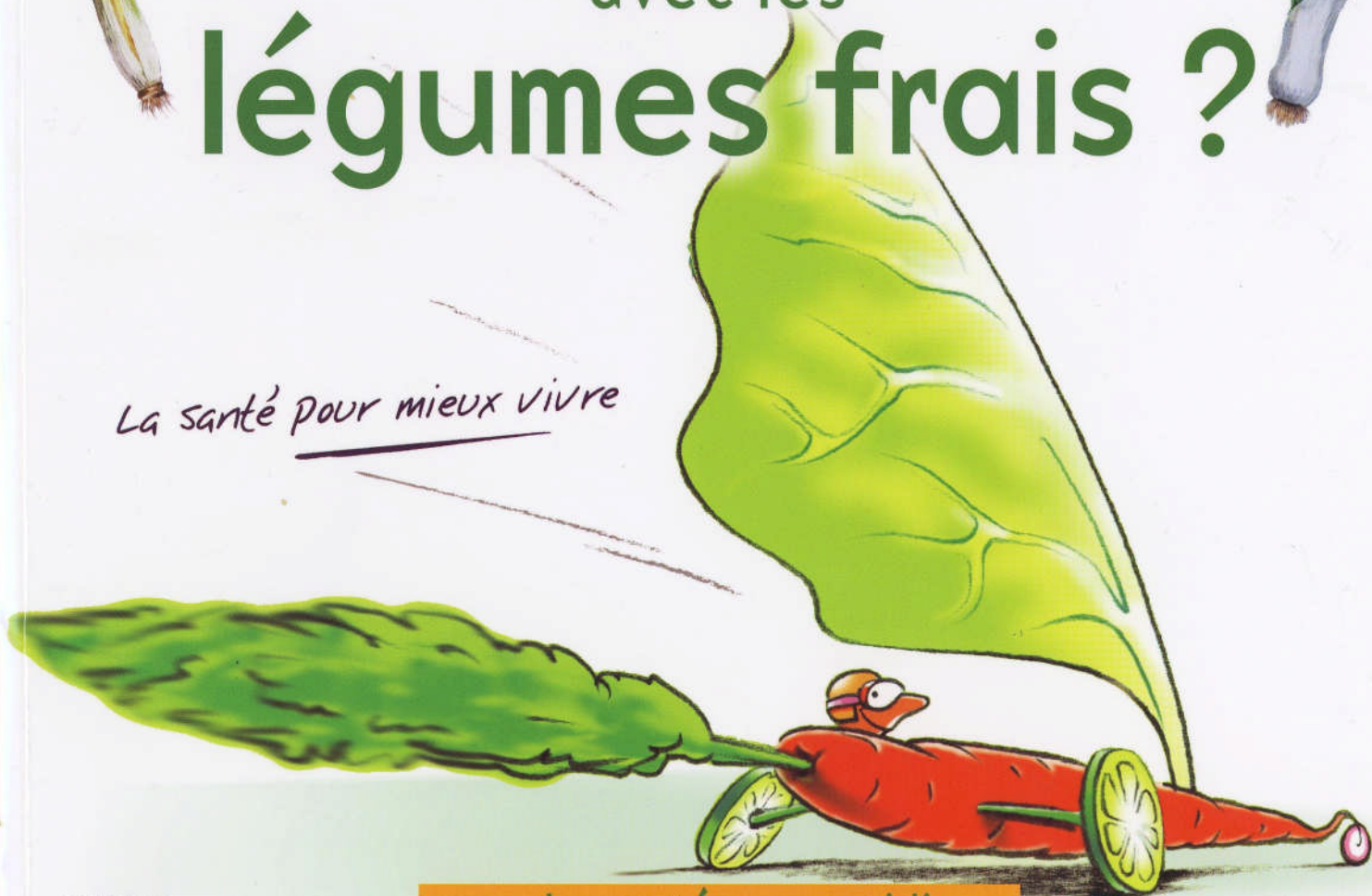




Que faire de simple
aujourd'hui
avec les

légumes frais ?

La santé pour mieux vivre





INDEX

Les recettes sont prévues pour 4 personnes

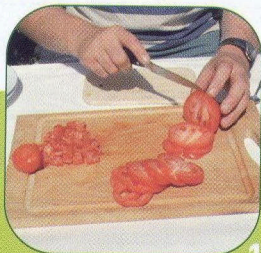
Aspergep.34
Auberginep.10
Carottep.46
Céleri ravep.58
Champignonp.66
Choup.74
Chou fleur et brocolip.42
Concombrep.54
Courgettep.18
Endive (ou chicon)p.22
Epinardp.26
Fenouilp.70
Haricot blancp.78
Haricot vertp.62
Navetp.50
Poireaup.38
Poivronp.14
Pomme de terrep.82
Potironp.30
Tomatep.06

La cuisine
simple
et
saine

La Tomate

PREPARATION

1 Découper...



1

En rondelles ou en dés.

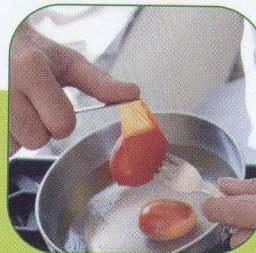
2 Peler...



2

Plongez chaque tomate une minute dans l'eau bouillante, sortez-la de l'eau en la piquant avec une fourchette et enlevez la peau.

3 Evider...



3

Creusez en enlevant le chapeau et en évitant avec une petite cuillère.

LA TOMATE



Composition nutritionnelle moyenne
de la tomate crue (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

La tomate est un fruit originaire d'Amérique du Sud. Elle est arrivée en Europe au 16^{ème} siècle, tout d'abord en Italie et en Espagne, puis progressivement en France où elle était d'abord classée parmi les plantes ornementales.

Elle est maintenant cultivée sous presque toutes les latitudes. La Chine est le premier producteur mondial et la France se situe au 5^{ème} rang de la production européenne.

La tomate est un fruit de taille, de forme et de couleur variées. En effet, certaines tomates pèsent quelques grammes mais d'autres peuvent peser jusqu'à 2 kg ! On en trouve de couleur jaune, rouge, orange, verte, violette ... Elle peut être ronde, allongée, en forme de cœur ou de poire ...

En France, les tomates sont meilleures en **été** car c'est la pleine saison de récolte. C'est aussi à ce moment-là qu'elles coûtent le moins cher.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La tomate est riche en eau. Sa valeur énergétique est donc très faible (19 kcal pour 100 g). Elle contient par conséquent peu de protéines, de glucides et de graisses. Par contre sa teneur en caroténoïdes, Vitamine C et E n'est pas négligeable.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Le lycopène est un caroténoïde que l'on trouve dans la tomate fraîche et en plus grande quantité dans le concentré. Il est mieux assimilé lorsque l'on mange des tomates cuites. Des études ont montré qu'il pourrait posséder une action dans la protection cardiovasculaire.

Son intéressante teneur en Vitamine C, surtout lorsqu'elle est crue, participe à la lutte contre les infections.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LA TOMATE

L'immense variété de tomates offre des goûts divers. L'acidité peut être atténuée dans certaines variétés comme les tomates cerises, par une saveur sucrée plus marquée. Malheureusement celles-ci sont souvent plus chères que la majorité des tomates courantes.

Le goût de la tomate sera meilleur si elle est conservée en dehors du réfrigérateur dans une pièce pas trop sèche et consommée bien rouge.

Lorsqu'elle est cuite, la peau peut déplaire. Il est possible de la peler facilement avant son utilisation en la plongeant dans une eau bouillante environ 30 secondes.

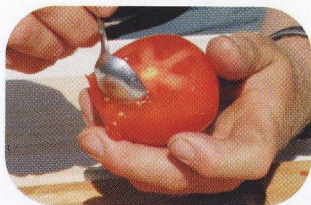
été

Tomates aux crevettes amuse-gueules

Préparation : 10 mn
pas de cuisson

Utilisez des tomates cerises ou des tomates rondes pour une entrée.

Lavez, découpez un chapeau, creusez l'intérieur de la chair avec une petite cuillère, remplissez de crevettes grises mêlées à un petit peu de mayonnaise. **Les tomates cerises peuvent être remplies de chèvre ou de thon émietté garni d'éclats d'olives noires.**



Tomate mozzarella

Équeutez les tomates et découpez en fines rondelles. Découpez la mozzarella après l'avoir égouttée. **Intercalez** une rondelle de tomate et **une rondelle de mozzarella.**



Parsemez de feuilles de basilic émincées.
Arrosez d'huile d'olive, salez et poivrez.

Ajoutez le jus d'un demi-citron ou un peu de vinaigre balsamique. Décorez de feuilles de basilic et copeaux de parmesan.

Tomates farcies

Préparation : 20 mn
Cuisson : 40 mn

Ingédients



Lavez les tomates. Beurrez le plat.

Ôtez une rondelle sur le dessus de chacune, puis videz-les sans les abîmer à l'aide d'une **cuillère à café**. Posez-les dans le plat.

La farce : faites tiédir le lait et **versez-le sur le pain** grossièrement émietté. Laissez gonfler. Épluchez l'oignon, l'ail, lavez le persil. Émincez l'ensemble. Battez l'œuf et ajoutez-le au pain. Mélangez la viande hachée, le pain trempé, les herbes hachées, sel, poivrez.

Remplissez les tomates, mettez au four (180°).

Laissez cuire de 30 à 45 minutes jusqu'à ce que les tomates soient bien moelleuses.

Servez chaud dans le plat de cuisson.

La pulpe de tomate peut être transformée en sauce : mixez la chair, ajoutez 1 filet d'huile d'olive, sel, poivre et quelques feuilles de basilic. **Cuisez** dans une petite casserole **quelques minutes**. **Servez avec le coulis de tomates et du riz blanc.**



Tarte Tomates et chèvre

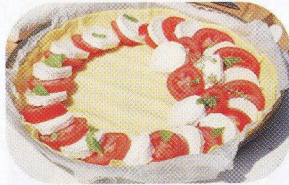
Sel / poivre

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn

Ingédients



Étalez la pâte feuilletée dans le plat à tarte.
Découpez les tomates en rondelles.
Découpez le chèvre en rondelles.
Disposez le chèvre et les tomates sur la pâte feuilletée. Parsemez d'herbes de Provence.
Salez - poivrez.



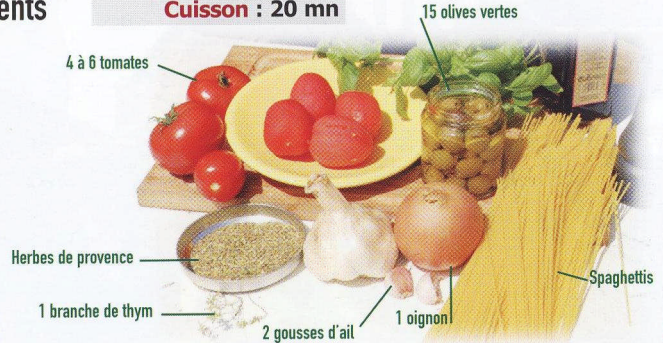
Enfournez 20 minutes à 180°.

La tarte doit cuire doucement (la pâte ne doit pas noircir sur les bords).
Servez avec une salade mêlée.



Sauce spaghetti aux tomates

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn



Sel / poivre
Huile d'olive

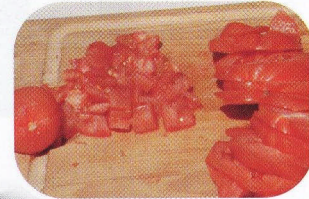
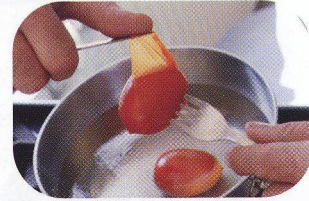
(Si vous avez préparé les tomates farcies, vous pouvez utiliser la chair de tomate pour la sauce).

