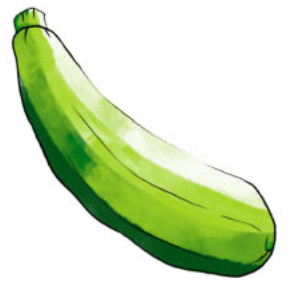


La courgette



Variété de courge, de forme allongée, à peau brillante, qui se consomme jeune. Longtemps cantonnée dans les cuisines méditerranéennes, la courgette est maintenant cultivée partout en France depuis 60 ans. Sa chair est ferme, aqueuse et assez fade. Ses fleurs délicates sont comestibles.

CHOIX ET CONSOMMATION

La courgette doit être bien ferme et lourde dans la main, sa peau lisse, sans tache et d'une couleur franche. Les petites courgettes fines et longues sont les meilleures. Les grosses courgettes peuvent avoir une chair spongieuse et des pépins.

EN CUISINE

Les jeunes courgettes ne nécessitent pas d'être épluchées, seulement bien lavées. Elles se consomment crues ou cuites. Une sauce relevée, des épices ou des fines herbes permettent de relever son goût. Les courgettes s'accommodent poêlées, frites ou en beignets, elles accompagnent bien les poissons et les viandes. La farce et le gratin leur conviennent bien, ainsi que l'association avec des pommes de terre ou des tomates farcies.

En rondelles ou en bâtonnets (crues ou cuites), les courgettes se servent aussi en salade (avec des olives et des œufs durs ou des tomates et un peu de menthe fraîche. Les Anglais en font des confitures et des pickles.

Les fleurs de courgettes se préparent en beignets ou farcies ou décorent des salades.

DIÉTÉTIQUE

La courgette est un aliment essentiel pour les régimes faibles en calories.



La carotte



Plante potagère cultivée pour sa racine comestible autrefois blanche, aujourd'hui le plus souvent rouge-orangé. Jusqu'à la Renaissance la carotte n'avait qu'une racine jaunâtre et coriace, puis on l'améliora peu à peu et des espèces cultivées apparurent sur les marchés (sa teinte date du milieu du siècle). C'est maintenant l'un des légumes les plus consommés en France après la pomme de terre.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les espèces de carottes sont nombreuses mais toutes sont meilleures jeunes « nouvelles ». Il faut choisir des carottes lisses et bien rigides (une carotte molle peut être ravivée après une nuit à tremper dans l'eau). Trop grosses, elles ont tendance à être ligneuses. Les carottes ne supportant pas l'humidité il est déconseillé de les acheter conditionnées dans un emballage plastique.

EN CUISINE

Les carottes se consomment crues, râpées plus ou moins finement (au dernier moment pour éviter l'oxydation et la perte en vitamine C), et assaisonnées d'une vinaigrette ou tout simplement d'un jus de citron, d'huile d'olive, de sel et de poivre, éventuellement aromatisée aux anchois, aux raisins, aux miettes de thon, aux fruits secs, etc.

Cuites, les préparations sont multiples : au beurre, à la crème aux fines herbes, Vichy en jardinière, en purée, en soufflé, dans un potage, une potée, etc.

On peut les détailler de diverses façons, selon leur emploi et leur cuisson : rondelles, tronçons, bâtonnets, dés, julienne.

DIÉTÉTIQUE

La carotte est riche en carotènes et malgré son goût sucré, contient peu de glucides.



L'endive



Légume aux feuilles blanches et serrées appartenant à la famille des chicorées. Les endives sont appelées « chicon » ou « barbe-de-capucin ». Les racines de chicorée sont d'abord obtenues en plein champ, d'avril à octobre, puis « forcées » : leurs premières feuilles sont coupées et les endives sont recouvertes de terre ou mises à l'abri de la lumière de façon à rester bien blanches.

CHOIX ET CONSOMMATION

On distingue cinq types d'endives : super-hâtive dès août, hâtive en octobre, normale de décembre à février, tardive en avril et super-tardive en mai. Il vaut mieux choisir de petites endives, qui sont plus savoureuses. Une endive doit être bien blanche avec le bord des feuilles jaune pâle. Les variétés commercialisées actuellement ont beaucoup moins d'amertume qu'autrefois.

