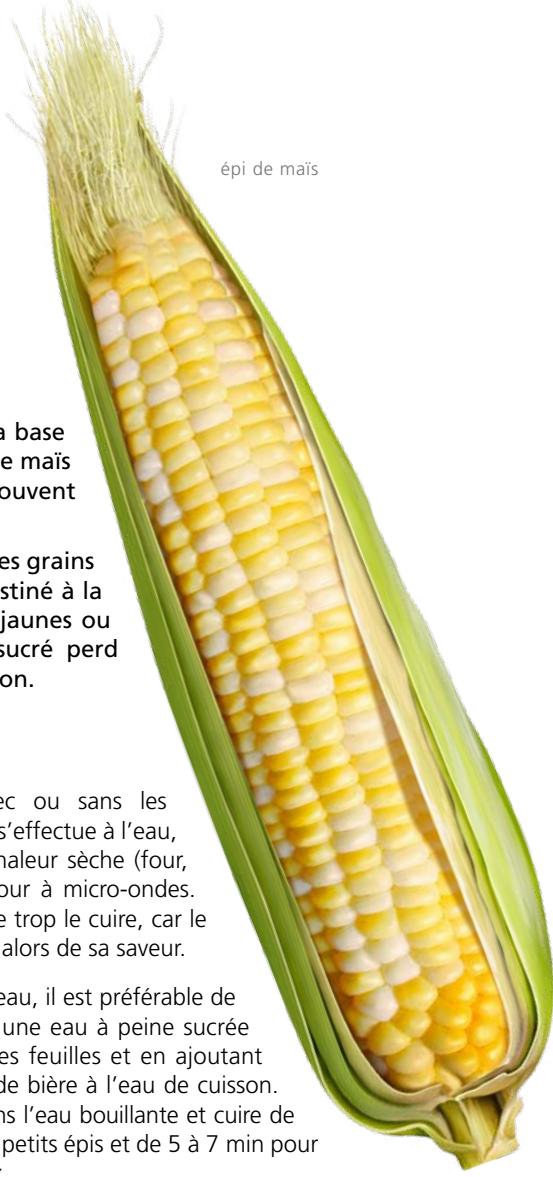


# MAÏS ET LÉGUMINEUSES

«L'optimiste est un homme qui s'abrite sous une fourchette le jour où il va pleuvoir des petits pois.»

Pierre Henri Cami

maïs frais .....	192	dolique asperge .....	196
luzerne .....	193	pois frais .....	196
haricot frais .....	194	fève fraîche .....	198
germe de haricot mungo .....	195	<b>recettes .....</b>	<b>199</b>



épi de maïs

# Maïs frais

ZEA MAYS, POACÉES

Céréale originaire du Mexique ou d'Amérique centrale, le maïs a constitué la base de l'alimentation des civilisations précolombiennes depuis les temps reculés. Le maïs demeure toujours populaire dans les Amériques. Les Québécois le nomment souvent «blé d'Inde», car on crut découvrir les Indes en abordant ce continent.

Le maïs croît sur une plante annuelle robuste qui atteint de 2 à 3 m de haut. Les grains de maïs se développent sur des épis de 15 à 30 cm de long. Le maïs sucré, destiné à la consommation humaine, est souvent consommé comme légume. Ses grains jaunes ou blancs sont tendres, laiteux et sucrés. À moins d'être réfrigéré, le maïs sucré perd rapidement de sa saveur car la chaleur transforme le sucre des grains en amidon.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Examiner les épis vendus frais : un coulis de jus blanc doit s'écouler des grains sous une simple pression du doigt. La perte de fraîcheur se note par des grains décolorés ou ratatinés, par des soies devenues foncées et sèches ou par des feuilles jaunies. Délaisser le maïs exposé au soleil ou à des températures élevées, car la chaleur accélère le processus qui le rend farineux. Le maïs est aussi disponible congelé ou en conserve, tout comme les épis de maïs miniatures.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le maïs se consomme habituellement cuit, parfois cru s'il est bien frais. Épluché et cuit, il est souvent simplement assaisonné de beurre et de sel puis mangé directement sur l'épi. Les grains de maïs peuvent être retirés de l'épi à l'aide d'un couteau, avant ou après la cuisson. On utilise les grains de maïs crus notamment dans les soupes, macédoines, ragoûts et relishs. Cuits, on les sert comme légume d'accompagnement ou on les intègre aux salades. Ils se marient délicieusement au poivron, aux champignons, à l'oignon, à l'ail, à la crème, au jus de lime et aux piments forts.

Les épis immatures (ou **maïs miniature**) agrémentent salades et sautés. Ils cuisent rapidement et sont populaires dans la cuisine asiatique.

## C'est simple et délicieux

### MAÏS EN CRÈME MAISON

Blanchir les grains de 6 **épis de maïs** dans l'eau bouillante. À l'aide d'un robot de cuisine, réduire en purée le tiers de ces grains. Dans une casserole, faire revenir un petit **oignon** haché. Ajouter les grains de maïs réservés et 375 ml (1 ½ tasse) de **lait**. Porter à ébullition. Réduire le feu à moyenne intensité et poursuivre la cuisson de 5 à 8 min. Ajouter le maïs en purée et continuer la cuisson à petit feu pour laisser épaissir. Assaisonner.

## CUISSON

L'épi est cuit avec ou sans les feuilles. La cuisson s'effectue à l'eau, à la vapeur, à la chaleur sèche (four, barbecue) ou au four à micro-ondes. Éviter de saler et de trop le cuire, car le maïs durcit et perd alors de sa saveur.

Pour la cuisson à l'eau, il est préférable de cuire le maïs dans une eau à peine sucrée en laissant quelques feuilles et en ajoutant un peu de lait ou de bière à l'eau de cuisson. Plonger les épis dans l'eau bouillante et cuire de 3 à 4 min pour des petits épis et de 5 à 7 min pour les plus volumineux.

À la vapeur, cuire les épis de 7 à 10 min.

Au four ou au barbecue, tremper les épis dans l'eau froide une vingtaine de minutes. Retirer ensuite les soies mais garder les feuilles, qui doivent recouvrir complètement les grains. Cuire de 15 à 20 min en retournant les épis de temps à autre.

Au four à micro-ondes, cuire environ 3 min à haute intensité pour un épi et allouer 5 min de temps de repos.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

On recommande de consommer le maïs frais rapidement, préféablement le jour de l'achat. Si on n'envisage pas de le consommer immédiatement, le mettre au réfrigérateur sans enlever les pelures; il se conservera 2 ou 3 jours. S'il est épluché, on peut le conserver au réfrigérateur 1 ou 2 jours dans un sac de plastique. L'épi se congèle après avoir été blanchi (de

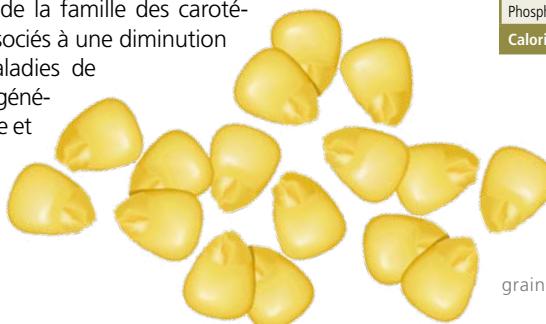
7 à 11 min selon la grosseur) ou égrené (blanchir d'abord l'épi 4 min, puis l'égrenner).





## VALEUR NUTRITIVE

Le maïs se distingue de la plupart des légumes par son contenu plus élevé en glucides. De plus, il possède une excellente valeur nutritive. Il est une bonne source de folate et une source de phosphore, de magnésium, de manganèse, de potassium, de vitamine C, de thiamine, de niacine et d'acide pantothénique. Le maïs contient également plusieurs composés ayant des propriétés antioxydantes tels que des composés phénoliques, de la lutéine et de la zéaxanthine. Ces deux derniers font partie de la famille des caroténoïdes et sont associés à une diminution du risque de maladies de l'œil dont la dégénérescence maculaire et la cataracte.



Maïs jaune 1 épi moyen	cru (90 g)		bouilli (103 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	1,2 g	2 %	1,5 g	2 %
Glucides	16,8 g	6 %	21,6 g	7 %
Fibres alimentaires	1,8 g	7 %	2,5 g	10 %
Protéines	2,9 g	-	3,5 g	-
Folate	38 µg	17 %	24 µg	11 %
Vitamine C	6,1 mg	10 %	5,7 mg	10 %
Niacine	1,6 mg	8 %	1,7 mg	9 %
Magnésium	33 mg	13 %	27 mg	11 %
Manganèse	0,15 mg	7 %	0,17 mg	9 %
Phosphore	80 mg	7 %	79 mg	7 %
Calories	77 kcal		99 kcal	

\* % valeur quotidienne



grains de maïs frais

## Luzerne

*MEDICAGO SATIVA, FABACÉES*

Plante herbacée vivace probablement originaire du sud-ouest de l'Asie, la luzerne est utilisée comme plante fourragère depuis la préhistoire. Ce sont surtout les graines germées (ou jeunes pousses) qui servent à la consommation humaine. Les Asiatiques les apprécient depuis longtemps. La germination augmente la valeur nutritive et rend la luzerne plus digestible. La luzerne croît dans les régions chaudes des pays tempérés et dans les endroits frais des régions subtropicales.



## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des pousses fermes, avec leurs petites feuilles bien colorées de vert. Éviter les pousses détrempeées, décolorées ou qui dégagent une odeur de moisI.



## UTILISATION ET ACCORDS

Mangées crues, les pousses de luzerne ont un goût délicat. On les met dans les salades, les sandwichs et les hors-d'œuvre. On les ajoute au moment de servir dans les soupes, les ragoûts, les omelettes, les plats de légumes et les tacos. Les jeunes feuilles de luzerne servent parfois comme légume ou pour préparer des infusions.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE LUZERNE ET D'AVOCAT

Dans un saladier, mélanger 115 g (2 tasses) de **luzerne**, 3 **carottes** râpées, 80 g (1 tasse) de **haricot mungo** (ou « fèves germées »), 2 c. à soupe d'**huile d'olive** et 1 c. à soupe de **vinaigre balsamique**. Assaisonner et servir sur des cubes d'**avocats**, en garnissant le tout d'**arachides** concassées et de feuilles de **coriandre**.



## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les pousses de luzerne se conservent quelques jours au réfrigérateur.



## VALEUR NUTRITIVE

La luzerne ne procure que très peu de calories. De ce fait, elle ne renferme que de petites quantités de vitamines et minéraux. Elle est néanmoins une source non négligeable de vitamine K et de folate. Il est important de bien la laver avant de la consommer. Il est recommandé aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes âgées et immuno-déprimées d'éviter de consommer les pousses crues puisqu'elles peuvent être contaminées par des bactéries nuisibles telles que l'*Escherichia coli* ou la *Salmonella*.

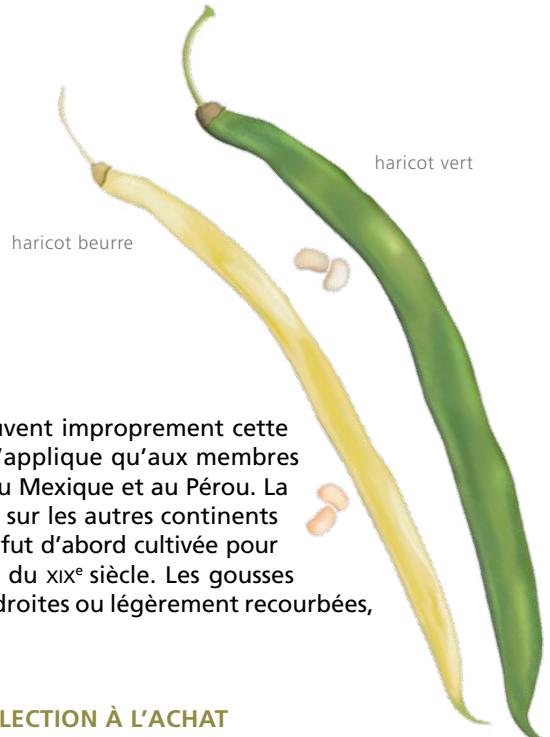
Luzerne 1 tasse	crue (35 g)	
	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %
Glucides	0,7 g	0 %
Fibres alimentaires	0,7 g	3 %
Protéines	1,4 g	-
Vitamine K	10,6 µg	13 %
Folate	13 µg	6 %
Vitamine C	2,9 mg	5 %
Calories	8 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Haricot frais

PHASEOLUS VULGARIS, FABACÉES

Fruit d'une plante originaire d'Amérique. Au Québec, on nomme souvent improprement cette légumineuse «**fève**», alors qu'au sens botanique, le terme fève ne s'applique qu'aux membres du genre *Vicia* (p. 198). Il y a environ 7000 ans, le haricot était cultivé au Mexique et au Pérou. La culture s'est graduellement répandue à travers toute l'Amérique, puis sur les autres continents grâce aux explorateurs espagnols et portugais. En Europe, cette plante fut d'abord cultivée pour ses grains; le haricot vert frais ne fut consommé qu'à partir de la fin du xix<sup>e</sup> siècle. Les gousses peuvent être vertes, jaunes ou pourpres. Elles sont longues et étroites, droites ou légèrement recourbées, et renferment plusieurs graines.