Pelez les tomates.
Découpez-les en petits morceaux.
Faites revenir l'oignon en lamelles dans un peu d'huile pendant 5 minutes.
Ajoutez les tomates, salez, poivrez.
Ajoutez une branche de thym.

Laissez cuire à feu doux 20 mn.
en remuant de temps en temps.

Pour un effet plus lisse, vous pouvez mixer la sauce.

Cette sauce (sans les olives) est la base de sauces tomates plus corsées, en ajoutant les épices de votre choix.





L' Aubergine

PREPARATION

- 1 Equeutter...
- 2 Découper...
- 3 Evider...
- 4 Dégorger...
- 5 Essuyer...



Coupez en premier
le pédoncule
de l'aubergine.



Découpez selon vos besoins,
soit en rondelles, en cubes ou
en lamelles



Faites dégorger 1H avant de les préparer en saupoudrant de gros
sel (pour éviter que l'aubergine n'absorbe toute la graisse
de la cuisson et ne se transforme en éponge).
Essuyez-les ensuite sur du papier absorbant avant de les cuisiner.



L'AUBERGINE

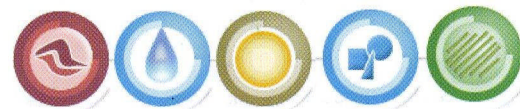
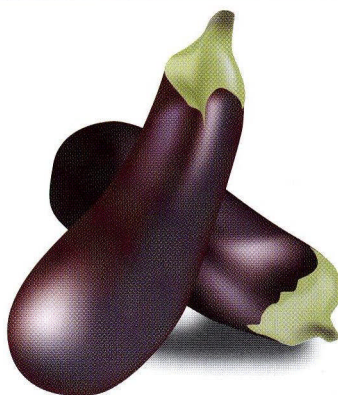
ORIGINE ET PRODUCTION

L'aubergine est un fruit de la famille des solanacées, au même titre que la tomate et la pomme de terre. On la récolte et on la consomme avant sa pleine maturité.

Originnaire de l'Inde où on trouve encore aujourd'hui des variétés de toutes les couleurs, sa culture européenne a commencé en Italie au 15^{ème} siècle. Ce n'est que deux siècles plus tard qu'elle s'est répandue dans le Midi de la France, puis dans tout le pays. On la cultive désormais dans le sud de la France de **mai à octobre**. Le reste de l'année, elle nous parvient des Antilles, d'Israël et du Sénégal.

La production française est de l'ordre de 25 000 tonnes par an dont 75 % provient du Sud de la France. L'Espagne, l'Italie et les Pays-Bas nous en fournissent à peu près autant.

L'aubergine n'est jamais devenue chez nous un légume de grande consommation alors qu'elle occupe le 9^e rang mondial parmi les légumes. Sa consommation a pourtant connu une forte hausse ces dernières années.



Energie
18 kcal

Eau
92,2 g

Fibres
2,5 g

Glucides
3,5 g

Protides
0,9 g

Composition nutritionnelle moyenne
de l'aubergine (pour 100 g)

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Très peu calorique car gorgée d'eau, l'aubergine possède pourtant une densité nutritionnelle élevée de part ses composés utiles (minéraux, fibres, vitamines).

Avec un apport de 18Kcal au 100g, elle se place au même niveau que le concombre, l'endive et la laitue.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Des études réalisées aux USA et en Autriche semblent montrer que les fibres contenues dans les aubergines participent à l'élimination des lipides et du cholestérol sanguin en limitant la réabsorption intestinale.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER L'AUBERGINE

Une aubergine à peau lisse et brillante, de belle couleur violette, ni trop claire, ni virant au pourpre sera prête à être consommée. Si elle devient trop mûre, de couleur cuivrée, la peau devient amère.

L'aubergine peut se conserver une semaine au réfrigérateur, dans le bac à légumes.

mai à octobre

Aubergines grillées

Préparation : 10 mn
Cuisson : 3 mn par poêlée



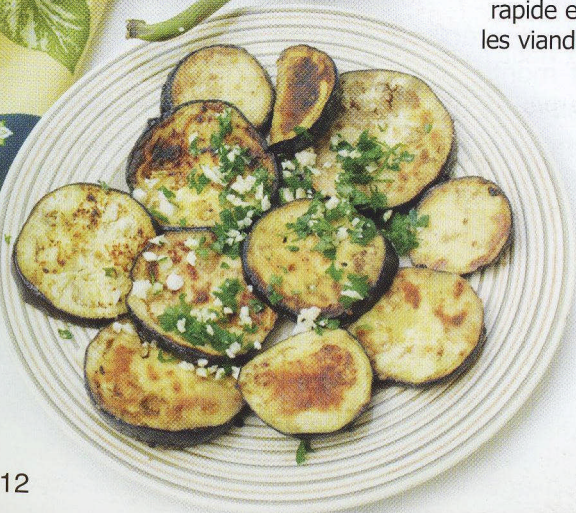
4 gousses d'ail

Persil haché

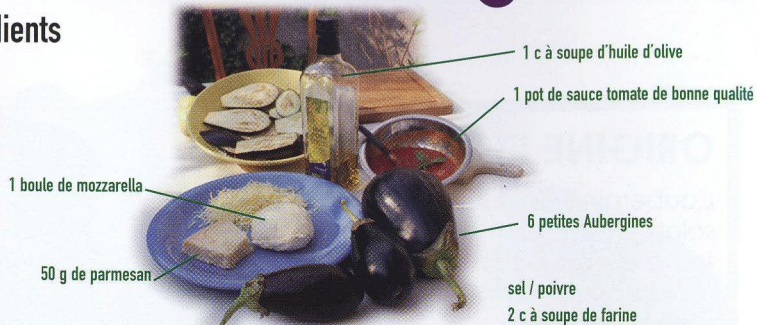
Coupez les Aubergines en rondelles d'1 cm d'épaisseur environ.

Après les avoir laissées dégorger, faites-les **revenir à la poêle dans un peu d'huile d'olive**. Salez et poivrez. Comptez environ 1 mn de cuisson par face, disposez-les dans le plat de service quand elles sont onctueuses. **Saupoudrez d'ail et persil** finements hachés.

C'est l'accompagnement rapide et idéal pour les viandes blanches ou rôties.



Ingédients



Coupez 6 petites aubergines en tranches dans la longueur sans les éplucher. **Après les avoir fait dégorger, enduisez-les légèrement de farine** et faites-les **frire dans une poêle** avec un peu d'huile d'olive.

Egouttez ensuite sur du papier absorbant. Disposez les lamelles d'aubergine dans un plat allant au four. **Intercalez** une tranche de **mozzarella** et une tranche d'**aubergine**. Salez et poivrez.

Répartissez la sauce tomate et **parsemez de parmesan râpé** (vous pouvez faire des copeaux de parmesan avec un économètre).

Passez au four 15 mn maxi. (jusqu'à ce que le fromage soit fondu et à peine doré) **thermostat 180°**. Servez avec une salade roquette assaisonnée de jus de citron et d'huile d'olive.



Moussaka

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn + 45 mn



Ingédients

Faites une béchamel en faisant fondre le beurre. Ajoutez la farine et mouillez avec le lait. Salez. **Équeutez et découpez les aubergines** en lamelles de 5 mm d'épaisseur. Passez-les au grill (ou à la poêle, dans ce cas déposez-les ensuite sur du papier absorbant), 1 mn sur chaque face.

Salez chaque tranche.

Épluchez et coupez grossièrement les **oignons**. Faites revenir dans une cocotte. **Ajoutez la viande** coupée en très petits morceaux. Après 10 mn de cuisson passez la viande rapidement au mixeur. Remettez dans la cocotte avec un peu d'huile. **Ajoutez les tomates** épluchées. Salez et poivrez. Ajoutez une pincée de coriandre.

Disposez dans le fond d'un plat allant au four, une fine couche de chapelure. Alternez ensuite une **couche d'aubergine**, une couche de **viande**, une couche de **béchamel**. Pour terminer vous pouvez disposer des tranches de mozzarella, ou une couche de béchamel.

Mettez au **four 45 mn**, à mi-hauteur, à **200°**. Servez avec une salade mêlée.



Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 à 40 mn

Caviar d'aubergines

Simple !



Équeutez et lavez les aubergines.

Enfournez-les en les laissant entières 25 à 40 mn (selon la grosseur) emballées dans du papier alu.

Quand elles sont cuites, **retirez-les du four** et coupez-les en deux.

Avec une petite cuillère, évidez les aubergines (si les graines sont trop grosses, retirez-les avant de prélever la chair).

Épluchez et écrasez les deux gousses d'ail et les graines de coriandre. **Ajoutez le mélange avec les aubergines.**

Arrosez du jus de citron, d'huile d'olive et mélangez le tout en écrasant bien à la fourchette.

Servez tiède en accompagnement de poisson et grillade **ou froid** en tapas sur pain grillé.



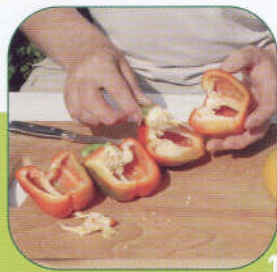
La cuisine
simple
et
saine



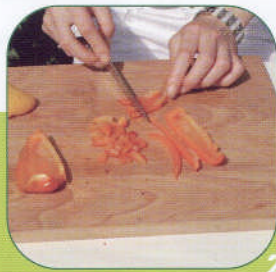
Le Poivron

PREPARATION

- 1 Egrainer...
- 3 Découper...
- 4 Griller...
- 5 Eplucher...



1



2



3



4

Passez les 1/2 poivrons
10 mn au grill.
Enfermez-les ensuite 5 mn
dans un sachet plastique...

...l'épluchage sera
très facile.

LE POIVRON, LE PLUS RICHE EN VITAMINE C !

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE POIVRON



Composition nutritionnelle moyenne
du poivron cru (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le poivron (ou piment doux) est un légume originaire d'Amérique du sud mais sa culture est maintenant répandue dans toute l'Europe du sud.

Au niveau mondial, la Chine est le premier producteur.

En France, la pleine saison de récolte est en **été**.

La couleur du poivron dépend de la maturité du fruit mais aussi de son espèce. Il existe des poivrons verts, jaunes, rouges, violets, orangés ...

Et derrière le terme de « poivron », que l'on trouve dans les magasins, se cachent des appellations bien plus poétiques : « Doux de Valence », « Petit vert marseillais », « Doux long des landes » ...

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le poivron est pauvre en calories : il contient peu de glucides, de protéines et de graisses mais une quantité importante d'eau. Sa valeur énergétique est donc faible (25 kcal).

Il possède des teneurs intéressantes en vitamine C, en caroténoïdes (rendant compte de sa couleur) et en fibres. La teneur en vitamine C du poivron cru est si élevée qu'elle place le poivron au deuxième rang des légumes riches, après le persil. Elle peut parfois atteindre 300 mg pour 100 g selon la variété et à pleine maturité, c'est-à-dire 5 fois le niveau d'une orange !

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



La richesse en fibres du poivron en fait un aliment intéressant pour la régularisation du transit intestinal.

La vitamine C et les caroténoïdes sont des microconstituants anti-oxydants qui peuvent intervenir dans la protection contre les maladies cardiovasculaires et certains cancers.