EN CUISINE

Les endives doivent être débarrassées de leurs premières feuilles et de l'intérieur de leur base (c'est là que l'amertume est concentrée), bien essuyées et citronnées mais non lavées car l'eau accentue leur amertume. Les endives se consomment crues, finement coupées, en salade (avec les éléments qui peuvent entrer dans la composition des salades d'hiver : betterave, fromage cuit, noix, pommes, quartiers d'orange ou de pamplemousse).

Cuites à l'étouffée (la cuisson à l'eau est à éviter sauf si elle est associée à du vin blanc) puis bien égouttées, elles s'accommodent ensuite de nombreuses façons : nappées de béchamel, arrosées de beurre noisette ou de jus de veau, servies avec du beurre frais et des fines herbes, gratinées ou réduites en purée ou apprêtées en crème-potage. On peut les braiser, les préparer en chiffonnade ou en beignet.

DIÉTÉTIQUE

L'endive est digeste et peu calorique. L'endive est principalement constituée d'eau et contribue à une bonne hydratation de l'organisme.



Pois-chiches



Légumineuse de la famille des Fabacées, se présentent en graines arrondies et bosselées, de couleur beige, contenues dans des gousses. Très intéressant sur le plan nutritionnel, c'est un des légumes secs les plus appréciés.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les pois chiches sont vendus secs ou en conserve, au naturel. Ils sont pauvres en graisse et sans cholestérol ce qui en fait une formidable alternative à la viande. L'eau issue de la cuisson des pois chiches (appelée aquafaba - traduire l'eau des fèves, fonctionne aussi avec des haricots rouges ou des fèves) peut remplacer le jaune d'œuf dans une mayonnaise. On peut aussi l'émulsionner pour monter une chantilly végétale ou remplacer des blancs en neige dans les desserts (mousse au chocolat). L'aquafaba ne donne pas d'arrière-goût et se conserve au frigo ou se congèle.

EN CUISINE

Toujours consommés cuits et préalablement trempés (une nuit), les pois chiches s'utilisent en garniture, en purée ou en potage. Ils sont présents dans de nombreux plats méridionaux (estouffade, ragoût) et dans les potées espagnoles (cocido, olla podrida, puchero). Ils garnissent traditionnellement le couscous et s'apprêtent comme des haricots secs.

On peut également les accommoder en salades comme les lentilles, en gratin nappés de sauce mornay (béchamel au fromage).

Connu dans la préparation du houmous, c'est un hors-d'œuvre traditionnel très populaire du Moyen-Orient faisant partie de la famille des mezze (assortiment d'amuse-gueule généralement froids). Le houmous se décline à l'avocat, la betterave, la carotte...

Il est recommandé de consommer des légumineuses (lentilles, haricots, pois chiches...) au moins 2 fois par semaine.

DIÉTÉTIQUE

Riches en fibres qui aident à réguler le transit et diminuent l'absorption des toxines, des mauvaises graisses et ralentissent l'assimilation des glucides. Source de vitamine B9 qui aide au renouvellement cellulaire (très intéressant pour les femmes enceintes, chez les enfants en croissance ainsi que pour les personnes convalescentes).



La courge



Nom générique de divers légumes-Fruits, de la famille des cucurbitacées, charnus, aqueux, protégés par une écorce plus ou moins épaisse et qui peuvent être consommés immatures (comme le pâtisson) ou à maturité.

CHOIX ET CONSOMMATION

La saison des courges bat son plein d'octobre à décembre.

Pour les courges et potirons commercialisés entiers, préférez ceux qui possèdent encore une partie de leur pédoncule (gage d'une bonne conservation car le pédoncule ralentit la déshydratation) et ceux qui sont très fermes au toucher. Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée et exempte de traces de coup.

La chair (visible s'ils sont achetés en portion filmée ou à la coupe sur le marché) doit être d'une couleur uniforme (sans taches brunes). Trop avancée elle deviendra molle et visqueuse.

EN CUISINE

Les potirons, potimarrons, citrouilles sont consommés en automne et en hiver (soupe, gratins, purées, soufflés parfois sucrés, tartes). Le potimarron comme son nom l'indique a un goût voisin de celui du marron. Les pâtissons ont une chair ferme, dont la saveur rappelle celle de l'artichaut.