## PRINCIPALES VARIÉTÉS

Il existe plus de 100 espèces de haricots de forme, de couleur, de saveur et de valeur nutritive diverses. Les gousses de la plupart des variétés peuvent être consommées fraîches, avant leur maturité. Les haricots frais exempts de fils et de parchemin (membrane interne coriace) sont catégorisés «**haricots mange-tout**». Ils sont très répandus aujourd'hui.

### HARICOT VERT

Le haricot vert est le plus commun et généralement plus facile à cultiver. Il résiste mieux aux maladies et à l'humidité que le haricot beurre.

### HARICOT BEURRE

Le haricot beurre, ou **haricot jaune**, a une saveur légèrement plus sucrée que le haricot vert. Il est néanmoins plus fragile.

### HARICOT PLAT

Vert ou jaune, le haricot plat est particulièrement populaire en Europe. La gousse et les graines sont grosses et aplatis.

### HARICOT EXTRA-FIN

La gousse du haricot extra-fin est petite et mince. Ce haricot savoureux est cueilli immature, car il peut développer des fils en mûrisant.

## C'est simple et délicieux

### HARICOTS VERTS À L'HUILE DE NOIX

Blanchir 500 g (5 tasses) de **haricots verts** à l'eau bouillante salée pendant 2 min. Égoutter et déposer dans un saladier. Arroser d'un filet d'**huile de noix** et d'un peu de **jus de citron**. Assaisonner et servir.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Rechercher des haricots frais fermes et cassants, bien verts ou jaune doré, exempts de meurtrissures et de taches brunes, et de forme régulière. Si la cassure est légèrement humide, c'est qu'ils sont bien frais. Les haricots frais deviennent durs et farineux s'ils sont trop mûrs ou trop vieux.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le haricot frais se consomme plus souvent cuit que cru. Cuit, on le mange chaud ou froid. Il sert de légume d'accompagnement ou on l'incorpore aux salades, aux soupes, aux ragoûts, aux sautés et aux marinades. Il est délicieux gratiné ou arrosé de sauce ou de vinaigrette. Oignon, tomate, moutarde, arachide, noix, basilic, persil, thym et autres fines herbes lui conviennent particulièrement bien.

## PRÉPARATION

Ne laver les haricots frais qu'au moment de les cuire ; prendre soin tout d'abord de casser les deux extrémités et de faire suivre les fils (s'ils sont présents, ce qui est rare aujourd'hui). Il est recommandé de blanchir les haricots frais dans l'eau bouillante salée, 1 ou 2 min, avant de les rafraîchir à l'eau froide et de les apprêter.

## CUISSON

Les haricots pourpres deviennent verts en cuisant, tandis que les haricots verts deviennent grisâtres s'ils sont trop cuits ; les cuire le plus brièvement possible. Les haricots frais sont plus savoureux, plus nutritifs et plus colorés lorsqu'ils sont encore croquants. Prévoir de 5 à 15 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur.

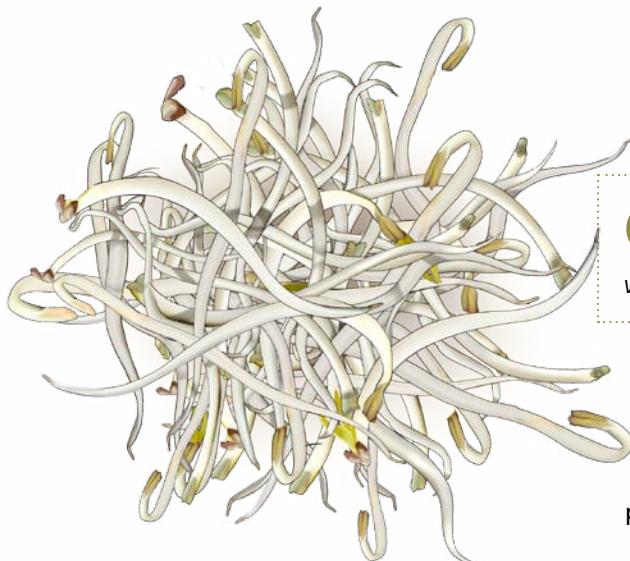
## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les haricots frais non lavés se conserveront de 2 à 3 jours au réfrigérateur ; les placer dans un sac de plastique perforé. Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis 3 ou 4 min, mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée (plus de 12 mois).



## VALEUR NUTRITIVE

Qu'ils soient verts ou jaunes, les haricots frais constituent une source de plusieurs nutriments, tels que les vitamines C et K, le folate, le manganèse et le magnésium. Une étude épidémiologique réalisée chez des personnes atteintes de cancers de l'œsophage et de l'estomac a mis en lumière une association entre la consommation hebdomadaire de haricots et une diminution du risque de développer ces deux types de cancers. La présence de composés bénéfiques tels que des antioxydants pourrait en partie expliquer ces résultats.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des germes bien blancs et à l'aspect croquant. Éviter les germes gluants, de couleur foncée ou dégageant une mauvaise odeur.



### UTILISATION ET ACCORDS

On incorpore le germe dans les salades, rouleaux, soupes asiatiques ou plats cuisinés au wok, comme le chop soui. Ajouter les germes en fin de cuisson pour éviter qu'ils ne ramollissent. Avant de les consommer crus, il est recommandé de les blanchir 2 min (stopper aussitôt la cuisson à l'aide d'un bain d'eau glacée).

## C'est simple et délicieux

### SAUTÉ DE GERMES DE HARICOT MUNGO

Rincer et égoutter 160 g (2 tasses) de **germes de haricot mungo**. Dans un wok bien chaud, les faire sauter 1 min dans l'**huile végétale**. Ajouter un peu de **sauce soya**, une pincée de **sucré** et assaisonner. Poursuivre la cuisson quelques secondes avant d'ajouter 1 c. à soupe d'**huile de sésame**. Servir immédiatement.

Haricot frais 10 goussettes	cru (58 g)		bouilli (66 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %
Glucides	4,1 g	1 %	5,2 g	2 %
Fibres alimentaires	1,6 g	6 %	1,6 g	6 %
Protéines	1,1 g	-	1,3 g	-
Vitamine C	7,1 mg	12 %	6,4 mg	11 %
Vitamine K	8,4 µg	11 %	10,6 µg	13 %
Folate	19 µg	9 %	22 µg	10 %
Manganèse	0,13 mg	6 %	0,19 mg	9 %
Magnésium	15 mg	6 %	12 mg	5 %
Fer	0,6 mg	4 %	0,4 mg	3 %
Calories	18 kcal		23 kcal	

\* % valeur quotidienne

## Germe de haricot mungo

VIGNA RADIATA, FABACÉES

Germe d'une plante herbacée annuelle originaire de l'Inde. Le haricot mungo est cultivé en Asie depuis les temps anciens. En Occident, on l'utilise surtout germé. Les expressions «**fèves germées**» ou «**germes de soja**» sont à éviter, puisqu'il s'agit bien de germes de haricot. On fait tremper le haricot mungo quelques heures afin de commencer le processus de germination.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Fragiles, les germes de haricot mungo se conservent quelques jours seulement au réfrigérateur, dans un sac de plastique. Ne les laver qu'au moment de les utiliser.



### VALEUR NUTRITIVE

Le germe de haricot mungo s'avère un excellent choix pour augmenter le volume d'un plat puisqu'il a une faible densité énergétique. Consommé cru, il constitue une excellente source de vitamine K et de folate. Toutefois, il est recommandé aux femmes enceintes, aux enfants et aux personnes âgées et immunodéprimées de consommer les germes bien cuits puisque les germes crus peuvent être contaminés par des bactéries telles que l'*Escherichia coli* ou la *Salmonella*.

Germe de haricot mungo 1 tasse	cru (110 g)		bouilli (131 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,2 g	0 %	0,1 g	0 %
Glucides	6,5 g	2 %	5,5 g	2 %
Fibres alimentaires	2,0 g	8 %	1,0 g	4 %
Protéines	3,3 g	-	2,7 g	-
Vitamine K	36 µg	45 %	30 µg	37 %
Folate	67 µg	31 %	38 µg	17 %
Vitamine C	14,5 mg	24 %	14,9 mg	25 %
Manganèse	0,2 mg	10 %	0,2 mg	9 %
Magnésium	23 mg	9 %	18 mg	7 %
Cuivre	0,2 mg	9 %	0,2 mg	8 %
Calories	33 kcal		28 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Dolique asperge

VIGNA UNGUICULATA VAR. SESQUIPEDALIS, FABACÉES



Fruit d'une plante herbacée grimpante qui atteint de 2 à 4 m. L'ancêtre des doliques serait originaire d'Afrique centrale. Parfois appelé **haricot kilomètre**, le dolique asperge pousse aujourd'hui sous les climats tropicaux et subtropicaux, notamment en Asie, en Afrique et dans les Caraïbes.

Les gousses droites ou crochues atteignent de 30 cm à 1 m. Elles contiennent des graines allongées, habituellement noires ou brunes; leur saveur est à mi-chemin entre celle du haricot et celle de l'asperge.

## UTILISATION ET ACCORDS

Le dolique asperge se consomme principalement frais et cuit, comme le haricot vert. Il est cependant moins juteux et moins sucré. Sa saveur plus prononcée ressemble davantage à celle des haricots secs. La cuisson au wok convient particulièrement bien au dolique asperge.



## VALEUR NUTRITIVE

Consommé sous forme de gousses vertes, le dolique asperge est une excellente source de folate et de magnésium. Le folate participe à la fabrication des nouvelles cellules du corps et à la formation des globules rouges du sang. Quant au magnésium, il contribue au développement des os et au bon fonctionnement du système immunitaire.

## C'est simple et délicieux

### DOLIQUES ASPERGES ÉPICÉS AUX ARACHIDES

Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir 450 g (1 lb) de **doliques asperges** entiers, de 3 à 5 min. Rafraîchir ensuite les doliques sous l'eau froide, puis les couper en tronçons de 10 cm. Dans un wok bien chaud, faire sauter 2 ou 3 **piments forts** hachés finement et ½ tasse d'**arachides** grossièrement concassées. Lorsque les arachides sont légèrement dorées, ajouter 2 gousses d'ail émincé et les doliques. Cuire quelques minutes de plus. Ajouter 1 c. à soupe de **sauce soya** et 2 c. à soupe de **jus de lime** avant de servir.

# Pois frais

PISUM SATIVUM, FABACÉES

Fruit d'une plante herbacée annuelle, le pois est cultivé en Eurasie depuis plus de 5 000 ans. Longtemps, les pois n'étaient consommés qu'à partir de leur forme séchée; le pois vert n'apparaît au menu des Européens qu'au XVI<sup>e</sup> siècle, en Italie notamment.

Le pois pousse sur une plante buissonnante ou grimpante qui atteint entre 30 cm et 2 m de haut. Les gousses vertes abritent des graines de taille variable.

## PRINCIPALES VARIÉTÉS

### PETITS POIS (*Pisum sativum sativum*)

Les petits pois «à grains lisses» poussent mieux sous les climats froids tandis que les petits pois «à grains ridés» résistent mieux à la chaleur et sont généralement plus sucrés. Coriacé, la gousse des petits pois est rarement consommée.



### POIS MANGE-TOUT (*Pisum sativum macrocarpon*)

Le pois mange-tout, ou **pois gourmand**, se distingue par sa gousse aplatie comestible. Sucrée et croquante, elle renferme des graines qui ne sont pas formées.

### POIS SUCRÉ (*Pisum sativum macrocarpon*)

Le pois sucré, ou pois **sugar-snap**, est issu d'un croisement entre le petit pois et le pois mange-tout. Sa gousse comestible demeure savoureuse même lorsque les petits pois sont bien formés.

## C'est simple et délicieux

### SALADE DE PETITS POIS SUCRÉS

Blanchir 450 g (3 tasses) de **petits pois** dans l'eau bouillante salée. Rafaîchir sous l'eau froide, égoutter et transvider dans un saladier. Ajouter 2 c. à soupe de **vinaigre de riz**, 1 c. à soupe de **sauce soya**, 1 c. à soupe d'**huile de sésame grillé** et 1 c. à soupe de **sucré brun**. Assaisonner, mélanger et réfrigérer quelques heures. Servir froid avec du poulet ou du porc grillé.



### SÉLECTION À L'ACHAT

Les petits pois frais deviennent rapidement farineux et fades s'ils sont cueillis trop tard. Choisir des gousses lisses, bien pleines de pois pas trop gros, mais lustrés et de couleur vert brillant. Pour les pois mange-tout et les pois sucrés, choisir des gousses fermes, croquantes et intactes, d'un beau vert brillant. Éviter les gousses molles, plissées, jaunies ou tachées.