CHOISIR ET CONSERVER LE POIVRON

Le poivron doit être choisi ferme et lisse, avec une peau bien brillante et tendue.

On peut le conserver dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais jusqu'à une semaine.

A température ambiante, il se dessèche et flétrit.

La peau du poivron peut être facilement enlevée après l'avoir grillé au four. Cette précaution peut être utile en cas de problèmes digestifs.

été

Papillotes de poisson aux poivrons et légumes

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn + 30 mn



Épluchez les carottes et coupez-les en rondelles. Egrainez et découpez les poivrons en dés (vous pouvez les faire griller et les éplucher au préalable pour un plat encore plus raffiné).

Faites revenir les oignons dans un peu d'huile. **Ajoutez les carottes** et laissez cuire 10 mn en remuant (vous pouvez ajouter un peu de vin blanc)

Ajoutez les dés de poivrons.

Prolongez la cuisson 10 mn en remuant. Salez, poivrez.

Disposez un lit de légumes sur une feuille d'aluminium (35 cm). Mettez un morceau de poisson au dessus. Une branche d'aneth ou de thym. Ajoutez **2 c à soupe de vin blanc** et fermez bien la papillote en repliant la feuille d'aluminium.

Mettez au four (200°) 30 mn environ.

Quand la papillote se gonfle : C'est cuit !

Vous pouvez préparer les papillotes quelques heures avant de les cuire en les réservant au réfrigérateur.



Ingredients

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn + 40 mn



Coupez les poivrons en 2, ôtez pédoncules et graines. Ne pas les éplucher. Rincez.

Mélangez l'oignon coupé en petits morceaux avec la viande. Ajoutez sel et poivre (éventuellement un peu de persil haché).

Ajoutez le parmesan, le riz et l'ail écrasé. **Remplissez chaque 1/2 poivron** de ce mélange.

Saupoudrez de gruyère râpé.

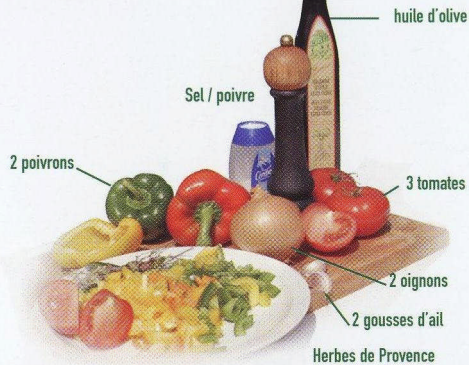
Décorez avec une rondelle de poivron de couleur différente.

Cuisez à four moyen (180 °C) pendant 1 heure environ. (Pour réduire le temps de cuisson, vous pouvez plonger les 1/2 poivrons dans l'eau bouillante pendant 3 mn avant de les garnir. Dans ce cas, la cuisson au four peut être ramenée à 40 mn).



Sauce provençale aux poivrons

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn maxi



Coupez tous les légumes
en petits morceaux.

Faites revenir d'abord les oignons
dans un peu d'huile (à feu doux).

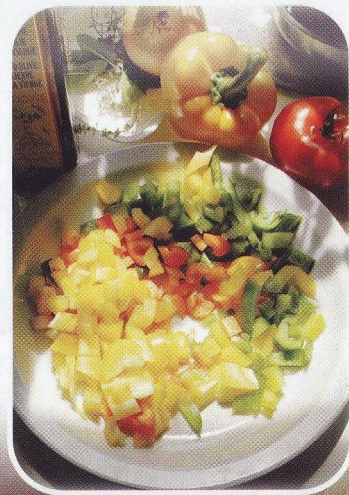
Ajoutez les dés de poivrons
et de tomates.

Remuez sans cesse.
Salez, poivrez. Ajoutez les herbes.

Prolongez la cuisson jusqu'à
ce que les tomates soient
complètement mélangées.

Vous pouvez "allonger" cette sauce
en augmentant la quantité de tomates.

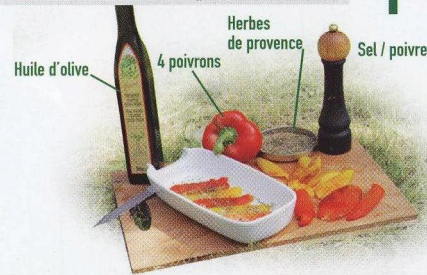
Vous pouvez également utiliser de la
pulpe de tomate de bonne qualité en
bocal (pas de concentré !).



Ingrédients

Poivrons à l'huile

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn (pour ôter la peau)



Après avoir passé les **4 poivrons au grill** du
four pendant 10 mn, **ôtez la peau**.

Découpez en lanières de 3 cm de large.
Disposez dans une cocotte en verre en inter-
calant les couleurs et en répartissant
les herbes.

Arrosez d'huile d'olive jus-
qu'à ce que les poivrons soient
recouverts. **Couvrez et réser-
vez au réfrigérateur** au
moins 24h.

Cette préparation peut être
servie en tapas ou accompa-
gner un plat de poisson ou de
viande blanche grillée.
Elle peut être conservée plusieurs
jours au frais.



Coulis de poivrons

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn



Coupez les pédoncules des poivrons.
Coupez-les en deux et ôtez les graines.

Passez-les au grill 10 mn pour les peler.

Coupez les poivrons en morceaux.
Épluchez l'ail et l'oignon, **faites fondre l'ail en
petits morceaux dans un peu d'huile**.

Ajoutez les poivrons, remuez. Laissez sur feu
doux 5 mn. Hors du feu, **mixez les poivrons
et faites chauffer 5 mn**.

Vous pouvez utiliser ce coulis chaud sur un
poisson blanc ou froid en accompagnement de
légumes grillés, décoré de feuilles de basilic.



La cuisine
simple
et
saine



La Courgette

PREPARATION

1 Eplucher...



2 Découper...



3 Tagliatelles...



LA COURGETTE, PROTECTRICE DE LA VISION !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LA COURGETTE



Composition nutritionnelle moyenne de la courgette crue (pour 100 g)

ORIGINE ET PRODUCTION

La courgette vient d'Amérique centrale où elle était cultivée bien avant notre ère. Elle est maintenant très appréciée des habitants du pourtour méditerranéen.

Il existe plusieurs variétés de courgettes qui se distinguent par leur forme et leur couleur. La plus connue est verte et de forme oblongue, mais il en existe aussi des rondes et vertes, des blanches, des jaunes et même des grises.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La quantité d'eau contenue dans les courgettes est très élevée alors que les teneurs en protéines, glucides et graisses sont faibles. Ce légume est donc très pauvre en calories (17 kcal/100 g).

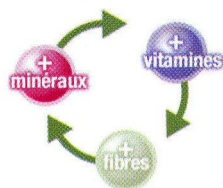
La quantité de vitamine C est intéressante, surtout si la courgette est consommée crue.

La teneur en fibres n'est pas très élevée mais elle évolue au cours du processus de maturation.

Le potassium est le minéral le plus représenté.

C'est une source intéressante de lutéine, un pigment caroténoïde.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



L'intérêt de la courgette pour la santé provient de ses apports en minéraux, oligo-éléments, vitamines et fibres associés à une faible densité calorique.

La lutéine est utile pour la vision.

Comme les autres légumes, elle tient donc une place importante dans l'équilibre nutritionnel.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LA COURGETTE

mai à octobre

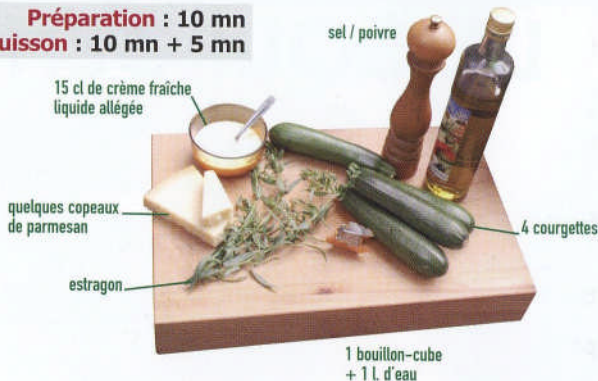
La production française de courgettes est présente sur les étals de **mai à octobre**.

La courgette se choisit ferme avec une peau brillante, verte et sans tache.

Elle est plus tendre lorsqu'elle est consommée jeune et peut se conserver 4 ou 5 jours dans un endroit sec et frais.

Velouté de courgettes estragon et parmesan

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn + 5 mn



Coupez les courgettes en petits morceaux.

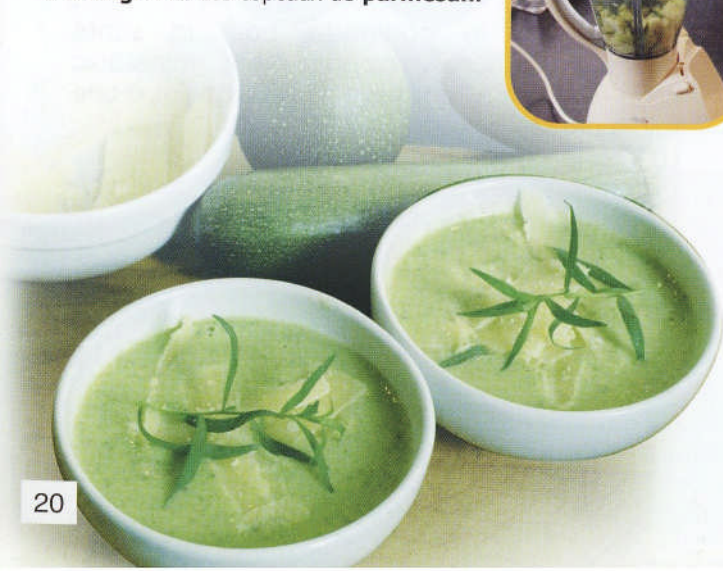
Cuire à la vapeur (sel / poivre) 10 mn.

Faites **chauffer le bouillon**.

Effeuillez l'estragon et hachez-le. **Mixez les courgettes** cuites au mixeur. **Ajoutez le bouillon** et l'estragon haché. Mettez dans 1 casserole à feu doux **en ajoutant 1 c. à soupe d'huile d'olive**.

Incorporez la crème et laissez cuire **5 mn** en remuant. Servez dans les bols.

Décorez avec quelques **feuilles d'estragon** et des copeaux de **parmesan**.



Salade de courgettes à la menthe

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

Ingédients



Faites **cuire les courgettes** (lavées) **à la vapeur** sans les éplucher, coupées en morceaux pendant 10 minutes.

Disposez dans un plat. Laissez refroidir.

Hachez la menthe et **répartissez** sur les courgettes.

Arrosez avec le jus de citron et 2 c à soupe d'**huile d'olive**. Salez, poivrez, goûtez pour ajuster l'assaisonnement.

Servez bien frais.



Tortilla aux courgettes et coriandre

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn



Epluchez et râpez 2 courgettes.
Faites les revenir à la poêle 5 mn dans un peu d'huile.
Hachez la coriandre. Battez les œufs.
Salez, poivrez. **Ajoutez la coriandre.**
Mélangez. Ajoutez cette omelette sur les courgettes dans la poêle. **Mélangez.**

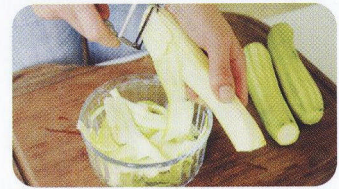
Laissez cuire 10 mn
à feu doux.
Retournez pour faire dorer l'autre face.
Ajoutez le parmesan râpé ou en copeaux.