Les butternuts peuvent se consommer crus comme les carottes (très bon râpé en salade avec du jus de citron, de l'huile d'olive, coriandre, des dés de pomme et d'avocat). À cuire, il n'est pas utile de les éplucher mais bien enlever les parties tachées.

Les courges d'hiver et musquées sont allongées, plus volumineuses, plus fades et plus aqueuses que les courgettes, mais se préparent comme elles.

Pour la courge spaghetti, on apprête les fibres blanches, longues et minces comme des pâtes alimentaires en grattant le cœur avec une fourchette) après avoir fait cuire le fruit entier.

DIÉTÉTIQUE

Peu caloriques et nutritives, elles sont excellentes pour garder la forme. Des alliées santé riches en vitamine A, en minéraux et en oligoéléments, des nutriments essentiels pour lutter contre les virus de l'hiver.



Le poireau



Plante potagère issue d'une variété d'ail originaire du Proche-Orient.

Les Romains, qui en faisaient une grande consommation, l'introduisirent en Grande-Bretagne, où il constitue aujourd'hui le « légume national » gallois. La partie souterraine, blanche et tendre (le « blanc de poireau »), est la plus appréciée ; les feuilles vertes (le « vert ») sont généralement coupées à la base de l'endroit où elles s'écartent.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les poireaux d'hiver (novembre à avril), au fût court, aux feuilles vert foncé, sont les plus gros. Les poireaux d'été (mai à juillet), ou poireaux nouveaux, sont plus petits et tendres. Les poireaux « baguettes », moins tendres, ont un petit oignon à la racine.

Les poireaux doivent être très frais, lisses, de couleur tendre, avec le feuillage dressé, sans taches.

EN CUISINE

Les poireaux, souvent terreux, demandent un lavage soigneux. On élimine les feuilles extérieures, puis on coupe les racines et la base ainsi que le vert à 1 ou 2 cm au-dessus du blanc (poireaux d'hiver), ou 4 ou 5 cm (poireaux d'été). Les poireaux se cuisent à l'eau bouillante salée (toujours à découvert pour éliminer les composés soufrés) avant d'être apprêtés : froids à la vinaigrette ou à la mayonnaise, chauds à la béchamel, en sauce blanche, gratinés, braisés, au beurre fondu ou à la crème, en potage, en tarte, en beignets, à la grecque... Ils accompagnent en général très bien le poisson.

Le vert de poireau s'accommode en potage, avec des pommes de terre. Le blanc de poireau, coupé en petits morceaux, figure souvent dans les garnitures aromatiques, les courts-bouillons et les fonds de cuisson.

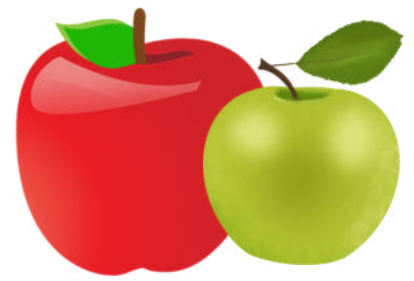
Les petits poireaux d'été se congèlent crus et s'utilisent sans décongélation préalable.

DIÉTÉTIQUE

Le poireau est riche en fibres, en sels minéraux, en bêta-carotènes et en vitamines du groupe B. La vitamine C se trouve surtout dans le vert. C'est un excellent aliment d'hiver, souvent employé dans les régimes hypocaloriques.



La pomme



Fruit le plus cultivé dans le monde, originaire d'Asie Mineure, mais poussant déjà à l'état sauvage, en Europe, à l'époque préhistorique. On en cultivait très tôt de multiples variétés. Une trentaine seulement, sélectionnées pour leur goût, mais surtout leur résistance, leur rendement et leur aptitude au transport, se partagent le marché. C'est aujourd'hui le fruit le plus consommé.

CHOIX ET CONSOMMATION

Elles se trouvent toute l'année. Une bonne pomme a une peau lisse (elle peut être un peu fripée en hiver), sans meurtrissures, un pédoncule bien vert. Les pommes abîmées ne doivent pas être consommées, même cuites (une mycotoxine, la patuline, se développe sur les moisissures). Les pommes golden conviennent pour toutes les utilisations ; pour la pâtisserie, on utilise de préférence les pommes peu juteuses et légèrement acides. Les pommes se gardent à l'air ambiant ou dans le tiroir à légumes du réfrigérateur. Elles se croquent entre les repas et à la fin de ceux-ci.