### UTILISATION ET ACCORDS

Les pois mange-tout, les pois sucrés et les petits pois très jeunes et très frais peuvent être mangés crus; une cuisson brève les rend cependant plus sucrés. Les petits pois sont délicieux avec la menthe, l'oignon vert, la ciboulette, le basilic, la crème ou simplement cuits dans le beurre accompagnés de carottes ou de pointes d'asperges. Ils accompagnent très bien la viande et la volaille. On peut

les transformer en soupes et potages. Froids, ils s'intègrent très bien à une salade composée; ils font partie de la macédoine et des préparations à la jardinière. Les pois mange-tout et sucrés s'utilisent comme le haricot. Crus, ils s'incorporent aux salades et aux hors-d'œuvre. Cuits, ils sont excellents dans les sautés, accompagnés de graines ou d'huile de sésame.



gousse de petits pois

Petits pois verts		crus (77 g)		bouillis (85 g)	
½ tasse	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,3 g	1 %	0,2 g	0 %	
Glucides	11,1 g	4 %	13,2 g	4 %	
Fibres alimentaires	3,9 g	16 %	5,6 g	22 %	
Protéines	4,2 g	-	4,5 g	-	
Vitamine C	30,6 mg	51 %	12,0 mg	20 %	
Vitamine K	19,0 µg	24 %	21,9 µg	27 %	
Folate	50 µg	23 %	53 µg	24 %	
Manganèse	0,31 mg	16 %	0,44 mg	22 %	
Zinc	1,0 mg	11 %	1,0 mg	11 %	
Calories	62 kcal		71 kcal		

\* % valeur quotidienne

### PRÉPARATION

Casser la partie supérieure des cosses et tirer sur le fil qui se loge à la jonction des deux cosses (certaines variétés n'ont pas de fil). Pour écosser les petits pois, enlever le fil, séparer les cosses et extraire les pois, qui n'ont pas besoin d'être lavés.



### CUISSON

La cuisson des pois devrait être très brève afin de minimiser la perte de couleur et de saveur. Prévoir environ 5 min pour la cuisson des petits pois à l'eau (un peu plus à la vapeur). On peut aussi braiser les petits pois. Les pois mange-tout et sucrés cuisent en quelques minutes seulement, à l'eau ou à la vapeur. Ils deviendront pâteux s'ils sont trop cuits.



### ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Réfrigérer rapidement les petits pois frais dans leur gousse et dans un sac de plastique perforé, ils se conserveront de 4 à 5 jours.

Les petits pois supportent très bien la congélation, après un blanchiment de 1 ou 2 min, selon leur taille. Les pois mange-tout et sucrés peuvent aussi être blanchis et congelés, mais peuvent perdre leur texture croquante.



### VALEUR NUTRITIVE

Les petits pois et les pois mange-tout sont tous deux des sources non négligeables de vitamine C, de vitamine K, de folate, de manganèse et de fibres alimentaires. Cependant, les petits pois demeurent beaucoup plus nutritifs : crus comme cuits, leur contenu en fibres alimentaires, glucides, protéines ainsi qu'en certains minéraux et vitamines est supérieur à celui des pois mange-tout. De plus, les petits pois contiennent nettement plus de lutéine et de zéaxanthine, deux composés de la famille des caroténoïdes, lesquels sont associés à un risque plus faible de développer certaines maladies de l'œil dont la dégénérescence maculaire.

Pois mange-tout		crus (34 g)		bouillis (85 g)	
½ tasse	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*	
Matières grasses	0,1 g	0 %	0,2 g	0 %	
Glucides	2,5 g	1 %	6,0 g	2 %	
Fibres alimentaires	0,6 g	2 %	2,4 g	10 %	
Protéines	0,9 g	-	2,8 g	-	
Vitamine C	20,0 mg	33 %	40,5 mg	68 %	
Vitamine K	8,3 µg	10 %	21,1 µg	26 %	
Folate	14 µg	6 %	25 µg	11 %	
Fer	0,7 mg	5 %	1,7 mg	12 %	
Manganèse	0,08 mg	4 %	0,14 mg	7 %	
Calories	14 kcal		36 kcal		

# Fève fraîche

VICIA FABA, FABACÉES

Fruit d'une plante herbacée annuelle, également appelé **fève des marais** ou **gourgane** au Québec. On confond souvent fèves et haricots (p. 194). Toutefois, seules les légumineuses du genre *Vicia* sont botaniquement des fèves. Celles-ci seraient probablement originaires d'Asie occidentale, où elles étaient cultivées il y a plus de 6000 ans.

La fève pousse sur une plante pouvant atteindre de 30 cm à 2 m. Elle préfère les températures fraîches et croît dans les régions tempérées, ou en altitude dans les régions tropicales. Les gousses robustes mesurent de 15 à 25 cm de long. L'intérieur est tapissé d'une couche duveteuse blanchâtre qui abrite de 5 à 10 graines plates aux bouts arrondis. Ces graines sont de couleur verte, rougeâtre, brunâtre ou violacée, selon les variétés, fort nombreuses. Elles sont recouvertes d'une peau épaisse qui contient des tanins laissant un goût amer.

## SÉLECTION À L'ACHAT

Choisir des gousses fermes, bien vertes et sans taches.

## UTILISATION ET ACCORDS

La fève est farineuse et de saveur prononcée. Jeune et fraîche, on la consomme parfois crue, le plus souvent sans la peau. Elle est délicieuse dans les soupes et les plats mijotés. On peut sauter la fève fraîche et la consommer en amuse-gueule, à la manière du maïs soufflé. La fève cuite peut être consommée froide, entière ou en purée. On la met dans les hors-d'œuvre, les salades et les sandwichs. Les gousses qui ne sont pas à maturité sont comestibles, on les utilise comme les haricots verts.

## PRÉPARATION

Après avoir écossé les fèves, on peut retirer la peau amère recouvrant les graines. Les plonger 1 ou 2 min dans de l'eau bouillante, les égoutter, les refroidir sous un filet d'eau froide puis retirer l'enveloppe du grain.

## C'est simple et délicieux

### FÈVES À LA CRÈME ET AU PROSCIUTTO

Blanchir 1 kg (4½ tasses) de **fèves fraîches** dans l'eau bouillante salée pendant 1 minute. Les rafraîchir dans de l'eau glacée, les égoutter, puis les écarter. Dans une poêle, colorer au **beurre** 1 gros **oignon** ciselé et 250 g de **prosciutto** coupé en petits cubes. Ajouter les fèves, 125 ml (½ tasse) de **vin blanc** et cuire jusqu'à réduction presque complète du liquide. Ajouter 250 ml (1 tasse) de **crème 35 %** et réduire jusqu'à ce que les fèves et le prosciutto soient bien enrobés d'une sauce crémeuse. Poivrer et servir.



## CUISSON

On cuît les fèves fraîches avec ou sans leur peau, selon qu'on apprécie ou non la saveur amère qu'elle transmet. Elles demandent environ 20 min de cuisson, dans l'eau salée ou à la vapeur.

## ENTREPOSAGE ET CONSERVATION

Les gousses se conservent quelques jours au réfrigérateur, dans un sac de plastique perforé. Pour la congélation, écosser et blanchir les fèves, puis les essorer avant de les congeler.

## VALEUR NUTRITIVE

La fève fraîche est une excellente source de folate, une bonne source de vitamine C ainsi qu'une source de fer et de fibres alimentaires. Les types de fibres présentes dans la fève permettent à la fois de régulariser la fonction intestinale, de prévenir la constipation et de favoriser un meilleur contrôle de l'appétit et des taux de sucre sanguin (ou glycémie). La consommation de cette légumineuse a été associée à une diminution des taux de cholestérol sanguin.

Fève fraîche ½ tasse	crue (58 g)		bouillie (90 g)	
	Teneur	% VQ*	Teneur	% VQ*
Matières grasses	0,4 g	1 %	0,5 g	1 %
Glucides	6,7 g	2 %	9,1 g	3 %
Fibres alimentaires	2,4 g	10 %	3,2 g	13 %
Protéines	3,2 g	-	4,3 g	-
Vitamine C	19,0 mg	32 %	17,8 mg	30 %
Folate	55 µg	25 %	52 µg	24 %
Manganèse	0,18 mg	9 %	0,23 mg	12 %
Magnésium	22 mg	9 %	28 mg	11 %
Fer	1,1 mg	8 %	1,4 mg	10 %
Calories	41 kcal		56 kcal	

\* % valeur quotidienne

# Salade de haricots et de tomates italiennes

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 10 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 200 g (2 tasses) de **haricots verts**, coupés en tronçons de 2,5 cm
- 2 échalotes moyennes, coupées en quartiers sur la longueur
- 2 c. à soupe d'**huile d'olive**
- 2 c. à soupe de **basilic**, finement haché
- 4 **tomates italiennes**, épépinées et coupées en brunoise
- 2 c. à soupe de **parmesan**, râpé

## Vinaigrette

- 60 ml ( $\frac{1}{4}$  de tasse) d'**huile d'olive**
- 2 c. à soupe de **vinaigre balsamique**
- 1 c. à soupe de **moutarde de Dijon**
- 2 gousses d'**ail**, haché finement
- au goût, **sel et poivre**

## PRÉPARATION

1. Dans un bol, mélanger tous les ingrédients de la vinaigrette et réserver.
2. Dans une casserole, blanchir les haricots verts dans l'eau bouillante salée, pendant environ 2 min. Égoutter et refroidir sous l'eau froide, sans laisser les haricots tremper dans l'eau.
3. Dans une poêle, faire revenir les quartiers d'échalote dans l'huile jusqu'à ce qu'ils soient tendres et légèrement dorés. Laisser tiédir.
4. Dans un saladier, incorporer les haricots verts, les tomates, l'échalote et le basilic. Ajouter la vinaigrette et bien mélanger.



# Potage de petits pois et foie gras en cappuccino

TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 15 g (1 c. à soupe) de **beurre**
- 60 g (2 oz) de **pancetta** douce, hachée finement
- 1 petit **oignon**, ciselé
- 1 gousse d'**ail**, haché finement
- 450 g (3 tasses) de **pois verts**, blanchis
- 825 ml (3 ½ tasses) de **fond de volaille**
- 5 ou 6 feuilles de **menthe**, ciselée
- 125 g (4 ½ oz) de **foie gras au torchon**, coupé en morceaux
- au goût, **sel** et **poivre**

## Mousse au beurre

- 60 ml (¼ de tasse) de **crème 15 %**, chaude
- 15 ml (1 c. à soupe) de **beurre**
- au goût, **muscade**

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire revenir au beurre la pancetta jusqu'à ce qu'elle devienne dorée. Ajouter l'oignon, l'ail et cuire à feu doux pendant 2 à 3 min. Ajouter les petits pois et poursuivre la cuisson quelques minutes avant de mouiller avec le fond de volaille. Ajouter la menthe et cuire jusqu'à ce que les petits pois soient bien tendres.
2. Réduire le potage au mélangeur, puis passer au tamis, afin d'obtenir une purée bien lisse. Saler, poivrer et réserver.
3. Préparer la mousse au beurre : chauffer le beurre et la crème quelques secondes au four à micro-ondes, puis mousser au mélangeur.
4. Au service, déposer les morceaux de foie gras dans quatre bols profonds (ou tasses à cappuccino). Verser le potage de petits pois sur le foie gras de manière à le couvrir complètement. Pour terminer, garnir chaque portion de mousse au beurre et saupoudrer de muscade. Servir immédiatement.



# Sauté de doliques asperges piquant

TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 450 g (1 lb) de doliques asperges
- 2 c. à soupe d'huile d'olive
- 100 g (3 ½ oz) de porc maigre haché
- 1 gousse d'ail, haché
- 2 c. à soupe de sauce piquante aux fèves noires

## Sauce

- 1 c. à soupe de sauce aux huîtres
- 1 c. à soupe de sauce soya
- 1 c. à soupe de xérès
- 1 c. à thé de pâte de piments forts
- 1 c. à thé de sucre
- 1 c. à thé d'huile de sésame

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole remplie d'eau bouillante salée, blanchir les doliques asperges pendant 2 à 3 min. Rafraîchir à l'eau froide et égoutter. Couper en morceaux de 5 cm et réserver.
2. Chauffer le wok à haute température et y verser l'huile. Sauter le porc, l'ail et la sauce piquante aux fèves noires. Cuire de 8 à 10 min en remuant fréquemment pour réduire le porc en petits morceaux et lui faire perdre sa couleur rosée.
3. Ajouter les doliques et les ingrédients de la sauce. Bien mélanger et servir.



# Chaudrée de maïs

TEMPS DE PRÉPARATION : 25 MINUTES

TEMPS DE CUISSON : 20 MINUTES

4 PORTIONS

## MISE EN PLACE

- 750 ml (3 tasses) de lait
- 2 tranches de **bacon**, émincé
- 30 g (2 c. à soupe) de **beurre**
- 1 oignon moyen, ciselé
- 1 branche de céleri, coupé en petits dés de 5 mm
- 1 carotte moyenne, coupée en petits dés de 5 mm
- 1 pomme de terre moyenne, coupée en dés de 1 cm
- 250 ml (1 tasse) de **crème 35 %**
- 270 g (2 tasses) de **grains de maïs**, blanchis (on peut aussi utiliser du maïs en boîte ou congelé)
- ¼ de botte d'**aneth**, haché
- au goût, **saumon fumé**, coupé en fines tranches

## PRÉPARATION

1. Dans une casserole, faire chauffer le lait.
2. Dans une grande casserole, faire revenir le bacon à feu moyen jusqu'à ce qu'il devienne croustillant. Retirer le bacon et le réserver.
3. Dans la même casserole, ajouter le beurre au gras de bacon, puis l'oignon, le céleri et la carotte. Faire revenir les légumes pendant 3 à 4 min à feu moyen.
4. Ajouter le lait chaud et la pomme de terre. Porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter de 5 à 10 min (jusqu'à ce que la pomme de terre soit tendre).
5. Ajouter la crème, le maïs et le bacon. Porter à ébullition et laisser mijoter 5 min à feu doux (rectifier l'assaisonnement au besoin). Retirer du feu.
6. Au service, garnir d'aneth et d'une rosette de saumon fumé.