Ingrédients

Préparation : 25 mn
Cuisson : 2 mn par poêlée

2 œufs
1 bol de chapelure
3 courgettes
1 peu d'huile



Epluchez les courgettes et découpez-les en longueur (avec un épluche légume).
Battez les œufs en omelette, salez et poivrez.
Préparez un peu de chapelure dans une assiette creuse.



Faites chauffer l'huile dans une poêle.
Plongez les lanières dans les œufs battus, puis dans la chapelure.

Faites-les dorer dans la poêle 1 mn sur chaque face.
Rajoutez un peu d'huile dans la poêle entre chaque cuisson (réservez les lanières déjà cuites dans un four chaud).



Après cuisson, posez les lanières sur du papier absorbant.
Consommez les lanières chaudes ou froides en "Tapas", pourquoi pas arrosées de jus de citron.



La cuisine
simple
et
saine



L' Endive ou Chicon

PREPARATION

1 Effeuiller...



2 Découper...

Supprimez les feuilles extérieures si elles ne sont pas bien blanches. Coupez le bas de l'endive.
Supprimez le cœur (qui peut rendre le légume amer à la cuisson).

Lavez les endives en passant sous le jet du robinet.
Coupez-les en 2 pour une cuisson plus rapide.
Coupez-les en petites rondelles pour les salades.

L'ENDIVE OU CHICON

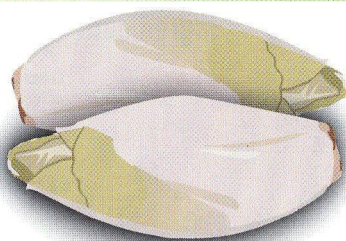
ORIGINE ET PRODUCTION

Il existe quelques variétés d'endives issues d'une chicorée sauvage que consommaient les Egyptiens. Celle que nous connaissons, de forme allongée et de couleur blanche et jaune pâle, est apparue en Belgique au 19^{ème} siècle sous le nom de witloof qui veut dire « feuilles blanches ». A l'époque elle était très amère et c'est la sélection et l'amélioration des plants qui ont permis la production d'endives plus douces.

Quelques années plus tard, on la trouvait aux Halles de Paris.

La France en est maintenant le premier producteur et elle est principalement cultivée dans le Nord de la France. Son fleuron est « la perle du Nord ».

En Italie, on trouve une endive rouge « la Carmina » issue d'un croisement entre l'endive blanche et des chicorées rouges.



Composition nutritionnelle moyenne de l'endive crue (pour 100 g)

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

L'endive contient beaucoup d'eau, peu de glucides, de protéines et de lipides. Elle est donc peu calorique. (8 kcal/100 g).

Par contre, ses teneurs en fibres et en sélénium sont intéressantes.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Le sélénium est un oligo-élément qui suscite de plus en plus l'intérêt des chercheurs. Il agit comme un anti-oxydant et ralentit le vieillissement des cellules.

Il aurait aussi un rôle contre l'apparition de certains cancers.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER L'ENDIVE

octobre à mai

On trouve l'endive sur les étals d'**octobre à mai**. C'est donc un légume à consommer de préférence en hiver. Il faut la choisir avec les feuilles bien serrées et non flétries. Les endives classées en catégories II et III peuvent avoir les feuilles légèrement vertes et être un peu amères. Cette amertume est atténuée lors de la cuisson lorsque l'on ajoute un peu de sucre.

L'endive se conserve à l'abri de la lumière pour éviter qu'elle ne verdisse et devienne amère.

Au réfrigérateur, on peut la garder 6 jours enveloppée dans du papier absorbant.

Endives

au jambon

Endives

et poulet au curry

Préparation : 20 mn
Cuisson : 8 mn

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn + 15 mn



Ingrédients



Faites cuire les endives coupées en 2, 10 mn dans l'eau bouillante salée.

Préparez un «roux» :

faites fondre 25 g de beurre dans une casserole. Quand il mousse un peu, ajoutez 2 c. à soupe de farine.

Mélangez énergiquement au fouet. Quand les «grumeaux» commencent à sécher, mouiller progressivement en remuant avec 1/2 litre de lait (ou 1/4 de litre de lait + 1/4 de litre de jus de cuisson des légumes).

Mélangez et laissez cuire

douceMENT quelques minutes pour que la sauce s'épaississe. Poivrez.

Sur une planche, **déposez 2 demi-endives** sur chaque **tranche de jambon**, et **enroulez-les** sur elles-mêmes. Disposez ces rouleaux dans un **plat à gratin**.

Répartissez la sauce blanche sur le plat. Parsemez de gruyère râpé.

Enfournez 15 mn.



Idée : pour les amateurs de fromage, faites fondre un peu de gruyère râpé dans la sauce quand elle est encore chaude, avant de garnir le plat.

Découpez les endives en 2, ôtez le cœur et coupez en petits morceaux.

Découpez les filets de poulet en petits dés.

Faites dorer les morceaux de poulet dans une poêle avec l'huile d'olive.

Ajoutez les endives. Salez, poivrez.

Saupoudrez avec le curry.

Laissez cuire 5 mn à feu doux.

Arrosez avec un peu de **crème liquide**.

Laissez quelques minutes sur le feu et servez immédiatement.

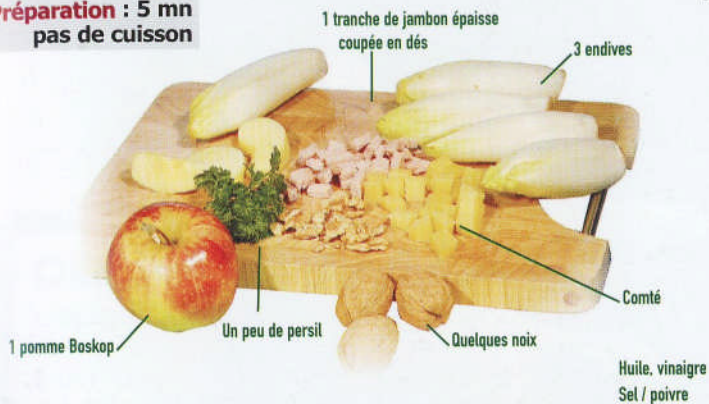
Astuce : décorez chaque assiette de quelques fines lamelles d'endives coupées en longueur.



Salade complète aux endives

Ingrédients

Préparation : 5 mn
pas de cuisson



Mélangez les morceaux d'endives lavées avec la pomme, le jambon et le comté coupés en dés.

Faites une vinaigrette avec 3 c à soupe d'huile, 1 c à soupe de vinaigre, sel et poivre.

Ajoutez les cerneaux de noix, **mélangez et servez rapidement.**



Endives rissolées

Rapide !

Accompagnement de viande
(agneau, côte de veau).

Coupez les endives en deux et faites les revenir dans une cocotte avec un peu de beurre et d'huile. Salez et poivrez, remuez. Laissez cuire à feu doux en couvrant : 15 mn, en surveillant la cuisson. Les endives doivent être fondantes mais attention à ne pas les laisser brûler !



NB : vous pouvez éventuellement supprimer un peu l'amertume si vous le jugez nécessaire (goûtez à mi cuisson) en ajoutant 1 c. à café de sucre.

Simple !

Salade d'endives salade d'envies

Découpez les endives en rondelles et passez sous le jet du robinet. **Séchez** en essuyant dans une serviette. **Mélangez avec une c à soupe de mayonnaise** (ou un mélange moitié mayonnaise, moitié fromage blanc allégé). Servez en accompagnement.

Endives amuse-gueule

Effeuiliez les endives et lavez-les à l'eau fraîche. Arrosez de jus de citron pour qu'elles ne rouillent pas. Remplissez chaque feuille de sauce à votre goût : **crabe, crevette, roquefort ...**



La cuisine
simple
et
saine

L'Épinard

PREPARATION

1 Découper...



1

Équeutez, découpez grossièrement.
Lavez plusieurs fois dans l'eau froide.

2 Blanchir...



2

Plongez les épinards dans une grande
casserole d'eau bouillante salée 5mn.
NB : après cuisson, les épinards réduisent
de moitié en volume !

L'ÉPINARD



Composition nutritionnelle de l'épinard cuit (pour 100 g)

ORIGINE ET PRODUCTION

L'épinard est probablement originaire de Perse ou d'Afghanistan. Il aurait été introduit en Europe en Andalousie par les Arabes, peu avant l'an mil.

L'épinard a été cultivé en France grâce à Catherine de Médicis qui appréciait fortement ce légume.

Les variétés cultivées dans les jardins peuvent être différentes de celles des cultures destinées à la commercialisation : on trouve pour les premiers le « Géant d'hiver », le « Monstrueux de Viroflay » ... et pour les autres le « Symphonie », le « Polka » ...

La Chine est le premier pays producteur d'épinards.

En France, de la région PACA vient la production hivernale alors que l'Île-de-France et la région Nord-Picardie fournissent les épinards en automne et au printemps.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

L'épinard est un légume pauvre en protéines, en glucides et en lipides mais riche en eau. Il est donc peu calorique (18 kcal/100 g).

Son intérêt nutritionnel vient aussi de ses teneurs en vitamines C, E, B9 (acide folique), en fibres, en caroténoïdes (et en particulier en lutéine), en calcium et en fer.

C'est également une source en acide alphalinolénique (oméga 3). L'épinard est donc un légume très intéressant sur le plan nutritionnel.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Chez la femme enceinte, un apport suffisant d'acide folique permet de limiter les risques d'une malformation de la fermeture du tube neural (moelle épinière) chez le fœtus appelée Spina Bifida.

Les provitamine A et vitamine C et E jouent un rôle dans la protection contre l'apparition de certains cancers. Sa teneur très élevée en lutéine est bénéfique pour la prévention de la dégénérescence maculaire liée à l'âge.

Le fer permet de lutter contre l'anémie. Il est beaucoup mieux absorbé par le corps lorsque le légume est consommé en présence de vitamine C, par exemple, avec des agrumes.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER L'ÉPINARD

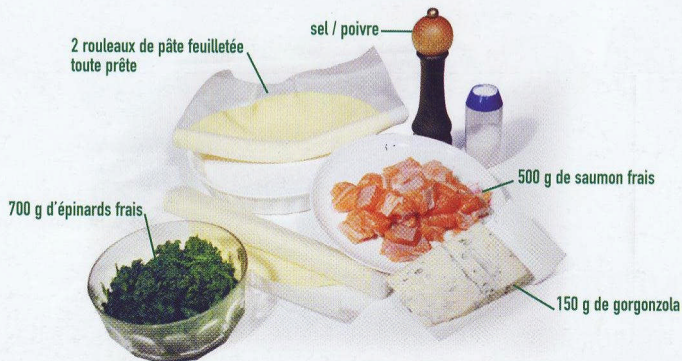
Les épinards bien frais sont lisses et d'un beau vert foncé.

Ils ne se conservent que deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Il est donc préférable de les consommer dès l'achat.

Il est possible de les congeler après les avoir blanchis 3 mn dans l'eau bouillante, et égouttés.

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn + 25 mn

Tourte aux épinards et au saumon



Après avoir fait **blanchir les épinards**, essorez-les un peu en les pressant dans une passoire.

Découpez le saumon et le **gorgonzola** en gros dés. **Déposez la pâte feuilletée** dans la tourtière.

Répartissez le saumon, les épinards et le gorgonzola.

Recouvrez le plat avec la 2^{ème} pâte feuilletée et repliez bien les bords.

Vous pouvez badigeonner ce « couvercle » avec du jaune d'œuf pour un plus bel effet à la cuisson.

Enfournez 25 mn à 200°.