EN CUISINE

Il n'est pas nécessaire d'éplucher une pomme, à condition de la laver. La pomme est très employée en pâtisserie : beignets, charlottes, flans, puddings et tartes, strudel, apple-pie anglais ; pommes « Fricassées », en surprise, à l'impératrice, Bourdaloue, Condé, en mousse, ou en croustade, beurre et cassonade, etc.

La pomme cuite se marie particulièrement bien avec la cannelle, la vanille et le jus de citron, et elle s'accompagne volontiers de crème fraîche. La pomme va aussi bien dans une salade de fruits que dans une salade composée (avec du céleri, de la mâche, des noix, des raisins secs, de la betterave, etc. , avec une vinaigrette à la moutarde ou une rémoulade).

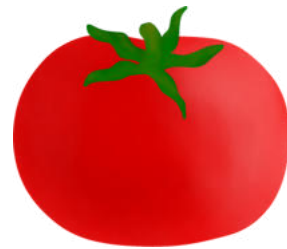
En cuisine, elle est associée au boudin, noir ou blanc, à l'andouillette et au rôti de porc, mais aussi au gibier, à la volaille et même à certains poissons, soit en compote non sucrée, soit en quartiers poêlés.

DIÉTÉTIQUE

La pomme régularise le transit intestinal et a un effet laxatif grâce à sa teneur en fibres. Elle comble, sans apport de calories inquiétant (faible indice glycémique), un petit creux. Elle est également diurétique grâce à l'acide malique qu'elle contient.



La tomate



Originaires du Pérou, importées au siècle en Espagne, la tomate fut longtemps considérée comme vénéneuse et resta une simple plante ornementale jusqu'au siècle. Lorsque l'on découvrit ses vertus comme « légume-fruit », elle s'implanta peu à peu en Europe. La tomate est cultivée partout sous abri. Les espèces le plus couramment commercialisées ont été créées pour résister au transport et se conserver facilement, souvent au détriment du goût.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les tomates se trouvent toute l'année. Néanmoins, celles de saison (de mai à octobre) sont meilleures, plus parfumées. Les tomates fraîches doivent être fermes, charnues, luisantes, sans rides ni crevasses, de préférence de couleur uniforme, avec une odeur prononcée de tomate. Les tomates un peu vertes mûrissent facilement dans un endroit chaud.

EN CUISINE

Elle se sert crue, en entrée, en salade, seule ou mélangée à d'autres légumes ; accompagnée de mozzarella ; farcie de thon ou de sardines. Cuite, elle se farcit ; se rissole à la poêle (avec une persillade) ; se cuit au four (tomates à la provençale) ; s'accommode avec d'autres légumes (ratatouille, piperade) ; se transforme en sauce (pour les pâtes, le riz). Elle accompagne aussi bien le thon, la morue, la sardine et le rouget que le bœuf, le veau, le poulet ou les œufs et fait partie intégrante des cuisines basque, ibérique, italienne, orientale ou provençale. Le coulis de tomate, la « concassée » ou les dés de pulpe condimentent nombre de fonds et interviennent dans les garnitures. La tomate s'accommode parfaitement de condiments affirmés (ail, échalote, basilic, estragon, voire cumin). Le jus de tomate est une boisson rafraîchissante qui s'accommode avec du sel au céleri et du Tabasco.

DIÉTÉTIQUE

La tomate est riche en bêta-carotènes et pauvre en calories. Assez acide, elle est mal supportée par les estomacs fragiles (elle est beaucoup mieux tolérée lorsqu'elle est débarrassée de sa peau). Cette acidité a, en revanche, des vertus apéritives.



Betterave



La betterave rouge est une racine charnue potagère appartenant à la famille des Chénopodiacées. Elle est cultivée principalement pour sa chair sucrée et sa couleur pourpre intense due à la présence de bétanine, un pigment naturel aux propriétés antioxydantes. Disponible toute l'année, elle est particulièrement appréciée en automne et en hiver pour sa chair fine rouge-violacé ou jaune-orangé. D'autres variétés sont cultivées pour l'industrie sucrière, la distillerie et l'alimentation animale.