# ANNEXES

autres légumes à découvrir .....	204	glossaire .....	207
champignons .....	204	index .....	210
germes et pousses .....	205	ressources .....	216
calendrier des légumes de saison .....	206	tableaux d'équivalences .....	216

## AUTRES LÉGUMES À DÉCOUVRIR

Il existe une infinie variété de légumes, à tel point qu'il est difficile de les décrire tous dans cette encyclopédie. Voici néanmoins un aperçu de quelques légumes plus rares.

DESCRIPTION	
<b>ARROCHE DES JARDINS</b>	L'arroche des jardins ( <i>Atriplex hortensis</i> ) est une cousine de l'épinard. D'une belle couleur verte ou rouge, ses feuilles s'utilisent comme l'épinard, crues ou cuites. Les plus jeunes feuilles sont délicieuses en salade mixte.
<b>ÉPINARD DE MALABAR</b>	L'épinard de Malabar ( <i>Basella alba</i> ), aussi appelé <b>baselle</b> , est un légume feuille légèrement mucilagineux. Consommé surtout cuit, il permet d'épaissir soupes et sautés asiatiques. Son goût acidulé est semblable à celui de l'oseille.
<b>TÉTRAGONE</b>	Également appelée <b>épinard d'été</b> ou <b>épinard de Nouvelle-Zélande</b> , la tétragone ( <i>Tetragonia tetragonoides</i> ) est dotée de feuilles charnues qui s'apprêtent comme l'épinard, auquel on compare souvent sa saveur.
<b>POURPIER D'HIVER</b>	Le pourpier d'hiver, ou <b>claytonie perfoliée</b> ( <i>Claytonia perfoliata</i> ), est originaire d'Amérique du Nord. Ses feuilles sont consommées crues en salade ou sont cuisinées comme l'épinard, dont la saveur est similaire.
<b>FICOÏDE GLACIALE</b>	Les feuilles charnues et croquantes de la ficoïde glaciale ( <i>Mesembryanthemum crystallinum</i> ) s'apprêtent crues ou cuites, comme l'épinard. Leur goût légèrement salé se compare à celui de la salicorne.
<b>ARRACACHA</b>	L'arracacha ( <i>Arracacia xanthorrhiza</i> ), ou <b>pomme de terre céleri</b> , est un légume racine originaire des Andes. Cultivé essentiellement en Amérique du Sud, on l'utilise comme la pomme de terre. Sa saveur rappelle celle du céleri.
<b>OCA DU PéROU</b>	Originaire des Andes, l'oca du Pérou ( <i>Oxalis tuberosa</i> ) s'apprête comme la pomme de terre. Sa saveur est similaire à cette dernière, avec une touche d'acidité. La couleur du tubercule diffère selon les variétés.

## CHAMPIGNONS

Bien que le champignon soit souvent commercialisé (parfois cultivé) comme un légume, il n'en est pas véritablement un. Il est dépourvu de racine, de tige, de feuille, de fleur et se propage non pas à partir de graines, mais par des spores.

En dépit de sa réputation de pouvoir entraîner la mort, très peu d'espèces, sur les milliers répertoriées, sont réellement vénéneuses. Néanmoins, de nombreuses variétés peuvent occasionner des malaises (diarrhée, maux de ventre, vomissements); il est donc important de ne jamais consommer les espèces dont on ne connaît pas exactement l'identité et la comestibilité. Par ailleurs, plusieurs champignons sont comestibles mais insipides. Quelques dizaines de variétés seulement sont réellement savoureuses.

DESCRIPTION	
<b>CHAMPIGNON DE COUCHE</b>	Le champignon de couche ( <i>Agaricus bisporus</i> ), appelé également <b>champignon de Paris</b> , est le champignon le plus cultivé et le plus consommé. Petit, de couleur blanche ou café, il se consomme cru ou cuit. Son goût peu prononcé permet de l'intégrer dans une grande variété de plats : salades, riz, soupes, sauces, farces, ragoûts, omelettes, quiches, etc.
<b>PORTOBELLO</b>	Le portobello est une variété de champignon de couche commercialisée à un stade plus avancé de maturité. Sa taille est de ce fait imposante, sa couleur plus foncée et son parfum plus prononcé, rappelant celui des champignons sauvages. Le portobello est délicieux farci ou incorporé aux plats en sauce.
<b>PLEUROTE</b>	De couleur blanchâtre, jaune clair ou tirant sur le roux, le pleurote ( <i>Pleurotus spp</i> ) est formé d'un grand chapeau ressemblant à un cornet acoustique. Sa chair a une saveur douce qui se marie bien au riz, aux pâtes, aux œufs, au tofu, à la volaille et aux fruits de mer. Plusieurs espèces sont cultivées.
<b>SHIITAKE</b>	Originaire d'Asie, le shiitake ( <i>Lentinula edodes</i> ) est le champignon le plus cultivé après le champignon de couche. Il absorbe bien la saveur des mets auxquels on l'ajoute. Ce champignon au chapeau brunâtre et charnu est délicieux dans les soupes, les sauces, les pâtes, le riz, les ragoûts et les sautés orientaux.

## CHAMPIGNONS (SUITE)

DESCRIPTION	
<b>BOLET</b>	Également appelé <b>cèpe</b> ou <b>porcini</b> , le bolet ( <i>Boletus spp</i> ) est un gros champignon au pied charnu qui croît généralement dans les forêts tempérées. Il est délicieux braisé ou cuit à l'huile, agrémenté d'échalote, d'ail, de persil et de vin blanc.
<b>COLLYBIE À PIED VELOUTÉ</b>	Formée d'un minuscule chapeau blanc, d'un long pied et poussant en touffes, la collybie à pied velouté ( <i>Flammulina velutipes</i> ) a une saveur délicate et une odeur légèrement fruitées. Également appelé <b>enokitake</b> , elle est particulièrement appréciée dans les cuisines asiatiques. Elle est délicieuse crue.
<b>CHANTERELLE</b>	La chanterelle ( <i>Cantharellus spp</i> ) est l'un des champignons les plus appréciés des gastronomes. De couleurs variées (jaune, orangé, brunâtre, noirâtre), son chapeau a la forme d'une coupe. Les chanterelles les plus savoureuses, telle la <b>girolle</b> ( <i>Cantharellus cibarius</i> ), ont une chair ferme et fruitée. Elles sont un accompagnement classique de la viande et des omelettes.
<b>MORILLE</b>	La morille ( <i>Morchella spp</i> ) est parmi les champignons comestibles les plus recherchés. Son chapeau est orné de multiples alvéoles qui lui donnent une apparence poreuse. Toujours consommée cuite, elle est délicieuse en sauce et souvent associée à la crème, qui met en valeur sa saveur très parfumée.
<b>TRUFFE</b>	Champignon souterrain particulièrement difficile à trouver, la truffe ( <i>Tuber spp</i> ) jouit d'une réputation inégalée et se vend à des prix prohibitifs. Sa chair, noirâtre ou blanchâtre selon les espèces, est très parfumée. La truffe entre dans une multitude d'apprêts, les plus connus étant les pâtés, les terrines et les foies gras. Quelques lamelles suffisent pour parfumer tout un plat.

## GERMES ET POUSSES

Il existe une multitude de variétés de germes et de pousses comestibles, les plus connus sont les germes de haricot mungo (p. 195) et de luzerne (p. 193). Elles peuvent provenir de légumes, de légumineuses ou de céréales. Alors que le germe est une graine qui commence à peine à se développer (ses feuilles sont embryonnaires), la pousses correspondent à un stade un peu plus avancé et comporte au moins deux feuilles bien formées. Fragiles, les germes et les pousses se conservent mal; les consommer rapidement. Ils sont par ailleurs sensibles à la contamination par des bactéries. Les personnes vulnérables (jeunes enfants, femmes enceintes, personnes âgées ou immunodéprimées) devraient éviter de les consommer crus.

DESCRIPTION	
<b>GERME DE SOYA</b>	Le germe de soya ressemble au germe de haricot mungo, mais en plus petit. Consommé de préférence cuit, on l'incorpore aux soupes, aux salades, aux rouleaux et aux sautés asiatiques.
<b>GERME DE POIS CHICHE</b>	Croquant, le germe de pois chiche a une saveur de noix. Cru ou cuit, il est délicieux en salade ou simplement en collation.
<b>POUSSE OU GERME DE RADIS</b>	La saveur poivrée de la pousses de radis ressemble à celle du cresson. Consommée crue ou légèrement cuite, elle ajoute une note piquante à divers plats : soupe, sandwich, salade, omelette, tofu, poisson, etc.
<b>POUSSE OU GERME DE MOUTARDE</b>	Le germe et la pousses de moutarde ont une saveur piquante. Crus, ils sont délicieux en salade ou intégrés aux sandwichs et aux burgers.
<b>POUSSE DE TOURNESOL</b>	La longue pousses de tournesol a un goût de noisette. Elle est utilisée surtout crue, dans les sandwichs et les salades.
<b>POUSSE DE MAÏS</b>	Douce et fragile, la pousses de maïs est consommée crue. Elle ajoute une note sucrée aux sandwichs et aux salades.
<b>POUSSE DE BROCOLI</b>	De saveur similaire au légume mature, la pousses de brocoli aurait des propriétés anticancer. On l'intègre crue ou cuite dans les sandwichs, les salades et de nombreux autres plats.
<b>POUSSE DE CHOU ROUGE</b>	La pousses de chou rouge est d'une belle couleur rosée. Consommée surtout crue, elle décore sandwichs, potages et salades.
<b>POUSSE DE POIS VERT</b>	La pousses de pois vert est tendre, croquante et légèrement sucrée. Crue ou cuite, elle décore les plats asiatiques.

## CALENDRIER DES LÉGUMES DE SAISON AU QUÉBEC

	JAN.	FÉV.	MARS	AVRIL	MAI	JUIN	JUIL.	AOÛT	SEPT.	OCT.	NOV.	DÉC.
Oignon sec												
Oignon frais												
Oignon vert												
All												
Poireau												
Échalote												
Betterave												
Radis												
Daïkon												
Navet												
Rutabaga												
Céleri-rave												
Carotte en botte												
Carotte emballée												
Panais												
Persil-racine												
Pomme de terre												
Pomme de terre nouvelle												
Topinambour												
Asperge												
Céleri												
Fenouil												
Chou-rave												
Crosse de fougère												
Bette												
Rhubarbe												
Épinard												
Laitue												
Chicorée												
Radicchio												
Endive												
Chou												
Chou de Savoie et chou rouge												
Chou de Bruxelles												
Chou frisé												
Chou asiatique												
Chou-fleur												
Brocoli												
Artichaut												
Tomate												
Aubergine												
Poivron												
Concombre												
Courge d'hiver												
Courge d'été/courgette												
Courge spaghetti												
Maïs												
Haricots jaune et vert												
Pois												
Fève (gourgane)												

**Légumes de serre disponibles à l'année :**

Tomate, concombre européen et libanais

Laitue de type Boston, mini roquette, épinard, pousses, germes et autres légumes

# Glossaire

## ABAISSE

Pâte amincie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie.

## ADDITIFS

Substances que l'on ajoute aux aliments pour en améliorer la durée de conservation, la saveur, la texture et l'aspect.

## ANTI-INFLAMMATOIRE

Qui atténue l'inflammation (rougeur, gonflement et douleur localisés).

## ANTIOXYDANT

Qui neutralise l'excès de radicaux libres produits par le métabolisme. Ces radicaux libres contribueraient à l'accélération du vieillissement et à des maladies telles que le cancer, certains troubles cardiovasculaires et la démence.

## ARROSER

Verser un liquide (matière grasse, jus...) sur un aliment durant la cuisson afin qu'il ne se dessèche pas.

## BÉARNAISE

Sauce à base d'œuf, de beurre fondu, de vin, de vinaigre, d'estragon et d'échalote que l'on sert avec le poisson, la viande ou les œufs.

## BÉCHAMEL

Sauce blanche de base, préparée à partir d'un roux blanc (quantité égale de beurre et de farine) additionné de lait et assaisonné (muscade, girofle, oignon), que l'on fait cuire en remuant constamment jusqu'à épaississement.

## BEURRE CLARIFIÉ

Beurre dont on n'a gardé que le corps gras. En fondant doucement, le beurre se sépare en trois couches superposées : au-dessus, l'écume; au milieu, le corps gras; et au fond, une partie liquide, le petit-lait. Pour obtenir un beurre clarifié, on enlève soigneusement l'écume à l'aide d'une cuillère, puis on coule lentement le corps gras dans un récipient en prenant soin de ne pas y mêler le petit-lait.

## BLANCHIR

Cuire brièvement (une ou quelques minutes) un aliment dans l'eau bouillante. L'aliment blanchi est habituellement refroidi à l'eau froide et égoutté. Cette action permet d'éliminer l'âcreté, d'attendrir ou de rehausser la couleur de l'aliment.

## BOUQUET GARNI

Fines herbes, le plus souvent du thym, du persil et du laurier, que l'on ficelle ou que l'on enveloppe d'une mousseline et que l'on ajoute aux soupes ou aux sauces pour en rehausser la saveur.

## BRAISER

Cuire doucement et longuement un aliment à couvert dans peu de liquide.

## CHAPELURE

Pain émietté et tamisé, employé pour paner.

## CHUTNEY

Condiment aigre-doux composé de fruits ou de légumes cuits dans du vinaigre, des épices diverses et du sucre.

## COAGULATION

Processus par lequel une substance liquide ou semi-liquide se transforme en masse solide ou semi-solide.