Ingrédients

Soufflé d'épinards au jambon

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn + 35 mn

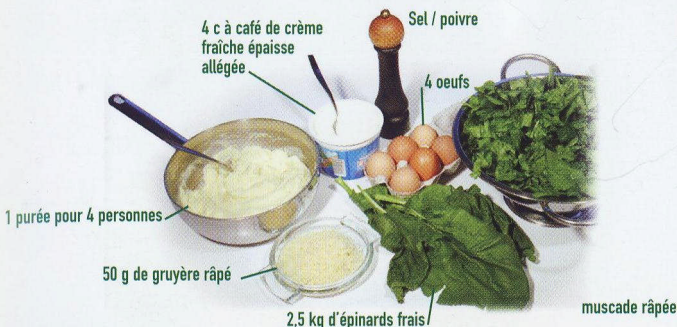


Faites cuire 1 kg d'épinards frais 5 mn dans l'eau bouillante salée et passez-les en purée. Desséchez-les sur feu doux avec 30 g de beurre, joignez 1 c à soupe de farine, sel, poivre, muscade, mouillez de 1 dl de bouillon chaud, laissez cuire à feu très doux pendant 10 mn. Hors du feu, joignez 50 g de fromage râpé, 150 g de dés de jambon cuit, 3 jaunes d'œufs et les blancs en neige. Mettez dans un moule à soufflé beurré et faites cuire à four chaud à 200° pendant 35 mn.



Épinards à la Florentine

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn



Préparez une purée d'épinards : faites cuire les épinards 5 mn dans l'eau bouillante salée. Égouttez et pressez-les. Passez au mixeur.

Préparez une purée de pommes de terre avec 6 pommes de terre moyennes

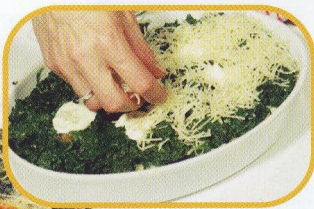
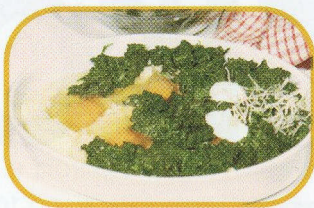
(voir page pomme de terre).

Disposez la purée encore bien chaude dans le fond d'un plat allant au four.

Avec une grande cuillère à soupe, creusez les puits pour y casser les œufs. Poivrez le dessus. **Recouvrez la purée avec les épinards encore chauds en laissant apparaître les jaunes d'œufs.**

Disposez délicatement une c. à café de crème fraîche sur chaque jaune.

Saupoudrez de gruyère râpé. Enfournez 10 mn à 200°.



Ingrédients

Cake d'épinards à la Ricotta

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn + 40 mn



Faites cuire les épinards frais, puis hâchez-les. **Pressez les épinards hachés dans une passoire pour en extraire un maximum d'eau.**

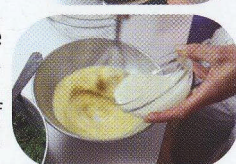
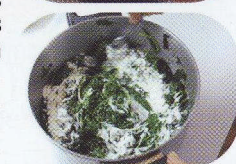
Salez, poivrez.

Battez les œufs et la crème fraîche. Assaisonnez avec l'aneth et la muscade.

Ajoutez la farine aux épinards.

Mélangez délicatement mais de manière homogène les épinards hachés, le mélange œufs/crème et la ricotta. Versez dans un plat à cake anti-adhésif et enfournez à 180° pour 40 minutes. Laissez refroidir un peu et démoulez.

Pour le coulis de tomates, voir page tomate (sauce spaghetti).



Idée : peut se déguster aussi glacé, avec un coulis de tomates concassées au basilic, ou tiède avec un peu de fromage de chèvre frais.



La cuisine
simple
et
saine



Le Potiron

PREPARATION

1 Egrainer...



1

2 Eplucher...



2

3 Découper...

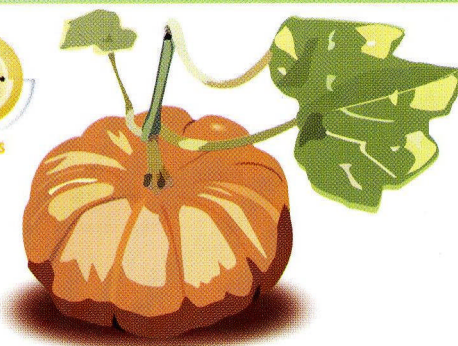


3

LE POTIRON



Composition nutritionnelle moyenne
du potiron (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le potiron est originaire d'Amérique centrale. Il est arrivé en Europe après les voyages de Christophe Colomb en Amérique.

Il est maintenant cultivé dans tous les pays chauds et tempérés. Le premier producteur est la Chine.

En France, il est principalement cultivé dans le Sud-Est où on le récolte dès le début de l'automne.

Il arrive que l'on confonde le potiron avec la citrouille. Or, ce sont deux légumes différents. On compte néanmoins plusieurs variétés de potirons parmi lesquelles : le Jaune Gros de Paris et le Rouge Vif d'Etampes.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le potiron est un légume dont l'apport énergétique est faible (20 kcal/100 g) car il contient peu de glucides, de protéines et de graisses.

Comme tous les légumes frais, il est pauvre en sodium.

Il possède une teneur relativement élevée en provitamine A et contient pratiquement toutes les vitamines du groupe B.

On trouve dans sa chair un grand nombre d'oligo-éléments (zinc, cuivre, iode ...)

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



La provitamine A possède une activité anti-oxydante, et protégerait ainsi du vieillissement des cellules. Elle aurait aussi une action dans l'accroissement des capacités immunitaires de l'organisme.

Les fibres du potiron permettent de réguler le transit intestinal.

Sa faible teneur en sodium en fait un aliment consommable lors de régimes hyposodés.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE POTIRON

octobre à décembre

La pleine saison du potiron commence en **octobre** pour se terminer en **décembre**.

Le potiron se choisit lorsque son pédoncule est gonflé de sève et que son écorce est sans tache blanchâtre, ce qui peut laisser supposer l'apparition de moisissures.

Les petits potirons sont plus sucrés et moins fibreux.

Potage de potiron

Préparation : 15 mn
Cuisson : 35 mn



Ingrédients 4 pers.

Epluchez le potiron et ôtez les graines et fibres. **Coupez en gros dés.**

Epluchez et émincez l'oignon.

Pelez la tomate et coupez-la en gros morceaux. Faites rissoler l'oignon dans une cocotte avec le beurre et un peu d'huile.

Ajoutez le riz, laissez cuire jusqu'à ce que les grains deviennent doucement transparents. **Ajoutez les morceaux de tomates**, remuez.

Ajoutez les morceaux de potiron, salez, poivrez et ajoutez la coriandre moulue. Mélangez bien. Arrosez avec le lait, remuez. Mouillez avec de l'eau, le potiron doit être complètement recouvert. **Couvrez et laissez cuire**

30 mn. Passez au mixeur. Servez dans des bols en ajoutant 1 c. à café de crème fraîche et un peu de persil finement haché. Pour relever davantage le goût vous pouvez ajouter pendant la cuisson, 1/2 c. à café de curry ou de cumin.



Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn + 35 mn

Quiche au potiron



Epluchez et coupez le potiron en gros morceaux. Faites-le cuire dans une casserole d'eau salée pendant 10 mn.

Egouttez bien le potiron et écrasez-le au presse purée. S'il reste trop d'eau, éliminez la en pressant un peu la purée.

Ajoutez le fromage râpé et la crème allégée, remuez.

Chauffez l'huile dans une poêle et **faites revenir les oignons émincés**, quand ils deviennent transparents, ajoutez l'ail écrasé, remuez. **Ajoutez les lardons et assaisonnez de curry.** Remuez.

Disposez la pâte dans le plat à tarte. Répartissez la purée de potiron sur la pâte, ajoutez les lardons et oignons. Vous pouvez décorer de quelques graines de cumin.

Enfournez 35 mn à 200°



Préparation : 30 mn
Cuisson : 1 h + 20 mn

Soufflé de petit potiron



Ingrédients
4 pers.

1 Enlevez le chapeau des potirons. Enlevez les graines à l'intérieur. Disposez dans un plat et couvrez d'une feuille de papier aluminium.



2 Enfouissez 1h à 220°. Retirez les potirons du four. Videz-les à la petite cuillère (sans percer la peau). Ecrasez la chair à la fourchette.



3 Pour le roux : faites fondre le beurre et ajoutez la farine.



Mouillez peu à peu avec le lait, salez, poivrez et ajoutez la noix de muscade râpée.



Séparez les jaunes des blancs d'œufs. Ajoutez les jaunes au roux et mélangez. Ajoutez la chair de potiron et le gruyère râpé.



Battez les blancs en neige et incorporez-les délicatement dans le mélange.



Remplissez les potirons du mélange,

saupoudrez de muscade râpée. Enfouissez (environ 20 mn.) à 220° jusqu'à ce que les soufflés soient bien dorés.

Servez dès la sortie du four.

Idée : s'il vous reste un peu de mélange vous pouvez le faire cuire en plus dans un plat rond.



Préparation : 30 mn

Chips de potiron (tapas)



Sel ou cumin en poudre pour varier les plaisirs

Une variante colorée des chips.

Epluchez le potiron et débitez-le en gros morceaux.

Passez les morceaux au robot trancheur ou coupez de grosses lamelles au couteau.

Chauffez l'huile et plongez les lamelles quelques minutes jusqu'à ce qu'elles soient dorées.

Egouttez après cuisson sur du papier absorbant. **Servez aussitôt en assaisonnant de sel ou de cumin en poudre.**



La cuisine
simple
et
saine



L'Asperge

PREPARATION

1 Eplucher...



1

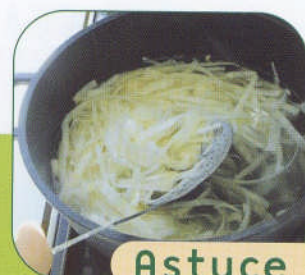
2 Découper...

Epluchez les asperges blanches qui seront utilisées pour le potage avec un économie. Les petites asperges vertes ne nécessitent pas d'épluchage.



2

La cuisson des asperges peut se faire en laissant les asperges à plat dans une poêle à bords hauts remplie d'eau salée. Il faut retirer les asperges après cuisson en prenant soin de ne pas les casser.



Astuce !

Pour que vos plats aient meilleur goût, cuisez les asperges dans le jus de cuisson salé... des épluchures !

L'ASPERGE, UN LÉGUME POUR LES FEMMES ENCEINTES !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

L'ASPERGE



Composition nutritionnelle
de l'asperge cuite (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

L'asperge est une plante potagère originaire du bassin méditerranéen. Les Grecs et les Egyptiens consommaient l'asperge sauvage et ce sont les Romains qui en firent la culture.

Elle a été cultivée en France dès le 15^{ème} siècle où elle était consommée par les riches. L'extension de sa culture a permis sa démocratisation.

L'asperge se récolte dès la **mi-février** et ce, jusqu'à la **fin juin**.

Elle est principalement cultivée dans le Sud-Est et le Val de Loire.

On trouve des asperges vertes et des blanches, la pointe pouvant être verte-violette si elle pousse à l'air libre.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Riche en eau et pauvre en graisses, en protéines et en glucides, l'asperge est peu calorique. (19 kcal/ 100 g)

Les teneurs en vitamines varient selon la variété. La quantité de vitamine C reste intéressante après cuisson.

Sa teneur très élevée en acide folique (vitamine B9) est intéressante.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



L'asperge possède une action diurétique importante.