CHOIX ET CONSOMMATION

Pour sélectionner une betterave de qualité, privilégiez des racines fermes, lisses et sans taches. Les betteraves de petite à moyenne taille sont généralement plus tendres et sucrées. Les variétés à racine allongée sont plus parfumées et plus sucrées que les variétés à racine ronde. Pour diminuer le goût de terre de la betterave, on peut la détailler en dés et la faire tremper dans de l'eau vinaigrée une nuit avant de la cuire.

EN CUISINE

Cette racine est pauvre en calories. Elle peut être mangée crue (râpée) mais surtout cuite, le plus souvent froide (en hors d'œuvre ou dans des salades), parfois chaudes (en garniture de gibiers ou dans les soupes).

On peut la cuire soit même : au four dans du papier aluminium (2h à 180°C), à l'eau bouillante salée pendant 2h30/3h ou 30 min. en autocuiseur.

- **Crue** : Râpée finement, elle apporte une touche croquante et sucrée aux salades.
- **Cuite** : Elle peut être bouillie, rôtie ou cuite à la vapeur. La cuisson à la vapeur préserve mieux ses nutriments.
- **Soupes et purées** : Elle est idéale pour les veloutés et les purées, seule ou associée à d'autres légumes.
- **Jus** : Associée à d'autres fruits et légumes, elle constitue une base nutritive pour les jus.

DIÉTÉTIQUE

La betterave rouge est peu calorique et riche en nutriments essentiels. Elle est une excellente source de fibres, favorisant la digestion, et contient des vitamines et minéraux bénéfiques pour la santé.



Épinard



L'épinard est une plante potagère de la famille des Amaranthacées, originaire d'Asie centrale aux feuilles vert foncé, cloquées ou lisses. Introduit en Europe au Moyen Âge, il est aujourd'hui largement cultivé pour ses feuilles riches en nutriments. L'épinard est disponible toute l'année, avec une saison optimale de mars à fin mai/début juin.

CHOIX ET CONSOMMATION

Pour sélectionner des épinards frais, privilégiez des feuilles d'un vert profond, fermes et sans taches ni signes de flétrissement. Les variétés d'hiver ont des feuilles plus grandes que celles d'été. Les épinards sont également disponibles en conserve (en branches, hachées ou purée) et surgelés. Les jeunes pousses sont tendres et idéales pour une consommation crue, tandis que les feuilles plus matures conviennent mieux à la cuisson. Avant utilisation, lavez soigneusement les feuilles pour éliminer toute trace de terre.

EN CUISINE

Utilisation crue : Les jeunes pousses d'épinard peuvent être consommées en salade, apportant une touche de fraîcheur et de croquant.

Cuisson à la vapeur : Cette méthode préserve les nutriments et la texture des feuilles. Placez les épinards dans un panier vapeur au-dessus de l'eau bouillante et cuisez-les quelques minutes jusqu'à ce qu'ils soient tendres. Accompagnement idéal pour de la volaille ou avec des œufs.

Sauté à la poêle : Faites-les revenir à la poêle à feu vif pendant 1 à 2 minutes jusqu'à ce qu'ils soient flétris. Assaisonnez selon votre goût. Pour les tartes, les tians, rissoles et pâtés.

Préparations classiques : épinards à la crème / dans les farces / soufflés / purées et gratins.

DIÉTÉTIQUE

L'épinard est peu calorique, riche en eau et en fibres. Il est une excellente source de vitamines A, C, K et de minéraux tels que le fer, le calcium et le magnésium. Il favorise le bon fonctionnement du système immunitaire et est très digeste.



Melon



Le melon est un légume estival (famille des courgettes et concombres) appartenant à la famille des cucurbitacées. Il en existe de nombreuses variétés, dont le melon charentais, très apprécié pour sa chair sucrée et parfumée. Cultivé principalement dans le sud de la France, il est disponible sur les étals de juin à septembre.