## COULIS

Fine purée liquide chaude ou froide de fruits, de légumes ou de crustacés.

## COURT-BOUILLON

Préparation liquide aromatisée, vinaigrée ou acidulée, que l'on prépare parfois à l'avance, servant à cuire le poisson, les crustacés ainsi que certains abats et certaines viandes.

## CUIRE À L'ÉTOUFFÉE

Cuire lentement, doucement, certains aliments dans leur jus ou grâce à l'eau qu'ils contiennent, à couvert.

## CUIRE À L'ÉTUVEÉ

Cuire lentement et doucement des aliments en ajoutant un peu de matières grasses et de liquide, à couvert.

## CUIRE À LA VAPEUR

Cuire un aliment en le plaçant au-dessus d'une eau bouillante ou frémissante, à couvert.

## CUIRE AU BAIN-MARIE

Cuire doucement des aliments dans un récipient plongé dans un autre, plus grand, contenant de l'eau en ébullition.

## DÉGLACER

Mouiller (au vin, à l'alcool, au bouillon, à l'eau...) les sucs caramélisés qui se trouvent au fond d'un plat de cuisson, afin de les dissoudre et d'en faire une sauce ou un jus.

## DÉGORGER

Saupoudrer certains légumes de sel, pour éliminer une partie de leur eau et de leur amertume.

## DESSALER

Débarrasser un aliment du sel qu'il contient, habituellement par immersion dans l'eau.

## DIURÉTIQUE

Qui favorise la sécrétion urinaire.

## ÉCOSSE

Dépouiller de leur enveloppe les graines de certaines plantes, principalement les légumineuses.

## ÉMINCER

Couper en tranches minces des fruits, des légumes ou de la viande.

## ÉMULSIONNER

Agiter ou battre au fouet des liquides qui ne se mêlent pas normalement, afin d'obtenir un mélange temporairement homogène et stable (mayonnaise, vinaigrette, etc.).

## ENFARINER

Enrober un aliment de farine avant de le faire cuire.

## ÉVIDER

Prélever la chair ou le cœur de fruits ou de légumes.

## FANES

Tiges et feuilles qu'on laisse sur un légume à la récolte.

## FARCIR

Garnir d'une composition l'intérieur d'un poisson, d'une volaille, d'un légume, etc.

## FERMENTATION

Processus par lequel une denrée se transforme sous l'action d'enzymes produites par des microorganismes.

## FILO (PÂTE)

Pâte à pâtisserie composée de nombreuses feuilles très minces faites d'un mélange d'œuf et d'eau.

## FONCER

Garnir un moule d'une abaisse (pâte amincie à l'aide d'un rouleau à pâtisserie).

## FRIRE

Cuire un aliment dans un corps gras chaud.

## FUMAGE

Action d'exposer des aliments à la fumée dans le but de les conserver.

## GRATINER

Cuire au four une préparation afin d'en dorner la surface en la saupoudrant de fromage, de panure ou de chapelure.

## HOLLANDAISE

Sauce à base de jaunes d'œufs, de beurre et de jus de citron servie tiède avec des œufs, des légumes ou du poisson.

## INFUSION

Préparation liquide composée d'une substance végétale sur laquelle on verse de l'eau bouillante afin d'en dissoudre les arômes et principes actifs.

## JULIENNE

Nom donné au taillage de légumes ou de viande en filaments minces plus ou moins fins.

## MARINADE

Mélange de vin, de vinaigre, d'huile, d'épices et d'autres condiments, dans lequel on fait macérer des aliments pour les attendrir et les aromatiser avant la cuisson.

## MAYONNAISE

Préparation composée d'huile, d'œufs, et de condiments variés (moutarde, sel, vinaigre, ail, etc.) que l'on bat à la température de la pièce pour obtenir l'émulsion de l'huile et du jaune d'œuf.

## MIREPOIX

Préparation composée de légumes (carottes, céleri, oignons) taillés en dés, aromatisés d'herbes (thym, laurier) et d'autres épices et servant de garniture aromatique.

## MONDER

Débarrasser une tomate, une noix ou une graine de sa peau ou de son enveloppe après l'avoir ébouillantée.

## **MOUILLER**

Ajouter un élément liquide à une préparation, en cours de cuisson.

## **MOUSSELINE**

Tissu de coton, fin et léger, servant à passer certains ingrédients ou à envelopper des ingrédients que l'on désirera récupérer dans une préparation.

## **PANER**

Enrober un aliment de mie de pain ou de chapelure.

## **PAPILLOTE**

Papier sulfurisé ou d'aluminium beurré ou huilé dont on enveloppe certains aliments durant la cuisson pour leur conserver tout leur arôme.

## **PASSER**

Faire s'écouler au travers d'une mousseline d'une passoire ou d'un chinois, une préparation quelque peu liquide.

## **PECTINE**

Substance contenue dans de nombreux fruits employée comme agent épaississant et émulsionnant par l'industrie alimentaire. Elle permet notamment de faire prendre les confitures.

## **POCHER**

Cuire des aliments dans un liquide frémissant, très souvent un court-bouillon.

## **RAGOÛT**

Plat composé de morceaux de viande, de poisson ou de légumes cuits en sauce.

## **RANCISSEMENT**

Oxydation des corps gras par l'oxygène de l'air qui les détériore et altère leur goût et leur qualité nutritionnelle.

## **RÉDUIRE**

Provoquer l'épaississement d'un liquide ou d'une sauce par évaporation sur le feu.

## **RÉSERVER**

Mettre un aliment ou une préparation en attente en vue d'une utilisation ultérieure.

## **RÔTIR**

Exposer un aliment à la chaleur directe d'un four, d'un feu de bois ou d'un gril.

## **ROUX**

Mélange de farine et d'un corps gras (beurre) que l'on cuit et qui sert à lier (épaissir) des sauces, des potages et des ragoûts.

## **SABLER**

Travailler la farine avec une matière grasse afin d'obtenir un mélange poudreux.

## **SAISIR**

Exposer rapidement un aliment à feu vif, le plus souvent dans un corps gras brûlant.

## **SAUMURE**

Préparation liquide fortement salée (additionnée parfois d'aromates divers) dans laquelle on met des aliments (olives, poissons, etc.) pour les conserver.

## **SAUTER**

Cuire des aliments à feu vif, dans un corps gras.

## **SINGER**

Saupoudrer de farine un aliment qu'on a préalablement fait suer ou revenir dans un corps gras.

## **SOUFFLÉ**

Plat salé ou sucré composé d'une pâte légère à base de blancs d'œufs battus en neige et qui lève à la cuisson.

## **SUER**

Cuire des légumes dans un corps gras à feu doux sans coloration dans le but d'extraire l'eau qu'ils contiennent et de récupérer le maximum de sucs et de saveur.

## **TOMBER (FAIRE)**

Faire réduire le volume d'un légume riche en eau, à feu doux.

## **VINAIGRETTE**

Sauce de base habituellement composée d'huile, de vinaigre, de sel, de poivre et de divers aromates, qui sert à assaisonner la salade ou les crudités.

## **ZESTE**

Partie superficielle et colorée de l'écorce des agrumes.

# Index

## A

AIL 32  
ail à tige dure 32  
ail à tige tendre 32  
ail d'Orient [voir ail] 32  
ail éléphant 32  
ail faux poireau [voir ail] 32  
ail géant 32  
ail mâle 32  
ail solo 32  
aioli 39  
bok choy de Shanghai sauté à l'ail 140  
pé-tsai mariné 129  
pesto de moutarde feuille 131  
potage glacé de concombre  
aux parfums d'ail et de menthe 40  
tartinade d'ail rôti 33  
tzatziki classique 170  
AIL DES BOIS 34  
beurre à l'ail des bois 34  
ail des ours [voir ail des bois] 34  
aioli 39  
alkéenge du Mexique [voir tomatille] 161  
AMARANTE 134  
amarante blite 134  
amarante rouge 134  
amarante tricolore 134  
tombée de feuilles d'amarante à l'ail 134  
ambercup [voir courge d'hiver] 175  
ancho [voir poivron] 164  
antioxydant 26  
arracacha 204  
arroche des jardins 204  
ARTICHAUT 147  
grillade de légumes au pesto  
asiatique 188  
potage envoûtant aux huîtres  
et aux artichauts 155  
trempelette aux artichauts  
et aux épinards 148  
artichaut chinois [voir crosne] 78  
artichaut d'Espagne [voir courge d'été] 178  
artichaut japonais [voir crosne] 78  
ASPERGE 84  
asperges assaisonnées de vinaigrette 85  
asperge blanche 84  
asperge pourpre 84  
asperge sauvage 84  
asperge verte 84  
asperge violette 84  
flétan piqué aux asperges,  
sauce au chorizo 99  
grillade de légumes  
au pesto asiatique 188  
AUBERGINE 162  
aubergine allongée 162  
aubergine blanche 162  
aubergine commune 162  
aubergine en grappe 162  
aubergines orientales 162  
aubergine ronde 162  
aubergine thaïlandaise 162  
aubergine tigrée 162  
melanzane alla parmigiana  
(aubergines gratinées) 187

## trempelette grecque à l'aubergine 163

AVOCAT 166  
avocat antillais 166  
avocat Bacon 166  
avocat cocktail 166  
avocat cornichon 166  
avocats de Floride 166  
avocat Fuerte 166  
avocat Hass 166  
avocat miniature 166  
guacamole 167  
salade de luzerne et d'avocat 193  
salade de nopal et d'avocat 97

## B

banane à cuire [voir banane plantain] 185  
banane à farine [voir banane plantain] 185  
BANANE PLANTAIN 185  
croustilles de plantain épicées 185  
bar grillé au fenouil 101  
BARDANE 56  
baselle [voir épinard de Malabar] 204  
batavia [voir laitue] 107  
beignets cubains 75  
beit-alpha [voir concombre] 170  
BETTE 92  
ragoût de bette 102  
sauté de bettes aux raisins  
et aux pignons 92  
BETTERAVE 44  
betterave blanche 44  
betterave chioggia 44  
betterave jaune 44  
betterave longue 44  
betterave rouge 44  
betterave sucrière 44  
garniture de betteraves 45  
salade de pommes et de betteraves 58  
beurre à l'ail des bois 34  
beurre au poivron et à l'échalote 164  
Bibb [voir laitue] 107  
blé d'Inde [voir maïs frais] 192  
blette [voir bette] 92  
bok choy [voir chou asiatique] 128  
bok choy de Shanghai sauté à l'ail 140  
bolet [voir champignon] 205  
bonnet d'électeur [voir courge d'été] 178  
bonnet de prêtre [voir courge d'été] 178  
borécole [voir chou frisé] 127  
Boston [voir laitue] 107  
boule d'or [voir navet] 49  
brocolifleur [voir chou-fleur] 142  
BROCOLI 144  
brocoli à jet 144  
brocoli asperge 144  
brocoli calabrais 144  
brocoli chinois 144  
brocolini 144  
gai-lon 144  
gai-lon froid à la sauce aux huîtres 145  
pizza rapide au poulet grillé,  
brocoli et estragon 154  
purée de brocoli et  
de pommes de terre 145

## sauté de poulet, champignons

et brocoli chinois 156  
brocoli italien [voir rapini] 146  
brocoli-navet [voir rapini] 146  
brocoli-rave [voir rapini] 146  
bruschetta de tomates cerises 158  
bulbe de fenouil braisé à l'orange 88  
butternut [voir courge d'hiver] 174

## C

calebasse [voir gourde] 181  
camus de Bretagne [voir artichaut] 147  
CAPUCINE 150  
CARDON 90  
cardons braisés 90  
gratin de cardons et de jambon 104  
CAROTTE 52  
carottes au sirop d'érable 53  
carotte naine 52  
Chantenay 52  
Danvers 52  
Imperator 52  
nantaise 52  
navarin d'agneau et légumes racines 61  
potage de carottes  
et réduction de balsamique 62  
rouleaux de laitue 108  
rutabaga en purée 50  
cassava [voir manioc] 72  
cavalo nero [voir chou frisé] 127  
CÉLERİ 86  
céleri à couper 86  
céleri-branche 86  
daïkon et céleri au porc barbecue 60  
émincé de porc sauté  
aux pousses de bambou et céleri 100  
mélange aromatique 87  
céleri chinois [voir céleri] 86  
céleri rémoulade 51  
céleri tubéreux [voir céleri-rave] 51  
céleri-boule [voir céleri-rave] 51  
céleri-navet [voir céleri-rave] 51  
CÉLERİ-RAVE 51  
céleri rémoulade 51  
velouté de céleri-rave au gingembre 59  
cèpe [voir champignon] 204  
CHAMPIGNON 204  
bolet 205  
champignon de couche 204  
chanterelle 205  
collybie à pied velouté 205  
crème de chou-fleur au lait de coco 151  
morille 205  
pleurote 204  
portobello 204  
shiitake 204  
truffe 205  
sauté de dindon aux rapinis  
et aux champignons 153  
sauté de poulet, champignons  
et brocoli chinois 156  
sauté de salicornes et de chanterelles 95  
soupe asiatique au cresson 120  
champignon de Paris [voir champignon] 204  
chanterelle [voir champignon] 205