Sa teneur en acide folique favorise la protection contre une malformation de la fermeture du tube neural (moelle épinière) chez le fœtus lors de la grossesse : le Spina Bifida.

La composition de ses fibres permet de réguler le transit intestinal sans irriter la paroi du tube digestif.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER L'ASPERGE

mi-février à fin juin

Lors de l'achat, le talon ne doit pas être trop sec. Les écailles de la pointe doivent être resserrées et la tige cassante. C'est au réfrigérateur pendant un ou deux jours maximum, et enveloppées dans un linge que se conservent les asperges.

Il est possible de les congeler après les avoir blanchies.

Asperges à la flamande

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn + 20 mn



En entrée ou en plat, en augmentant les quantités. Rapide et facile.

Epluchez les asperges et plongez les épluchures dans un faitout d'eau bouillante salée pendant 10 mn. **Egouttez et réservez le jus de cuisson.** **Cuisez les asperges entières** dans le jus de cuisson des épluchures pendant 20 mn (augmentez un peu le temps de cuisson si les asperges sont très grosses).

Faites cuire les œufs durs (10 mn).

Ecalez les œufs et **écrasez-les** à la fourchette. Faites fondre doucement le beurre (mettez le beurre dans un bol. Mettez le bol dans un récipient contenant de l'eau chaude).

Egouttez les asperges et disposez dans un plat allongé.

Mélangez le beurre fondu et les œufs écrasés, **étaalez le mélange sur les asperges** et décorez avec quelques crevettes grises, ou des copeaux de parmesan ou persil.



Ingredients

Potage aux asperges

Préparation : 20 mn
Cuisson : 10 mn + 20 mn

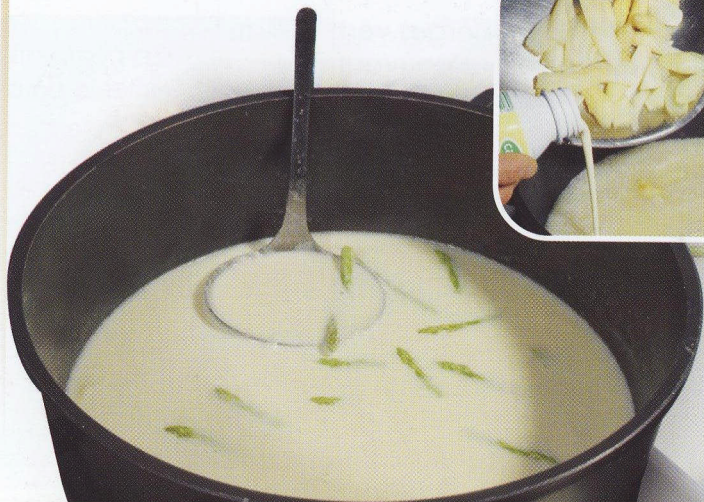
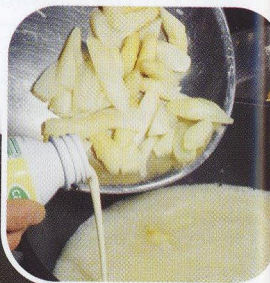
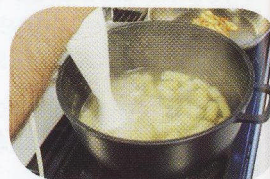


Epluchez les asperges et plongez les épluchures dans un faitout d'eau bouillante salée pendant **10 mn**. Egouttez et réservez le jus de cuisson. **Découpez les asperges** en tronçons de 3 cm et faites-les cuire dans le jus de cuisson pendant 20 mn.



Mixez la soupe. Ajoutez le lait et la crème, laissez sur le feu doux en remuant quelques minutes.

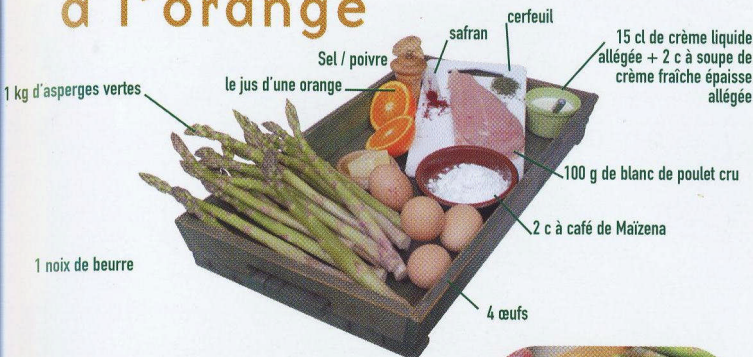
Ajoutez les pointes d'asperges vertes que vous aurez fait « pocher » quelques minutes seulement dans l'eau salée.



Petits flans d'asperges à l'orange

Préparation : 25 mn

Cuisson : 15 mn + 40 mn



Huilez des ramequins individuels.

Pelez les asperges, coupez-les en tronçons de 4 cm, faites-les cuire pendant 15 mn dans de l'eau bouillante salée.

Rafraîchissez-les sous l'eau froide,

posez-les sur du papier absorbant.

Réservedes têtes.

Cassez les œufs dans le bol d'un robot, ajoutez la crème, la Maizena, le blanc de poulet coupé en petits morceaux, les queues d'asperges, sel, poivre et des brins de cerfeuil. **Mixez jusqu'à obtenir une crème lisse.**

Tapissez les bords des ramequins avec les pointes.

Remplissez-les de la préparation, couvrez-les d'une feuille de papier d'aluminium. **Faites cuire au bain-marie pendant 40 mn.**

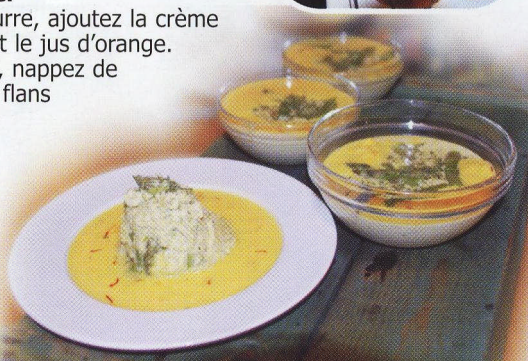
Cuisson :

bain marie au four 160°, 40 mn.

Préparez la sauce.

Faites fondre le beurre, ajoutez la crème épaisse, le safran et le jus d'orange.

Décorez de cerfeuil, nappez de sauce et servez les flans tièdes (dans les ramequins ou démolés)



Asperges au beurre Simple !

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn maxi

Un accompagnement simple et original, très rapide !

Epluchez les asperges et découpez-les en fines rondelles en biais, en réservant les pointes.

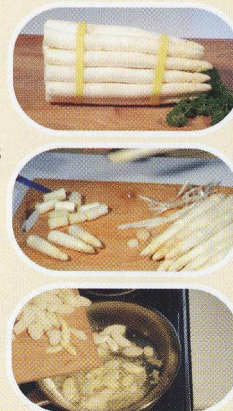
Faites fondre le beurre dans une poêle et faites rissoler les rondelles d'asperge. Ajoutez les pointes d'asperges.

Cuisson : Laissez cuire 10 à 15 mn à feu doux

(les bords des rondelles d'asperge ne doivent pas brunir).

Parsemez de graines de sésame avant de retirer du feu.

Servez immédiatement.

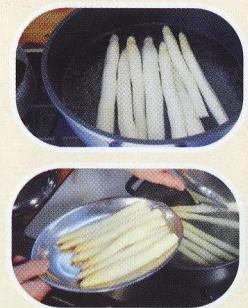
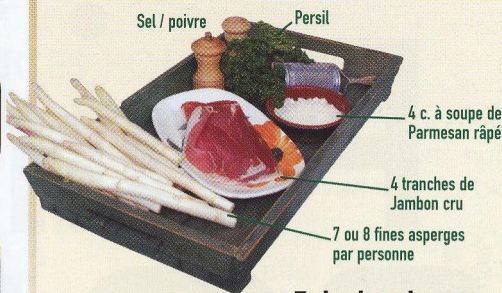


Asperges au jambon et au parmesan

Préparation : 10 mn

Cuisson : 15 mn + 3 mn

Une entrée chaude très raffinée hyper facile.



Epluchez les asperges et cuisez-les entières dans le jus de cuisson des épluchures pendant 20 mn (augmentez un peu le temps de cuisson si les asperges sont très grosses).

Disposez-les allongées sur un plat allant au four, en intercalant quelques

tranches de jambon cru.

Parsemez de parmesan râpé, de copeaux de parmesan et de persil haché.

Passez le plat **quelques minutes sous le grill du four,** servez immédiatement.

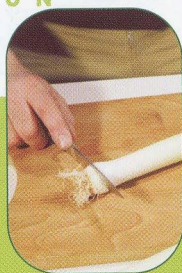


La cuisine
simple
et
saine

Le Poireau

PRÉPARATION

1 Eplucher...



2 Laver...



3 Découper...

1
Supprimez l'extrémité avec les racines.
Coupez les feuilles vertes les plus foncées.
Fendez le poireau à partir du blanc
jusqu'au bout des feuilles.

2
Passez sous un jet puissant
en écartant les feuilles pour
enlever toute trace de terre
ou de sable.

3
En rondelles fines, pour préparer la fondue de poireaux.
En deux ou quatre sur la longueur pour préparer une soupe.
Le poireau peut aussi être découpé dans
le sens de la longueur en « juliennes ».

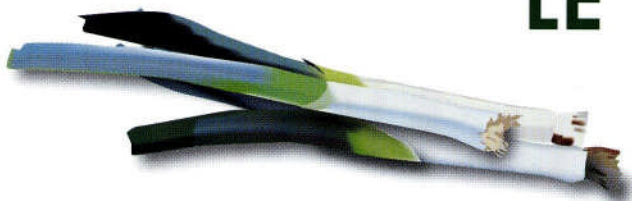
LE POIREAU, FAVORISE L'ÉLIMINATION !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE POIREAU



Composition nutritionnelle moyenne
du poireau cuit (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

L'origine du poireau est incertaine. Il est possible qu'il provienne du bassin méditerranéen ou d'Asie.

Il est cependant connu depuis longtemps car, dit-on, Néron en consommait régulièrement.

En France, la Loire Atlantique, le Nord et la Manche sont les trois départements qui produisent le plus de poireaux.

La récolte a lieu principalement **d'octobre à mars** mais on peut trouver du poireau toute l'année en fonction des régions de production.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le poireau contient beaucoup d'eau, peu de protéines, de graisses et de glucides. Il est donc pauvre en calories. (21 kcal/100 g)

Il possède une teneur en fibres assez élevée.

Glucides et fibres ont une qualité différente selon qu'ils se trouvent dans le « blanc » ou le « vert » du poireau, et donnent ainsi des saveurs et des textures variées.

De même, les vitamines sont en quantité plus importante dans le « vert ».

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Il est important de consommer la totalité du poireau puisque les apports nutritionnels sont différents entre le « vert » et le « blanc ».

Le poireau contient un glucide particulier qui provoque un effet diurétique renforcé par le rapport potassium/sodium élevé.

Les fibres participent à la régulation du transit intestinal.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE POIREAU

octobre à mars

Un poireau bien frais est de couleur vert-foncé.

Il est nécessaire de couper le haut des feuilles et de le conserver au réfrigérateur. Dans ce cas, la conservation peut durer 4 à 5 jours.

Il est possible de congeler des poireaux après les avoir blanchis, égouttés et mis en sachet.

Tagliatelles aux poireaux

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn



Épluchez et lavez minutieusement les poireaux et **coupez-les en rondelles fines.**

Faites fondre les lardons dans 1 grande poêle ou une casserole à fond épais, vous pouvez y faire fondre également une noix de beurre (facultatif).