CHOIX ET CONSOMMATION

Un bon melon doit être lourd, signe qu'il est gorgé de sucre. Sa peau doit être légèrement souple au toucher, sans être molle et sans tâche. Un très fort arôme n'est pas un critère de choix suffisant car il peut témoigner d'une maturité trop avancée. Une craquelure autour du pédoncule indique une maturité optimale. Il est préférable de le consommer rapidement après l'achat pour profiter pleinement de sa saveur. Sinon, le melon se conserve dans un endroit frais et aéré. Au réfrigérateur, il faut l'enfermer dans un sac hermétique en raison de son odeur puissante. Il se congèle très bien, épluché, coupé en tranches citronnées et sucrées, enveloppées dans des sachets de congélation.

EN CUISINE

Servi frais, le melon se déguste principalement cru, en entrée ou en dessert. Dans le 1^{er} cas, on peut l'assaisonner de sel et de poivre, dans le 2^d cas, saupoudré de sucre. Il accompagne parfaitement le jambon cru, les salades composées ou se consomme simplement nature. Il peut également être transformé en sorbet, smoothie ou confiture. Coupé en dés, il entre dans la composition des fruits rafraichis.

Quand il est récolté vert, il est peu sucré et peut être consommé cru comme le concombre, cuit ou confit dans le vinaigre comme un cornichon pour accompagner viandes et volailles froides.

DIÉTÉTIQUE

Le melon est peu calorique et riche en eau, ce qui en fait un allié pour l'hydratation. Il est également une bonne source de vitamines A et C, ainsi que de potassium.



Navet - rutabaga

Les variétés de navets potagers sont classées selon leur forme et leur couleur : le milan, sphérique et aplati, est blanc à collet violet ; le nancy est bien rond ainsi que le norfolk, plus rare ; le nantais et le croissy sont allongés et blancs ; le navet jaune « boule d'or », très rare, a une chair tendre et fine ; il existe aussi des navets noirs (longs ou ronds).

Le rutabaga, appelé aussi « chou-navet » à collet vert, à chair jaunâtre dont la racine est comestible, appartient à la même famille. Il s'apprête comme le navet.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les navets se trouvent sur les marchés presque toute l'année. Les jeunes navets sont les meilleurs : en vieillissant, ils deviennent fibreux avec un goût plus fort. Un bon navet doit être lourd, de couleur franche, avec une peau bien lisse.

Le rutabaga est une plante (crucifère) bisannuelle, voisine du navet, aux feuilles rappelant celles du chou, et à la tige, renflée, servant à l'alimentation animale et consommable comme légume à l'état jeune.

EN CUISINE

Les navets s'épluchent et se lavent juste avant la cuisson pour éviter qu'ils ne noircissent (sinon, il faut les mettre dans une eau citronnée) ; les tout petits navets se brossent simplement sous l'eau.

Indispensables dans le pot-au-feu et les potées, les navets s'apprêtent comme les carottes ou en purée, en pain, en gratin, en soufflé ; ils donnent de la saveur aux soupes de légumes. Ils se détaillent et se font frire en chips. Parce qu'ils absorbent la graisse, ils accompagnent très bien les viandes grasses et certains poissons (haddock).

Le rutabaga entre dans la composition du pot-au-feu.

DIÉTÉTIQUE

Les navets sont riches en soufre, ce qui peut provoquer des difficultés de digestion. Pour améliorer leur digestibilité, il est conseillé de les faire cuire dans deux eaux et à découvert. Les navets contiennent très peu de calories.



Les choux



Le chou est une plante potagère de la famille des brassicacées. Il en existe de nombreuses variétés, cultivées principalement pour leurs feuilles ou leurs bourgeons comestibles. Les différentes variétés de choux (vert, rouge, fleur, de Bruxelles, Pack-Choi ou le Pé-Tsai) sont utilisées dans diverses cuisines à travers le monde.

CHOIX ET CONSOMMATION

Lors de l'achat, choisissez des choux fermes, aux feuilles croquantes et sans taches. Il faut les préférer avec un cœur bien serré. Les choux se conservent plusieurs jours au réfrigérateur. Avant utilisation, retirez les feuilles extérieures abîmées et lavez soigneusement.