**CHÂTAIGNE D'EAU** 37  
 vinaigrette pour châtaignes d'eau 37  
 châtaignes pays [voir fruit à pain] 184  
 chaudrée de maïs 202  
**CHAYOTE** 182  
 chayotes grillées  
     au fromage de chèvre 190  
 salade de chayote épicee 182  
 chicon [voir endive] 114  
**CHICORÉE** 111  
 chicorée de Catalogne 111  
 chicorée frisée 111  
 chicorée pain de sucre 111  
 chicorée sauvage 111  
 quiche à la chicorée 111  
 scarole 111  
 chicorée amère [voir chicorée] 111  
 chipotle [voir poivron] 164  
**chips de taro** 74  
**CHOU ASIATIQUE** 128  
 bok choy 128  
 bok choy de Shanghai sauté à l'ail 140  
 choy sum 128  
 pak-choi 128  
 pé-tsai 128  
 pé-tsai mariné 129  
 tatsoi 128  
 chou cabus [voir chou commun] 122  
**CHOU CAVALIER** 126  
 chou cavalier à l'asiatique 126  
**CHOU COMMUN** 122  
 blanc 122  
 choucroute 123  
 choucroute garnie 139  
 chou de milan 122  
 chou pommé rouge 122  
 chou pommé vert 122  
**CHOU DE BRUXELLES** 125  
 sauté de feuilles de choux  
     de Bruxelles 125  
 chou de Pékin [voir chou asiatique] 128  
 chou de Savoie [voir chou commun] 122  
 chou de Siam [voir rutabaga] 50  
 chou des Caraïbes [voir malanga] 75  
 chou fourrager [voir chou cavalier] 126  
**CHOU FRISÉ** 127  
 chou frisé commun 127  
 soupe au chou noir de Toscane 127  
**CHOU LAITUE** 124  
 chou laitue parmentier 124  
**CHOU MARIN** 121  
 chou marin rôti 121  
 chou napa [voir chou asiatique] 128  
 chou noir de Toscane [voir chou frisé] 127  
 chou palmiste [voir cœur de palmier] 96  
 chou pommé [voir chou commun] 122  
 chouchou [voir chayote] 182  
**CHOU-FLEUR** 142  
 chou romanesco 142  
 chou-fleur blanc 142  
 chou-fleur en salade à la napolitaine 152  
 chou-fleur orangé 142  
 chou-fleur vert 142  
 chou-fleur violet 142  
 crème de chou-fleur au lait de coco 151  
 gratin de chou-fleur  
     et de jambon rapide 143  
 chou-navet [voir rutabaga] 50  
**CHOU-RAVE** 89  
 rémoulade de chou-rave 89  
 chouchoute [voir chayote] 182  
 choucroute 123  
 choucroute garnie 139

choy sum 128  
 christophine [voir chayote] 182  
**CHYSANTHÈME À COURONNES** 115  
 chrysanthème des jardins 115  
 salade de lotus et de chrysanthème 115  
**CIBOULE** 31  
 marinade à la ciboule 31  
 soupe cantonaise au cresson 39  
 Cipollini [voir oignon] 28  
 citrouille 175  
 cive [voir ciboule] 31  
 cladode [voir nopal] 97  
 claytonie perlolée [voir pourpier d'hiver] 204  
 cœur de bœuf [voir tomate] 158  
**CŒUR DE PALMIER** 96  
 coeurs de palmiers assaisonnés  
     de vinaigrette 96  
 collybie à pied velouté [voir champignon] 205  
 compote à la rhubarbe et aux fraises 94  
**CONCOMBRE** 170  
 concombre américain 170  
 concombre anglais 170  
 concombre citron 170  
 concombre de champs 170  
 concombre de jardin 170  
 concombre européen 170  
 concombre gherkin 170  
 concombre hollandais 170  
 concombre japonais 170  
 concombre kirby 170  
 concombre libanais 170  
 concombre perse 170  
 kappa-maki (rouleau au concombre) 189  
 potage glacé de concombre  
     aux parfums d'ail et de menthe 40  
 tzatziki classique 170  
**confiture d'oignons jaunes** 30  
 cornichons [voir concombre] 170  
 cornichon épineux [voir concombre] 170  
 cornichon de mer [voir salicorne] 95  
 courge bouteille [voir gourde] 181  
**COURGE D'ÉTÉ** 178  
 crème de poireau et courgette  
     aux herbes et aux croûtons 42  
 courge à cou droit 178  
 courge à cou tors 178  
 courge à moelle 178  
 courgette 178  
 courgette ronde 178  
 dorade et courgettes au gratin 186  
 fleurs de courgette farcies 178  
 pâtiisson 178  
 potage froid de courgette  
     et de pourpier 132  
 salade de courgettes marinées 178  
**COURGE D'HIVER** 174  
 citrouille 175  
 courge banane 174  
 courge buttercup 175  
 courge delicata 175  
 courge dumpling 175  
 courge hubbard 174  
 courge musquée 174  
 courge potimarron 175  
 courge rôtie au sirop d'érable 176  
 courge spaghetti 175  
 courgeron 175  
 giraumont turban 174  
 potiron 174  
 courge longue [voir gourde] 181  
 courge patate [voir courge d'hiver] 175  
 courge poivrée [voir courge d'hiver] 175  
 courgeron 175

courge rôtie au sirop d'érable 176  
**COURGE SPAGHETTI** 180  
 courge spaghetti au pesto 180  
 courge torticolis [voir courge d'été] 178  
 courgette 178  
 courgette de Nice [voir courge d'été] 178  
 courgette globe [voir courge d'été] 178  
 crambe maritime [voir chou marin] 121  
 crapaudine [voir betterave] 44  
**crème de chou-fleur au lait de coco** 151  
**crème de poireau et courgette aux herbes et aux croûtons** 42  
**CRESSON** 120  
 cresson alénois 120  
 cresson de fontaine 120  
 cresson de terre 120  
 soupe asiatique au cresson 120  
 soupe cantonaise au cresson 39  
 croquette de fruit à pain 184  
**CROSNE** 78  
 crosnes marinés 78  
**CROSSE DE FOUGÈRE** 91  
 salade de crosses de fougère 91  
 croustilles de plantain épicées 185  
 croustilles de rhizome de lotus 57  
 cubanelle 164

## D

dai gai choy 130  
 daikon [voir radis oriental] 48  
 daikon et céleri au porc barbecue 60  
 dent-de-lion [voir pissenlit] 110  
 dessert au tapioca à la noix de coco 73  
**DOLIQUE ASPERGE** 196  
 doliques asperges épicés aux arachides 196  
 sauté de doliques asperges piquant 201  
 dolique bulbeux [voir jicama] 76  
 dorade et courgettes au gratin 186  
 dosakai [voir concombre] 170  
 doubeurre [voir courge d'hiver] 174  
 doucette [voir mâche] 118

## E

**ÉCHALOTE** 36  
 beurre au poivron et à l'échalote 164  
 échalot 36  
 échalote cuisse de poulet 36  
 échalote de Bretagne 36  
 échalote de jersey 36  
 échalote française 36  
 échalote rose 36  
 échalote grise 36  
 huile aromatisée 36  
 salsifis sautés 55  
 sauce béarnaise 41  
 vinaigrette pour châtaignes d'eau 37  
 échalote [voir oignon] 28  
 eau 26  
 émincé de porc sauté  
 aux pousses de bambou et céleri 100  
**ENDIVE** 114  
 endive blanche 114  
 endive carmine 114  
 endive rouge 114  
 endives gratinées au jambon 114  
 salade d'endive, fenouil, pomme et noix 138  
 enokitake [voir champignon] 204

**ÉPINARD** 106  
pesto de moutarde feuille 131  
salade d'épinards 106  
spanakopita (tarte aux épinards) 135  
trempette aux artichauts  
et aux épinards 148  
épinard chinois [voir amaranthe] 134  
épinard d'eau [voir liseron d'eau] 133  
épinard de Malabar 204  
épinard de Nouvelle-Zélande  
[voir tétragone] 204  
épinard d'été [voir tétragone] 204

## F

**FENOUIL** 88  
fenouil amer 88  
fenouil bulbeux 88  
fenouil de Florence 88  
fenouil doux 88  
bar grillé au fenouil 101  
bulbe de fenouil braisé à l'orange 88  
salade d'endive, fenouil,  
pomme et noix 138  
feuille de chêne [voir laitue] 107  
fève [voir haricot frais] 194  
fève à la crème et au prosciutto 198  
fève des marais [voir fève fraîche] 198  
**FÈVE FRAÎCHE** 198  
fève à la crème et au prosciutto 198  
fèves germées  
[voir germe de haricot mungo] 195  
fibre alimentaire 23  
ficoïde glaciale 204  
flétan piqué aux asperges,  
sauce au chorizo 99  
fleur d'ail [voir ail] 32  
fleurs de courgette [voir courge d'été] 178  
fleurs de courgette farcies 178  
fougère-à-l'autruche [voir crosse de fougère] 91  
**FRUIT À PAIN** 184  
croquette de fruit à pain 184  
fruit de l'arbre à pain [voir fruit à pain] 184

## G

gai choy [voir moutarde feuille] 130  
gai-lan [voir brocoli] 144  
gai-lon froid à la sauce aux huîtres 145  
galettes de daïkon 48  
garniture de betteraves 45  
gelée de violette 151  
**GERME DE HARICOT MUNGO** 195  
salade de luzerne et d'avocat 193  
sauté de germes de haricots mungo 195  
sauté de liserons d'eau 133  
**GERMES ET POUSSES** 205  
germe de pois chiche 205  
germe de soya 205  
pousse de brocoli 205  
pousse de chou rouge 205  
pousse de maïs 205  
pousse de pois vert 205  
pousse de tournesol 205  
pousse ou germe de moutarde 205  
pousse ou germe de radis 205  
germes de soja  
[voir germe de haricot mungo] 195  
giraumon turban 174  
girolle [voir champignon] 204  
glouteron [voir bardane] 56

glucides 23  
**gnocchis de patate douce**  
et beurre de sauge 79  
gobo [voir bardane] 56  
**GOMBO** 183  
gombo frit sud américain 183  
**GOURDE** 181  
ragoût de gourde à l'indienne 181  
gourgane [voir fève fraîche] 198  
grande bardane [voir bardane] 56  
grande igname [voir igname] 69  
grande ortie [voir ortie] 116  
grande oseille [voir oseille] 117  
**gratin dauphinois** 68  
gratin de cardons et de jambon 104  
gratin de chou-fleur  
et de jambon rapide 143  
**gratin de morue aux ignames** 81  
green globe [voir artichaut] 147  
**grillade de légumes au pesto asiatique** 188  
guacamole 167

## H

**HARICOT FRAIS** 194  
haricot beurre 194  
haricot extra-fin 194  
haricot jaune 194  
haricots mange-tout 194  
haricot plat 194  
haricot vert 194  
**haricots verts à l'huile de noix** 194  
salade de haricots  
et de tomates italiennes 199  
haricot de mer [voir salicorne] 95  
haricot kilomètre [voir dolique asperge] 196  
**haricots verts à l'huile de noix** 194  
herbe aux teigneux [voir bardane] 56  
huile aromatisée 36

## I

iceberg [voir laitue] 107  
**IGNAME** 69  
igname à la créole 69  
igname cousse-couche 69  
igname de Chine 69  
**gratin de morue aux ignames** 81

## J

jalapeño 164  
**JICAMA** 76  
jicama à la mexicaine 76  
salade de jicama façon « coleslaw » 80

## K

kale [voir chou frisé] 127  
**kappa-maki (rouleau au concombre)** 189  
kikuna [voir chrysanthème à couronnes] 115  
komatsuna 130

## L

**LAITUE** 107  
laitue à couper 107  
laitue asperge 107

laitue beurre 107  
laitue chinoise 107  
laitue frisée 107  
laitue pommée 107  
laitue romaine 107  
laitue-céleri 107  
**rouleaux de laitue** 108  
salade César 136  
laitue Savoie [voir chou laitue] 124  
lamier blanc [voir ortie] 116  
lipides 24  
acides gras monoinsaturés 24  
acides gras polyinsaturés 24  
acides gras saturés 24  
cholestérol 24  
**LISERON D'EAU** 133  
sauté de liserons d'eau 133  
Lollo [voir laitue] 107  
lotus des Indes [voir rhizome de lotus] 57  
lotus sacré [voir rhizome de lotus] 57  
**LUZERNE** 193  
salade de luzerne et d'avocat 193

## M

**MÂCHE** 118  
salade de mâche 118  
**MAÏS FRAIS** 192  
chaudrée de maïs 202  
maïs en crème maison 192  
maïs miniature 192  
**MALANGA** 75  
beignets cubains 75  
**MANIOC** 72  
dessert au tapioca à la noix de coco 73  
manioc amer 72  
manioc doux 72  
**MARGOSE** 172  
salade de margose 172  
marinade à la ciboule 31  
mélange aromatique 87  
melanzane alla parmigiana  
(aubergines gratinées) 187  
melon amer [voir margose] 172  
**MELON D'HIVER CHINOIS** 173  
sauté de melon d'hiver  
et de crevettes 173  
michihili [voir chou asiatique] 128  
minéraux 26  
calcium 26  
chlore 26  
cuivre 26  
éléments traces 26  
fer 26  
fluor 26  
iode 26  
macrominéraux 26  
magnésium 26  
manganèse 26  
oligo-éléments 26  
phosphore 26  
potassium 26  
sélénium 26  
sodium 26  
zinc 26  
mini fenouil [voir fenouil] 88  
minirocoli [voir brocoli] 144  
mirilton [voir chayote] 182  
mizuna 130  
**mole verde rapide** 161  
momordique [voir margose] 172  
morille [voir champignon] 205

moutarde de chine [voir moutarde feuille] 130  
**MOUTARDE FEUILLE** 130  
dai gai choy 130  
komatsuna 130  
mizuna 130  
moutarde brune 130  
moutarde chou 130  
moutarde épinard 130  
moutarde frisée 130  
**pesto de moutarde feuille** 131