Après 2 ou 3 mn, mettez-y les rondelles de poireaux,

remuez et laissez fondre 5 à 7 mn en remuant de temps en temps.

Pendant la cuisson, ôtez le pied sableux des champignons et **nettoyez-les rapidement dans l'eau froide.**

Coupez-les en lamelles et ajoutez-les aux poireaux. Poivrez.

Remuez et laissez cuire 3 mn.

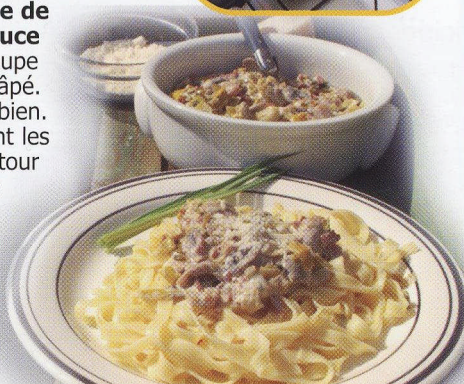
Ajoutez 2 c à soupe de crème fraîche, mélangez. Couvrez et laissez cuire encore 3 mn.

Faites cuire les pâtes dans l'eau salée et égouttez-les.

Ajoutez 1 c. à soupe de crème fraîche à la sauce hors du feu et 2 c. à soupe de parmesan râpé.

Mélangez bien.

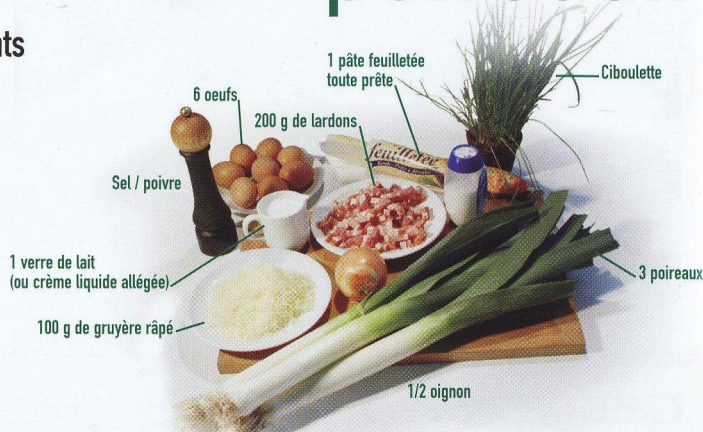
Servez en disposant les tagliatelles autour d'une portion de sauce, parsemez de parmesan râpé.



Ingédients

Quiche aux poireaux

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn



Après avoir fait la **FONDUE DE POIREAUX**, faites **rissoles les lardons fumés** dans la même poêle (en ayant réservé la fondue de poireaux dans un plat à part). **Découpez la ciboulette** en petits morceaux.

Battez les œufs en omelette, ajoutez une pincée de sel (attention, les lardons sont déjà salés !) **Disposez la pâte feuilletée** dans un moule à tarte à bords assez hauts. **Disposez la fondue de poireaux** sur la pâte. Répartissez ensuite les **lardons sur les poireaux et la ciboulette.**

Ajoutez l'omelette.

Saupoudrez de gruyère râpé.

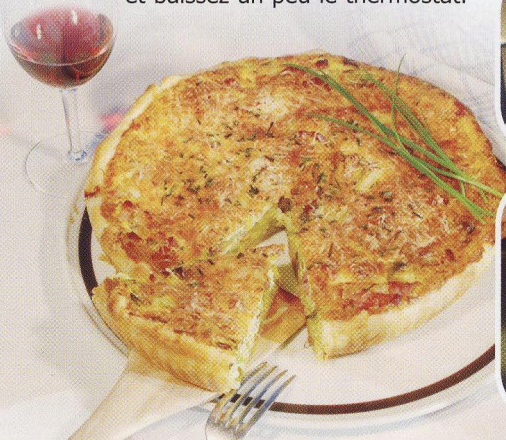
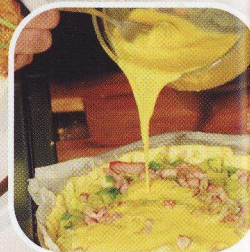
Mettez au four, à mi-hauteur.

175° - 30 minutes.

Surveillez la cuisson : la quiche doit gonfler après 15-20 minutes

de cuisson, et doit dorer au dessus.

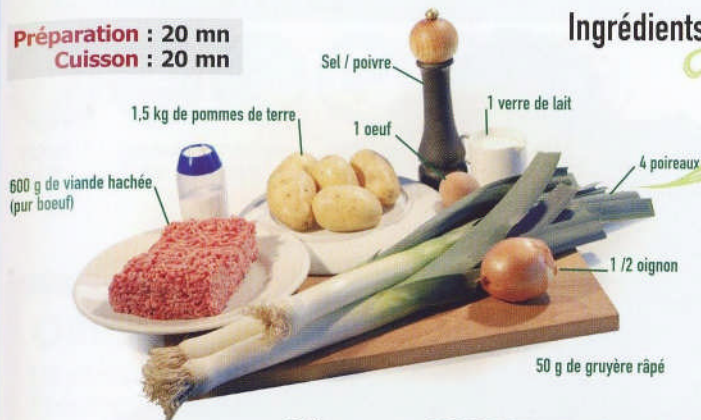
Si elle dore trop vite et ne gonfle pas, réglez la puissance de votre four, et baissez un peu le thermostat.



Le Philosophe

Préparation : 20 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients



Préparez une **FONDUE DE POIREAUX**.

Préparez une **PURÉE DE POMMES DE TERRE avec 1,5 Kg de pommes de terre** (voir page pomme de terre).

Mettez un filet d'huile dans une poêle et faites **rissoler l'oignon** coupé en petits morceaux. Quand l'oignon est devenu transparent, réservez dans un bol.

Faites revenir **la viande haché** dans la même poêle. Quand la viande est à peine cuite (3 mn), **ajoutez** les morceaux **d'oignon**. Salez, poivrez. Disposez ensuite la viande dans le fond d'un plat allant au four. **Disposez une couche de fondue de poireaux**. Disposez maintenant une couche de purée. Saupoudrez avec un peu de gruyère râpé.

Mettez au four, à mi-hauteur 200° - 20 minutes.



Idée : cette recette peut être préparée la veille, conservée sans cuisson au réfrigérateur, et cuite au moment de servir.

Fondue de poireaux



Faites **fondre 20 g de beurre** dans une grande poêle, sur feu doux.

Ajoutez peu à peu les **fines rondelles de poireaux** (préférez la partie claire du poireau). Poivrez et salez. Remuez pendant que le poireau devient un peu transparent.

Laissez 10 mn environ à feu très doux sans cesser de remuer. Les poireaux ne doivent pas roussir.

Blanc de poireaux au vin blanc

Disposez la fondue de poireaux dans un plat à bords hauts. Ajoutez des tronçons de blanc de poireau, du thym, de l'ail. Arrosez avec du vin blanc et le bouillon de légumes.

Mettez au four, à mi-hauteur. 200°. 30 minutes.



La cuisine
simple
et
saine



Le Chou fleur

PREPARATION

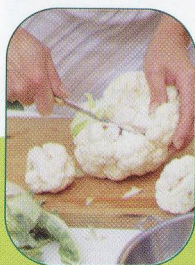
- 1 Effeuillement...
- 2 Couper le pied ...
- 3 Séparer en bouquets ...
- 4 Blanchir...



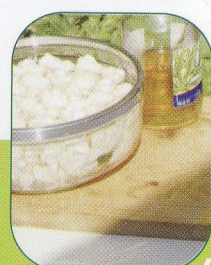
1



2



3



4

Blanchir :
faire tremper dans 1 l
d'eau froide avec
1 verre de vinaigre

LE CHOU-FLEUR ET LE BROCOLI



Composition nutritionnelle moyenne
du chou-fleur (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le chou-fleur est originaire du Proche-Orient où on le cultivait depuis plus de 2000 ans.

Les Grecs et les Romains en faisaient une large consommation dans l'Antiquité.

C'est grâce aux Italiens que le chou-fleur est arrivé en France (certains disent même que c'est la mafia italienne qui l'amena ...) Quoi qu'il en soit, Louis XIV et Louis XV ont largement contribué à son utilisation culinaire.

La Chine et l'Inde sont les pays les plus gros producteurs de chou-fleur.

En France, il est principalement cultivé en Bretagne, dans le Pas-de-Calais, la Manche et les Bouches-du-Rhône.

Il en existe une vingtaine de variétés environ et il peut être récolté toute l'année. Cependant la plus grande consommation a lieu entre **octobre** et **avril**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le chou-fleur est peu calorique. (21 kcal/100 g) Il contient en effet peu de protéines (même si la quantité est un peu plus élevée que pour les autres légumes), de glucides et de graisses.

Les teneurs en vitamines C et B9 (acide folique), en fibres sont assez élevées.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Un des principaux intérêts de la consommation de chou-fleur est sa teneur en vitamine C, surtout lorsqu'il est consommé cru. Cette vitamine est anti-oxydante et joue un rôle dans la protection contre les maladies cardiovasculaires et contre certains cancers.

La présence de fibres favorise la régulation du transit intestinal.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE CHOU-FLEUR

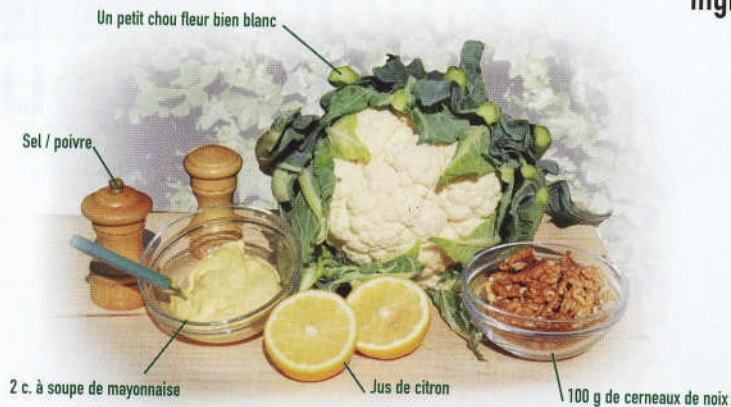
octobre à avril

Le chou-fleur doit être choisi bien blanc et ferme. Les feuilles doivent être bien vertes.

La conservation peut durer deux à trois jours au réfrigérateur, surtout s'il est lavé, découpé en petits bouquets et conservé dans une boîte hermétique.

Chou fleur cru rapé

Préparation : 5 mn
pas de cuisson



Séparez le chou en petits bouquets.
Râpez et arrosez de jus de citron.
Salez, poivrez.
Mettez au frais 15 mn.

Ecrasez les noix
(en les passant à la râpe par exemple).
Mélangez le chou, les noix
et la mayonnaise.

Disposez dans des verres
et garnissez de citron et d'un petit
bouquet de brocoli cuit par exemple.

Idée légère : vous pouvez mélanger
1/2 bol de mayonnaise
et 1/2 bol de fromage blanc à 20 %



Brocoli sauté aux amandes

Préparation : 10 mn
Cuisson : 5 mn

Ingrédients



Séparez le brocoli en très petits
bouquets. **Ecrasez les graines de
coriandre** (au rouleau à pâtisserie).

Chauffez l'huile dans une grande
poêle, faites **revenir la coriandre et
les amandes** à feu doux (1 mn).