EN CUISINE

Les choux se prêtent à de nombreuses préparations culinaires :

- À l'origine (il y a 4000 ans) les choux constituaient la base des soupes pour leurs vertus médicinales.
- Chou farci : Feuilles de chou blanchies, garnies d'une farce à base de viande et de légumes, puis cuites lentement.
- Embeurrée de chou : Chou cuit à l'eau, égoutté puis sauté au beurre.
- Salade de chou : Chou cru émincé, souvent associé à d'autres légumes et assaisonné d'une sauce.
- Galette de chou et pommes de terre : Préparation à base de chou et de pommes de terre râpées, formée en galettes et cuite à la poêle.

DIÉTÉTIQUE

Les choux sont faibles en calories et riches en fibres, vitamines (notamment C et K) et minéraux. Ils contribuent à une alimentation équilibrée et sont bénéfiques pour la santé digestive.



Le céleri



Plante potagère dont on utilise les tiges, les côtes, les feuilles, la racine et les graines. Ses graines sont un véritable aromate au goût voisin de celui du fenouil ou de la livèche.

Le céleri-branché est une variété de céleri à feuillage vert et à côtes blanches et charnues. Le céleri rave est une variété de céleri cultivé pour sa racine à chair plus ou moins blanche ; celle-ci pèse, à maturité, de 800 à 2 kg. Le céleri-rave a un agréable goût de noisette.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les branches du céleri doivent être bien fermes, humides à la cassure, les feuilles non fanées et d'une couleur bien franche. Conservé quelques jours au réfrigérateur, le céleri-branché peut se flétrir et doit être très soigneusement emballé à cause de son odeur. Il peut aussi se conserver plusieurs jours si on laisse tremper la base des tiges dans de l'eau froide et salée en dehors du frigo.

Quant au céleri-rave, sa « tête » doit être lourde et bien ferme, plus ou moins blanche et d'une forme irrégulière.

EN CUISINE

Bien lavé et effilé (il faut retirer les filaments des tiges en commençant par le pied), le céleri-branché se croque nature (avec du roquefort) ou se mange en salade. Cuit, il se consomme braisé, dans un gratin ou au jus, en accompagnement de volailles. Il parfume les potages et les bouillons et fond de braisage, une branche étant ajoutée au classique « bouquet garni ». Il se prête bien à la congélation.

Le céleri-rave s'épluche comme une pomme de terre et doit être rapidement citronné afin de ne pas noircir. Il se consomme cru, râpé, puis accommodé selon le goût, en rémoulade ou avec une vinaigrette. Coupé finement, il peut être frit en chips. Les apprêts les plus fins sont la crème-potage ou la purée, qui accompagne les rôtis et le gibier.

DIÉTÉTIQUE

Très peu calorique, le céleri-branché peut être difficile à digérer.

Le céleri-rave est plus digeste que le céleri-branché, et apporte aussi très peu de calorie.



La mojhette



Graines légumineuses, consommables après cuisson, a fait son apparition en Europe au XVI^e siècle. Les haricots en grains vendus frais dans leur cosse (à écosser), juste après leur récolte, comportent les cocos appelés « Mogettes », « mojhettes » en Charente et en Vendée, gros et blancs, et les michelets, plus longs.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les cosses des haricots frais doivent être fermes et bien renflées, sans traces de moisissure ou de flétrissure.

Les haricots en grains sont également proposés secs : ils sont d'abord écosés, puis leurs graines sont séchées naturellement, triées, nettoyées, calibrées et conditionnées. Les haricots secs sont vendus toute l'année en vrac ou conditionnés en sachets. Ils doivent être lisses, luisants et sans taches. Ils peuvent se conserver longtemps mais sont vraiment bons pendant un an ; au-delà, ils durcissent et exigent une cuisson plus longue.

EN CUISINE

Écosés, les haricots frais se cuisent d'abord à l'eau (les mettre dans de l'eau froide), sans trempage préalable. Ensuite, ils peuvent être accommodés au beurre, à la crème, en purée, en gratin, voire être servis froids en salade, avec une vinaigrette relevée. Selon leur variété et surtout suivant le temps écoulé depuis leur dessiccation, les haricots secs doivent être mis à tremper dans de l'eau pendant deux ou trois heures au maximum (sinon ils fermentent). Une première cuisson rapide à l'eau (blanchiment) peut remplacer ce trempage. Les haricots secs sont ensuite cuits à l'eau. Ils s'accommodent alors comme les haricots frais et interviennent dans un certain nombre d'appâts régionaux typiques (à la berrichonne, à la charcutière, à la lyonnaise, dans le cassoulet, l'estouffat, la garbure, les potées) ou des mets étrangers (chili con carne avec les haricots rouges, feijoada avec les haricots noirs).