## N

napa commun [voir chou asiatique] 128  
**navarin d'agneau et légumes racines** 61  
naveau [voir navet] 49  
**NAVET** 49  
navet blanc 49  
navet commun 49  
**navarin d'agneau et légumes racines** 61  
navets blancs en gratin 49  
navet jaune 49  
navet de suède [voir rutabaga] 50  
**NOPAL** 97  
salade de nopal et d'avocat 97

## O

oca du Pérou 204  
**OIGNON** 28  
confiture d'oignons jaunes 30  
**navarin d'agneau et légumes racines** 61  
oignon blanc 28  
oignons de garde 28  
oignons doux 28  
oignon doux des Cévennes 28  
oignon espagnol 28  
oignon grelot 28  
oignon jaune 28  
oignon nouveau 28  
oignon perlé 28  
oignon rosé de Roscoff 28  
oignon rouge 28  
**oignons rouges marinés** 30  
oignons secs 28  
oignon vert 28  
**oignons verts** 28  
oignons verts grillés 30  
pé-tsai mariné 129  
potage glacé de concombre aux parfums d'ail et de menthe 40  
rouleaux de laitue 108  
soupe à l'oignon et à la bière blanche 38  
spanakopita (tarte aux épinards) 135  
oignon sauvage [voir ail des bois] 34  
okra [voir gombo] 183  
**OLIVE** 168  
Cerignola 168  
Kalamata 168  
Manzanilla 168  
marocaine 168  
Mission 168  
Niçoise 168  
**orzo à la roquette et aux olives** 119  
Picholine 168  
Sevillano 168  
**tapenade** 169  
opo [voir gourde] 181  
**ORTIE** 116  
ortie blanche 116  
ortie brûlante 116

ortie commune 116  
ortie dioïque 116  
ortie romaine 116  
**salade d'ortie et de melon d'eau** 116  
**orzo à la roquette et aux olives** 119  
**OSEILLE** 117  
oseille commune 117  
oseille française 117  
oseille ronde 117  
oseille-épinard 117  
**purée de pommes de terre à l'oseille** 117  
**sauce à l'oseille**  
(pour saumon poché) 137

## P

**oyster plant** [voir salsifis] 55  
palmetto [voir cœur de palmier] 96  
palmier pêche [voir cœur de palmier] 96  
**PANAIS** 54  
navarin d'agneau et légumes racines 61  
**potage de panais** 54  
passe-pierre [voir salicorne] 95  
pastenade [voir panais] 54  
patate aquatique [voir lisuron d'eau] 133  
**PATATE DOUCE** 70  
gnocchis de patate douce et beurre de sauge 79  
patate à chair humide 70  
patate à chair sèche 70  
patates douces grillées 71  
velouté de céleri-rave au gingembre 59  
patidou [voir courge d'hiver] 175  
patience des moines [voir oseille] 117  
pâtisson 178  
pé-tsai 128  
pé-tsai mariné 129  
penne con radicchio 113  
perce-pierre [voir salicorne] 95  
persil bulbeux [voir persil-racine] 54  
persil de Hambourg [voir persil-racine] 54  
**PERSIL-RACINE** 54  
persil tubéreux [voir persil-racine] 54  
**pesto de moutarde feuille** 131  
petite ortie [voir ortie] 116  
piment doux [voir poivron] 164  
pimento doux [voir poivron] 164  
**PISSENLIT** 110  
salade de pisserlit 110  
pizza rapide au poulet grillé, brocoli et estragon 154  
pleurote [voir champignon] 204  
poblano 164  
poire balsamique [voir margose] 172  
**POIREAU** 34  
crème de poireau et courgette aux herbes et aux croûtons 42  
poireaux rôtis 35  
velouté de céleri-rave au gingembre 59  
poirée [voir bette] 92  
**POIS FRAIS** 196  
petits pois 196  
pois gourmand 196  
pois mange-tout 196  
pois sucré 196  
**potage de petits pois**  
et foie gras en cappuccino 200  
**salade de petits pois sucrés** 197  
pois manioc [voir jicama] 76  
pois patate [voir jicama] 76  
poivrades [voir artichaut] 147  
**POIVRON** 164  
beurre au poivron et à l'échalote 164  
cubanelle 164  
**grillade de légumes au pesto asiatique** 188  
jalapeño 164  
**mole verde rapide** 161  
poblano 164  
poivron à quatre lobes 164  
poivron banane 164  
poivron carré 164  
poivron cerise 164  
poivron cloche 164  
poivron d'Amérique 164  
poivron italien doux 164  
**salade de chayote épiceée** 182  
**POMME DE TERRE** 64  
All Blue 65  
belle de Fontenay 65  
Bintje 65  
Charlotte 65  
Chieftain 65  
**chou laitue parmentier** 124  
Désirée 65  
**flétan piqué aux asperges,**  
sauce au chorizo 99  
**gratin dauphinois** 68  
Kennebec 65  
Marfona 65  
**navarin d'agneau et légumes racines** 61  
Norland 65  
pomme de terre nouvelle/primeur 65  
**purée de brocoli**  
et de pommes de terre 145  
**purée de pommes de terre à l'oseille** 117  
Ratte 65  
Roseval 65  
Russet/Idaho 65  
**rutabaga en purée** 50  
Superior 65  
**tartiflette (version québécoise)** 82  
Yukon Gold 65  
pomme de terre céleri [voir arracacha] 204  
porcini [voir champignon] 204  
portobello [voir champignon] 204  
**potage de carottes**  
et réduction de balsamique 62  
**potage de panais** 54  
**potage de petits pois**  
et foie gras en cappuccino 200  
**potage de topinambour** 77  
**potage envoûtant aux huîtres**  
et aux artichauts 155  
**potage froid de courgette**  
et de pourpier 132  
**potage glacé de concombre**  
aux parfums d'ail et de menthe 40  
potiron 174  
**POURPIER** 132  
potage froid de courgette et de pourpier 132  
pourpier d'hiver 204  
**POUSSE DE BAMBOU** 98  
émincé de porc sauté aux pousses de bambou et céleri 100  
sauté de porc et de pousses de bambou 98  
pousse de tournesol [voir germes et pousses] 205  
pousse de maïs [voir germes et pousses] 205  
pousse de brocoli [voir germes et pousses] 205  
pousse de chou rouge [voir germes et pousses] 205

pousse de pois vert [voir germes et pousses] 205  
pousse ou germe de radis  
[voir germes et pousses] 205  
pousse ou germe de moutarde  
[voir germes et pousses] 205  
protéines 23  
protéines d'origine animale 23  
protéines d'origine végétale 23  
puntarelle [voir chicorée] 111  
purée de brocoli et de pommes de terre 145  
purée de pommes de terre à l'oseille 117

## Q

quiche à la chicorée 111

## R

rabiole [voir navet] 49  
racine de lotus [voir rhizome de lotus] 57  
RADICCHIO 113  
penne con radicchio 113  
radicchio di Castelfranco 113  
radicchio di Chioggia 113  
radicchio di Treviso 113  
radicchio di Vérone 113

RADIS 46  
radis d'été 46  
radis d'été demi-long 46  
radis d'été long 46  
radis d'été rond 46  
radis d'hiver 46  
radis de printemps 46  
tartine de radis rouge 46  
radis melon d'eau [voir radis oriental] 48  
RADIS NOIR 47  
radis noirs en hors-d'œuvre 47  
RADIS ORIENTAL 48  
daïkon et céleri au porc barbecue 60  
galettes de daïkon 48  
pé-tsai mariné 129  
radis oriental rouge 48  
radis oriental vert 48  
rouleaux de laitue 108

ragoût de bette 102  
ragoût de gourde à l'indienne 181  
RAPINI 146  
sauté de dindon aux rapinis  
et aux champignons 153  
soupe italienne au rapini  
et à la saucisse 146

raquette de cactus [voir nopal] 97

rémoulade de chou-rave 89

RHIZOME DE LOTUS 57

croustilles de rhizome de lotus 57  
salade de lotus et de chrysanthème 115

RHUBARBE 94  
compote à la rhubarbe et aux fraises 94  
tarte aux fraises et à la rhubarbe 103

romanesco [voir artichaut] 147

ROQUETTE 119  
orzo à la roquette et aux olives 119

rouleaux de laitue 108

RUTABAGA 50

rutabaga en purée 50

## S

Salad bowl [voir laitue] 107  
salade César 136

salade d'endive, fenouil,  
pomme et noix 138  
salade d'épinards 106  
salade d'ortie et de melon d'eau 116  
salade de chayote épicee 182  
salade de courgettes marinées 178  
salade de croisses de fougère 91  
salade de haricots  
et de tomates italiennes 199  
salade de jicama façon « coleslaw » 80  
salade de lotus et de chrysanthème 115  
salade de luzerne et d'avocat 193  
salade de mâche 118  
salade de margose 172  
salade de nopal et d'avocat 97  
salade de petits pois sucrés 197  
salade de pissenlit 110  
salade de pommes et de betteraves 58  
SALICORNE 95  
sauté de salicornes et de chanterelles 95  
SALSIFIS 55  
salsifis commun 55  
salsifis noir 55  
salsifis sautés 55  
sauce à l'oseille (pour saumon poché) 137  
sauce béarnaise 41  
sauce tomate de base 186  
sauté de bettes aux raisins  
et aux pignons 92  
sauté de dindon aux rapinis  
et aux champignons 153  
sauté de doliques asperges piquant 201  
sauté de feuilles de choux de Bruxelles 125  
sauté de germes de haricots mungo 195  
sauté de liserons d'eau 133  
sauté de melon d'hiver et de crevettes 173  
sauté de porc et de pousses de bambou 98  
sauté de poulet, champignons  
et brocoli chinois 156  
sauté de salicornes et de chanterelles 95  
scarole 111  
scorsonère [voir salsifis] 55  
shiitake [voir champignon] 204  
soupe cantonaise au cresson 39  
shungiku [voir chrysanthème à couronnes] 115  
soupe à l'oignon et à la bière blanche 38  
soupe asiatique au cresson 120  
soupe au chou noir de Toscane 127  
soupe cantonaise au cresson 39  
soupe italienne au rapini et à la  
saucisse 146  
spanakopita (tarte aux épinards) 135  
sugar-snap [voir pois frais] 196  
sweet dumpling [voir courge d'hiver] 175

## T

tanier [voir malanga] 75  
tapenade 169  
tapioca [voir manioc] 72  
TARO 74  
chips de taro 74  
tarte aux fraises et à la rhubarbe 103  
tartiflette (version québécoise) 82  
tartinade d'ail rôti 33  
tartine de radis rouge 46  
tatsoi 128  
tête de violon [voir crosse fougère] 91  
tétragone 204  
Tokyo [voir navet] 49  
TOMATE 158  
bruschetta de tomates cerises 158

flétan piqué aux asperges,  
sauce au chorizo 99  
melanzane alla parmigiana  
(aubergines gratinées) 187  
salade de haricots  
et de tomates italiennes 199  
sauce tomate de base 186  
tomate allongée 158  
tomate cerise 159  
tomate commune 159  
tomate côtelée 159  
tomate italienne 159  
tomate prune 158  
tomate ronde 158  
tomate verte 159  
tomate zébrée 159  
TOMATILLE 161  
mole verde rapide 161  
tomatillo [voir tomatille] 161  
tombée de feuilles d'amarante à l'ail 134  
TOPINAMBOUR 77  
potage de topinambour 77  
trempette aux artichauts et aux épinards 148  
trempette grecque à l'aubergine 163  
tudela [voir artichaut] 147  
truffe [voir champignon] 205  
tung ho [voir chrysanthème à couronnes] 115  
tzatziki classique 170

## V

velouté de céleri-rave au gingembre 59  
Vidalia [voir oignon] 28  
vinaigrette pour châtaignes d'eau 37  
violet de Provence [voir artichaut] 147  
violet de Toscane [voir artichaut] 147  
VIOLETTE 150  
gelée de violette 151  
vitamines 25  
vitamine A 25  
vitamine B 25  
vitamine C 25  
vitamine D 25  
vitamine E 25  
vitamines hydrosolubles 25  
vitamine K 25  
vitamines liposolubles 25

## W

Walla Walla [voir oignon] 28  
witloof [voir endive] 114

## Y

yam [voir igname] 69  
yautia [voir malanga] 75  
yu choy [voir chou asiatique] 128  
yuca [voir manioc] 72

## Z

zucchini [voir courge d'été] 178

# Index anglais

alfalfa [voir luzerne] 193  
amaranth [voir amaranthe] 134  
artichoke [voir artichaut] 147  
arugula [voir roquette] 119  
asparagus [voir asperge] 84  
asparagus bean [voir dolique asperge] 196  
avocado [voir avocat] 166  
beet [voir betterave] 44  
bitter cucumber [voir margose] 172  
black radish [voir radis noir] 47  
breadfruit [voir fruit à pain] 184  
broad bean [voir fève fraîche] 198  
broccoli [voir brocoli] 144  
brussels sprouts [voir chou de bruxelles] 125  
burdock [voir bardane] 185  
burdock [voir bardane] 56  
cabbage [voir chou commun] 122  
cardoon [voir cardon] 90  
carrot [voir carotte] 52  
cassava [voir manioc] 72  
cauliflower [voir chou-fleur] 142  
celeriac [voir céleri-rave] 51  
celery [voir céleri] 86  
chard [voir bette] 92  
chayote [voir chayote] 182  
chicory [voir chicorée] 111  
Chinese water spinach [voir liseron d'eau] 133  
collards [voir chou cavalier] 126  
cress [voir cresson] 120  
crown daisy chrysanthemum  
[voir chrysanthème à couronnes] 115  
cucumber [voir concombre] 170  
dandelion [voir pissenlit] 110  
eggplant [voir aubergine] 162  
fennel [voir fenouil] 88  
fiddlehead fern [voir croûte de fougère] 91  
field mustard [voir chou asiatique] 128  
garden rhubarb [voir rhubarbe] 94  
garlic [voir ail] 32  
glasswort [voir salicorne] 95  
heart of palm [voir cœur de palmier] 96  
Indian mustard [voir moutarde feuille] 130  
italian broccoli [voir rapini] 146  
jerusalem artichoke [voir topinambour] 77  
jicama [voir jicama] 76  
kale [voir chou frisé] 127  
kohlrabi [voir chou-rave] 89  
lamb's lettuce [voir mâche] 118  
leek [voir poireau] 34  
lettuce [voir laitue] 107  
lotus root [voir rhizome de lotus] 57  
maize [voir maïs frais] 192  
mung bean sprout  
[voir germe de haricot mungo] 195  
mushroom [voir champignon] 204  
nasturtium [voir capucine] 150  
nettle [voir ortie] 116  
nopal [voir nopal] 97  
okra [voir gombo] 183  
olive [voir olive] 168  
onion [voir oignon] 28  
ornamental kale [voir chou laitue] 124  
parsnip [voir panais et persil-racine] 54  
pea [voir pois frais] 196  
potato [voir pomme de terre] 64  
purslane [voir pourpier] 132  
radicchio [voir radicchio] 113  
radish [voir radis] 46  
rutabaga [voir rutabaga] 50  
salsify [voir salsifis] 55

scallion [voir ciboule] 31  
sea kale [voir chou marin] 121  
shallot [voir échalote] 36  
sorrel [voir oseille] 117  
spaghetti squash [voir courge spaghetti] 180  
spinach [voir épépinard] 106  
sprouts [voir germes et pousses] 205  
string bean [voir haricot frais] 194  
summer squash [voir courge d'été] 178  
sweet pepper [voir poivron] 164  
sweet potato [voir patate douce] 70  
tuber [voir malanga] 75  
taro [voir taro] 74  
tomatillo [voir tomatille] 161  
tomato [voir tomate] 158  
trumpet gourd [voir gourde] 181  
turnip [voir navet] 49  
violet [voir violette] 150  
water chestnut [voir châtaigne d'eau] 37  
wax gourd [voir melon d'hiver chinois] 173  
wild leek [voir ail des bois] 34  
winter squash [voir courge d'hiver] 174  
witloof chicory [voir endive] 114  
yam [voir igname] 69

# Index scientifique

*Abelmoschus esculentus* [voir gombo] 183  
*Allium cepa* [voir oignon] 28  
*Allium cepa* var. *aggregatum*  
[voir échalote] 36  
*Allium fistulosum* [voir ciboule] 31  
*Allium porrum* [voir poireau] 34  
*Allium sativum* [voir ail] 32  
*Allium tricoccum* [voir ail des bois] 34  
*Allium ursinum* [voir ail des bois] 34  
*Amaranthus* spp [voir amaranthe] 134  
*Apium graveolens* [voir céleri] 86  
*Apium graveolens* var. *rapaceum*  
[voir céleri-rave] 51  
*Arctium lappa* [voir bardane] 56  
*Artocarpus altilis* [voir fruit à pain] 184  
*Asparagus officinalis* [voir asperge] 84  
*Bactris gasipaes* [voir cœur de palmier] 96  
*Bambusa* spp [voir pousse de bambou] 98  
*Benincasa hispida*  
[voir melon d'hiver chinois] 173  
*Beta vulgaris* [voir betterave] 44  
*Beta vulgaris* l. var. *cicla* [voir bette] 92  
*Brassica juncea* [voir moutarde feuille] 130  
*Brassica napus* var. *napobrassica*  
[voir rutabaga] 50  
*Brassica oleracea* var. *acephala*  
[voir chou laitue] 124  
*Brassica oleracea* var. *botrytis*  
[voir chou-fleur] 142  
*Brassica oleracea* var. *capitata*  
[voir chou commun] 122  
*Brassica oleracea* var. *gemmifera*  
[voir chou de bruxelles] 125  
*Brassica oleracea* var. *gongylodes*  
[voir chou-rave] 89  
*Brassica oleracea* var. *italica*  
[voir brocoli] 144  
*Brassica oleracea* var. *sabellica*  
[voir chou frisé] 127  
*Brassica oleracea* var. *viridis*  
[voir chou cavalier] 126  
*Brassica rapa* [voir chou asiatique] 128  
*Brassica rapa* var. *rapa* [voir navet] 49  
*Brassica rapa* var. *ruvo* [voir rapini] 146  
*Capsicum annuum* [voir poivron] 164  
*Cichorium endivia* [voir chicorée] 111  
*Cichorium intybus* [voir endive] 114  
*Cichorium intybus* [voir radicchio] 113  
*Colocasia esculenta* [voir taro] 74  
*Crambe maritima* [voir chou marin] 121  
*Cucumis sativus* [voir concombre] 170  
*Cucurbita pepo* [voir courge d'été] 178  
*Cucurbita pepo* [voir courge spaghetti] 180  
*Cucurbita* spp [voir courge d'hiver] 174  
*Cynara cardunculus* [voir cardon] 90  
*Cynara cardunculus* var. *scolymus*  
[voir artichaut] 147  
*Daucus carota* var. *sativus* [voir carotte] 52  
*Dioscorea* spp [voir igname] 69  
*Eleocharis dulcis* [voir châtaigne d'eau] 37  
*Eruca sativa* [voir roquette] 119  
*Foeniculum vulgare* [voir fenouil] 88  
*Glebionis coronaria*  
[voir chrysanthème à couronnes] 115  
*Helianthus tuberosus* [voir topinambour] 77  
*Ipomoea aquatica* [voir liseron d'eau] 133  
*Ipomoea batatas* [voir patate douce] 70  
*Lactuca sativa* [voir laitue] 107  
*Lagenaria siceraria* [voir gourde] 181  
*Lepidium sativum* [voir cresson] 120  
*Manihot esculenta* [voir manioc] 72  
*Matteuccia struthiopteris*  
[voir crosse de fougère] 91  
*Medicago sativa* [voir luzerne] 193  
*Momordica charantia* [voir margose] 172  
*Musa x paradisiaca*  
[voir banane plantain] 185  
*Nasturtium officinale* [voir cresson] 120  
*Nelumbo nucifera* [voir rhizome de lotus] 57  
*Olea europaea* [voir olive] 168  
*Pachyrhizus erosus* [voir jicama] 76  
*Pastinaca sativa* [voir panais et persil-racine] 54  
*Persea americana* [voir avocat] 166  
*Petroselinum crispum* [voir panais et persil-racine] 54  
*Phaseolus vulgaris* [voir haricot frais] 194  
*Phyllostachys* [voir pousse de bambou] 98  
*Physalis philadelphica* [voir tomatille] 161  
*Portulaca oleracea* [voir pourpier] 132  
*Raphanus sativus* [voir radis] 46  
*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*  
[voir radis oriental] 48  
*Raphanus sativus* var. *niger*  
[voir radis noir] 47  
*Rheum* spp [voir rhubarbe] 94  
*Rumex* spp [voir oseille] 117  
*Scorzonera hispanica* [voir salsifis] 55  
*Sechium edule* [voir chayote] 182  
*Solanum lycopersicum* [voir tomate] 158  
*Solanum melongena* [voir aubergine] 162  
*Solanum tuberosum*  
[voir pomme de terre] 64  
*Spinacia oleracea* [voir épépinard] 106  
*Stachys affinis* [voir crosse] 78  
*Taraxacum officinale* [voir pissenlit] 110  
*Tragopogon porrifolius* [voir salsifis] 55  
*Tropaeolum majus* [voir capucine] 150  
*Urtica dioica* [voir ortie] 116  
*Urtica urens* [voir ortie] 116  
*Valerianella locusta* [voir mâche] 118  
*Vicia faba* [voir fève fraîche] 198  
*Vigna unguiculata* var. *sesquipedalis*  
[voir dolique asperge] 196  
*Viola odorata* [voir violette] 150  
*Xanthosoma* spp [voir malanga] 75  
*Zea mays* [voir maïs frais] 192

# Ressources

Ikonet Alimentation

<http://www.ikonet.com/fr/alimentation>

Académie Culinaire

<https://academieculinaire.com>

Institut sur la nutrition et les aliments fonctionnels (INAF),  
Université Laval

<http://www.inaf.ulaval.ca>

Association des jardiniers maraîchers du Québec

<http://www.mangezquebec.com>

Association des marchés publics du Québec

<http://www.ampq.ca>

Corporation de gestion des marchés publics de Montréal

<http://www.marchespublics-mtl.com>

Nutrition et alimentation,

Ministère de la Santé et des Services sociaux du Québec  
<http://www.msss.gouv.qc.ca/sujets/santepub/nutrition>

Le ministère de l'Agriculture, des Pêcheries et  
de l'Alimentation du Québec (MAPAQ)

<http://www.mapaq.gouv.qc.ca>

Guide alimentaire canadien, Santé Canada

<http://www.hc-sc.gc.ca/fn-an/food-guide-aliment/index-fra.php>

Aliments du Québec

<http://www.alimentsduquebec.com>

Le Centre de référence sur la nutrition  
de l'Université de Montréal : Extenso

<http://www.extenso.org>

Nos petits mangeurs : Centre de référence  
en alimentation à la petite enfance  
<http://www.nospetitsmangeurs.org>

L'Agence Pour la Recherche et  
l'Information en Fruits et Légumes frais  
<http://www.aprifel.com>

Fraîch'Attitude  
<http://www.fraichattitude.com>

Fondation Louis Bonduelle  
<http://www.fondation-louisbonduelle.org>

Équiterre  
<http://www.equiterre.org>

Union paysanne  
<http://www.unionpaysanne.com>

Union des producteurs agricoles  
<http://www.upa.qc.ca>

Fédération d'agriculture biologique du Québec  
<http://www.fabqbio.ca>

J'aime 5 à 10 portions par jour : Association québécoise  
de la distribution de fruits et légumes  
<http://www.jaime5a10.ca>

# Tableaux d'équivalences

MESURES LIQUIDES		
Métriques	Traditionnelles	Impériales
5 ml	1 cuillère à thé (ou 1 cuillère à café)	-
15 ml	1 cuillère à soupe (ou 1 cuillère à table)	-
25 ml	⅛ de tasse	-
30 ml	-	1 oz
60 ml	¼ de tasse	2 oz
80 ml	⅓ de tasse	2 ½ oz
125 ml	½ tasse	4 oz
250 ml	1 tasse	8 oz
375 ml	1½ tasse	12 oz
500 ml	2 tasses	16 oz
625 ml	2½ tasses	20 oz
750 ml	3 tasses	25 oz
1 l	4 tasses	-

MESURES DE MASSE	
Métriques	Impériales
30 g	1 oz
50 g	1¾ oz
100 g	3½ oz
125 g	¼ lb
150 g	⅓ lb
200 g	7 oz
250 g	½ lb (9 oz)
375 g	¾ lb
450 g	1 lb
750 g	1½ lb
1 kg	2,2 lbs

TEMPÉRATURE DU FOUR	
Celsius	Fahrenheit
110 °C	225 °F
120 °C	250 °F
140 °C	275 °F
150 °C	300 °F
160 °C	325 °F
180 °C	350 °F
190 °C	375 °F
200 °C	400 °F
220 °C	425 °F
230 °C	450 °F
240 °C	475 °F



# TOUT SUR LES LÉGUMES

principales variétés • sélection à l'achat • utilisation et accords • préparation • cuisson  
entreposage et conservation • valeur nutritive • ET PLUS DE 130 RECETTES !

Légumes bulbes

Légumes racines

Légumes tubercules

Légumes tiges

Légumes feuilles

Légumes fleurs

Légumes fruits

Maïs et légumineuses

Savoureux et dotés de grandes qualités nutritives, les légumes se déclinent en une infinie variété de formes, de textures et de couleurs. Voici l'occasion de leur réservé une place de choix dans l'assiette.

LES AMOUREUX DE LA CUISINE TROUVERONT DANS CE LIVRE :

- l'**origine** de chaque légume
- une description détaillée des **variétés**
- des suggestions d'**utilisation** et d'accords
- des conseils d'**achat**, de **préparation**, de **cuisson** et de **conservation**
- la **valeur nutritive**
- des **techniques culinaires** et près de **400 légumes illustrés**
- un **calendrier des légumes de saison**
- plus de **130 recettes** pour découvrir, redécouvrir et savourer chaque légume

Du marché à votre table, un outil indispensable pour bien cuisiner et bien manger.

Un ouvrage réalisé en partenariat avec l'**Académie Culinaire** et l'**INAF** (Université Laval), pour la consommation d'une nourriture saine, variée et appétissante.