DIÉTÉTIQUE

La cuisson dans deux eaux facilite la digestion. Les haricots à écosser cuits sont très nourrissants, pus riches en protéides que la viande de bœuf (avec d'autres acides aminés), riches en sels minéraux et vitamine D.



Patate douce



Tubercule comestible originaire d'Amérique du Sud, importé en Afrique par les Portugais.

Ce légume exotique est cultivé dans toutes les zones tropicales et subtropicales, ainsi que sur le pourtour Méditerranéen. Le plus gros producteur est la Chine.

Les tubercules sont de formes et de couleurs variables. La chair comme la peau peut être blanche, rose, orange, jaune, rougeâtre, violette ou grise. C'est une chair sucrée et farineuse avec un goût de châtaigne plus ou moins prononcé selon les variétés.

CHOIX ET CONSOMMATION

Parmi les différentes variétés de patates douces, celle dite « virginie », à chair jaune, et la « rose de Málaga » sont les plus savoureuses. Une patate douce doit être bien ferme, sans meurtrissures et sans odeur.

EN CUISINE

Les jeunes feuilles des patates s'apprêtent comme les épinards. Les patates douces se préparent de multiples façons comme les pommes de terre, mais elles ont un goût nettement plus sucré. Elles se cuisent en robe des champs, se cuisinent à la crème, en croquettes, au four, en gratin, en purée, en chips ou en soufflé ; elles entrent également dans la composition de gâteaux et de pâtisseries.

C'est la cuisine créole qui offre les recettes les plus originales. Avec la rose de Málaga, on fait aussi une confiture délicate. En Extrême-Orient, les extrémités des tiges sont consommées comme légumes.

DIÉTÉTIQUE

La patate douce est remarquablement riche en bêta-carotènes. Assez énergétique, elle est riche en chlore, en fer, en potassium et en vitamine C, B et PP. Les variétés à chair orangée sont particulièrement riches en provitamine A.



Le salsifi



Nom donné en cuisine à la racine de deux plantes de la même famille : celle du salsifis vrai, blanche, conique et allongée, plus ou moins garnie de radicelles, et celle du salsifis noir, ou scorsonère, noire, cylindrique, longue et nette, pratiquement la seule cultivée.

Originnaire du bassin méditerranéen, le salsifis noir est produit partout en Europe et en Amérique.

CHOIX ET CONSOMMATION

Les gros salsifis sont souvent creux au centre. Les petits sont meilleurs ; ils doivent être bien fermes. Mieux vaut choisir ceux qui sont droits, plus faciles à éplucher. On ne trouve des salsifis frais qu'en hiver. Il existe des salsifis surgelés et des salsifis en conserve au naturel.

EN CUISINE

Les 2 racines vendues en hiver, ont la même saveur, assez affirmée, un peu amère, légèrement sucrée et une chair fondante. Les salsifis exigent un épluchage soigneux au couteau économe et un lavage dans plusieurs eaux. Pour peler plus facilement les salsifis, les laisser tremper à l'eau froide pendant au moins 1 heure. Il faut mettre des gants, car ils tachent les doigts. Coupés en tronçons, ils doivent toujours être longuement cuits à l'eau, dans un blanc (50 g de farine délayée dans 10 cl d'eau) ajouté dans l'eau de cuisson, sinon ils noircissent. Ils s'apprêtent ensuite à la poêle, sautés avec du beurre ; au jus ; en beignets et en gratin. Ils accompagnent très bien volailles et viandes blanches. Les salsifis surgelés ou en conserve s'apprêtent de même. Les jeunes pousses du salsifis sauvage se mangent en salade et comme les épinards ; ses racines sont cuisinées comme celles de la scorsonère.

DIÉTÉTIQUE

Source de fibres et peu calorique, le salsifis est un « balais de l'intestin ». Il est bien toléré par tous, petits et grands. Il contient une fibre soluble, l'inuline, qui nourrit les « bonnes bactéries » de notre microbiote intestinal.