Ajoutez l'ail écrasé et le **brocoli**.
Faites sauter 4 mn environ.
Hors du feu, **ajoutez le vinaigre
pour déglacer la poêle.**
**Remuez bien et ajoutez les graines
de sésame** au moment de servir.



Gratin de chou-fleur

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn + 10 mn

Ingédients



Cuire le chou en bouquets et les **potatoes en morceaux ensemble** dans l'eau salée, 15 mn.

Faire une béchamel

(voir pages "soufflé de potiron").

Egouttez, disposez les pommes de terre dans le plat allant au four et le chou-fleur au centre. **Garnissez de lanières de jambon.**

Arrosez de béchamel,

ou de crème fraîche.

Parsemez de gruyère râpé.

Passez au four chaud 10 mn jusqu'à ce que le gruyère soit doré.



Brocoli Simple !

Préparation : 5 mn
Cuisson : 4 mn

vapeur



Séparez le brocoli en petits bouquets. Coupez les queues trop longues.

Mettez une casserole avec 2 cm d'eau salée et couvrez.

Laissez cuire 4 mn.

(Mieux : au cuit vapeur si vous en avez un.)

Servez en accompagnement de viande ou de poisson ou en tapas avec une sauce fromage blanc aux herbes.

Salade chou fleur tiède

Ebouillantez 1/2 chou-fleur dans de l'eau salée, 10 mn.

Passez rapidement à l'eau froide (le chou doit être cuit "al dente").

Assaisonnez avec une vinaigrette légèrement citronnée et parsemez de ciboulette.



Préparation : 10 mn
pas de cuisson

Chou fleur cru à croquer

Séparez le chou-fleur en petits bouquets.

Pour qu'il reste bien blanc, **plongez les bouquets de chou-fleur dans 1 l d'eau froide additionnée d'un verre de vinaigre** pendant 10 mn.

Préparez les sauces cocktail et ciboulette.

Egouttez le chou fleur et séchez-le sur un papier absorbant.

Présentez le chou-fleur et les sauces dans des petits ravers. Se déguste avec les doigts.



Sauce ciboulette :

Mélangez 2 c à soupe de ciboulette hachée avec 3 c à soupe de crème fraîche (ou fromage de chèvre frais).
Poivrez - Mélangez

Sauce cocktail légère :

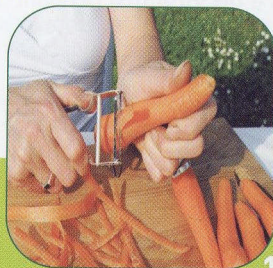
Mélangez 1/2 c à café de moutarde avec 3 c à soupe de fromage blanc + 2 c à café de ketchup.
Ajoutez 1/2 c à café de curry.
Mélangez



La cuisine
simple
et
saine

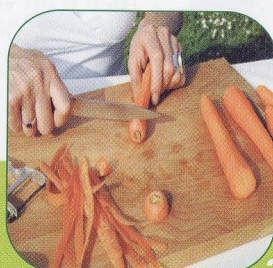
La Carotte

PREPARATION

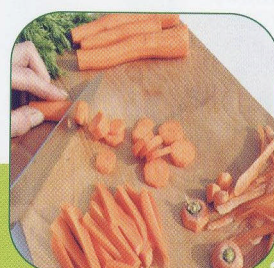


1 Eplucher...
2 Découper
en tronçons...

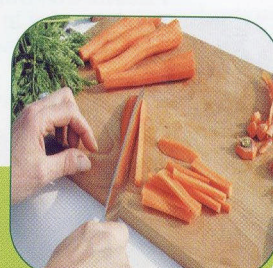
Epluchez la carotte avec
un couteau économe
dans le sens de la
longueur.



Enlevez la partie haute
de la carotte.



Découpez la carotte
en rondelles



3 Rondelles...
4 Juliennes...

Découpez la carotte
en lamelles

LA CAROTTE, PROTECTRICE DE LA VISION !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LA CAROTTE



Composition nutritionnelle moyenne
de la carotte (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

La carotte serait originaire d'Asie mineure, peut-être d'Afghanistan où elle était récoltée à l'état sauvage et n'avait pas la couleur que nous lui connaissons.

Les premières carottes cultivées en Europe étaient de couleur jaune ou violette. C'est en Hollande, à partir de 1600, que l'on trouve des carottes de plus en plus orangées. Le légume que nous consommons actuellement est réellement apparu au cours du 19^{ème} siècle.

La Chine produit plus de 30% de la production mondiale et la France, 2%.

Les variétés de carottes sont nombreuses et on peut les cultiver dans toutes les régions françaises.

Elle est présente sur les étals **toute l'année**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La carotte fait partie des légumes que l'on peut consommer aussi bien cuits que crus.

Bien sûr, c'est à l'état cru qu'elle contient le plus de vitamines.

Si elle possède une valeur calorique légèrement plus élevée que les autres légumes du fait de sa teneur en glucides, celle-ci reste cependant faible. (31 kcal/100 g)

La carotte a deux intérêts nutritionnels majeurs : ses teneurs en fibres et en caroténoïdes, en particulier en bêta-carotène, qui lui confère sa couleur orangée (cette dernière étant plus faible dans les carottes jeunes).

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



La consommation de 100g de carotte couvre la moitié des besoins en vitamine A. Cette vitamine, issue des caroténoïdes, intervient dans la croissance, la vision et dans la lutte contre l'apparition de cancers.

La richesse en fibres participe à la régularisation du transit intestinal, que ce soit pour lutter contre la constipation ou pour corriger une diarrhée. Elle favorise aussi l'élimination du cholestérol.

Son index glycémique est beaucoup plus bas que ce qui est habituellement dit, elle convient donc à tous les régimes.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

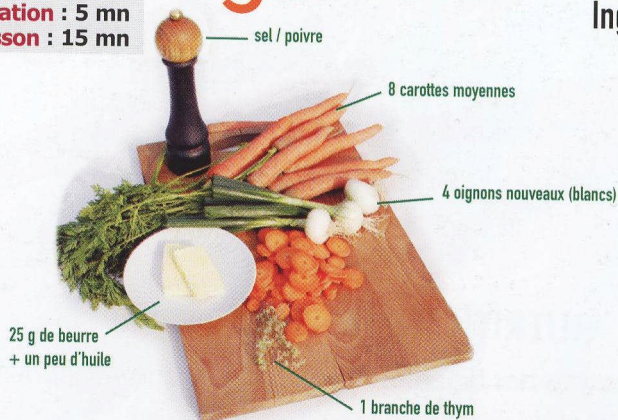
CHOISIR ET CONSERVER LA CAROTTE

Les carottes bien fraîches sont fermes et brillantes. Les fanes (feuilles) sont vertes et vigoureuses.

Si les carottes sont achetées avec les feuilles, il est préférable de les couper aussitôt, pour éviter la déperdition d'humidité et le ramollissement du légume.

Carottes glacées aux oignons

Préparation : 5 mn
Cuisson : 15 mn



Epluchez et découpez les carottes en rondelles.

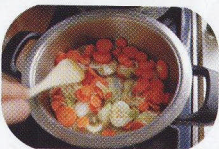
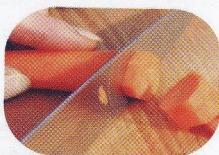
Epluchez et découpez **les oignons** en gros morceaux (ou en 2 s'ils ne sont pas trop gros).

Faites fondre le beurre ou un peu d'huile dans une cocotte à feu doux, et faites **rissoles** les oignons.

Ajoutez rapidement les **carottes** et le **thym**, salez, poivrez.

Laissez **mijoter doucement** en remuant et sans couvrir, les oignons doivent devenir un peu transparents. A mi-cuisson, vous pouvez ajouter une **c à soupe de sucre** pour faire légèrement brunir.

Arrosez d'un peu d'eau, couvrez et laissez sur feu doux 10 mn.



Ingrédients

Carottes jeunes en papillotes

Préparation : 5 mn
Cuisson : 20 mn



Disposez 4 carottes par personne dans une feuille de papier aluminium.

Ajoutez les herbes le sel et le poivre.

Remontez un peu les bords du papier aluminium.

Répartissez l'huile et le vin blanc ou **1 noix de beurre + vin blanc** dans les 4 papillotes puis refermez le papier alu.

Enfournez 20 mn minimum, à prolonger si les carottes sont plus grosses.



Si les carottes sont très jeunes et très petites, laissez un peu de verdure et ne les épluchez pas. Si elles sont plus grandes, épluchez-les complètement.



Lasagnes aux carottes et au pesto



Préparation : 20 mn
Cuisson : 40 mn

Ingédients

Épluchez et râpez les carottes. À feu doux, faites **fondre le beurre** dans une casserole et **ajoutez la farine**. Remuez jusqu'à ce que le mélange dore et commence à bouillir. Ajoutez peu à peu **le lait, la crème fraîche** en remuant bien, poivrez. Laissez **cuire 5 mn** à feu moyen, remuez jusqu'à épaississement, retirez du feu. **Incorporez 100 g de fromage** et laissez légèrement refroidir. **Ajoutez les oeufs**, remuez.

Réservez 1/3 de la sauce dans un bol pour la garniture. **Ajoutez le pesto et les carottes râpées** dans le reste de sauce, mélangez bien.

Dans **un plat à gratin beurré**, mettez 1/3 de la sauce à la carotte, alternez **les couches : sauce/lasagnes** en terminant par une couche de lasagnes.

Étalez le bol de sauce sur le dessus et saupoudrez de fromage. Laissez **reposer 15 mn** pour que les lasagnes ramollissent.

Enfournez 40 mn à 160°.

Retirez du four, couvrez et laissez reposer 15 mn avant de servir : le gratin sera ainsi plus facile à couper. Servez avec une salade verte.



Carottes rapées

Simple !

Comptez 2 carottes par personne.

Râpez et assaisonnez d'une simple vinaigrette, **ajoutez des échalotes** émincées, servez bien frais. Pour un assaisonnement plus sophistiqué ajoutez de **l'eau de fleur d'oranger** et 1 jus d'**orange** (en diminuant la quantité d'huile dans la vinaigrette), ou encore en ajoutant du **curry** et quelques **raisins blonds**.



Purée de carottes

Ingédients :

3 Pommes de terre,
1 oignon, sel / poivre,
5 à 6 carottes,
Crème fraîche épaisse,
Cumin.

Faites revenir l'oignon émincé dans une casserole, **ajoutez** les rondelles de carottes. **Épluchez et coupez** en 4 les pommes de terre. Salez, poivrez (vous pouvez ajouter du cumin en poudre pour un goût plus soutenu). Mouillez avec un peu d'eau.

Faites cuire 15 mn. Egouttez. Ecrasez au presse-purée. Refaites cuire 5 à 10 mn pour faire réduire. Couvrez et laissez cuire 15 mn. Ajoutez 1 c à soupe de crème fraîche avant de servir.



Pamplémousse aux carottes

Ingédients :

2 pamplémousses
3 carottes
1 c à soupe
de jus de citron
2 c à soupe d'huile
sel et poivre

Préparation :

Coupez les pamplémousses en deux, évidez-les, coupez la chair en dés.

Râpez les carottes, mélangez-les aux dés de pamplémousses.

Arrosez du jus de citron mélangé à l'huile, salez et poivrez. Vérifiez l'assaisonnement et remplissez les pamplémousses.

Décorez de persil plat et de rondelles d'oeuf dur à volonté.



La cuisine
simple
et
saine



Le Navet

PREPARATION

- 1 Couper la racine...
- 2 Couper le collet...
- 3 Eplucher...
- 4 Découper...



1



2



3



4

LE NAVET, BON POUR LES ARTÈRES !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE NAVET



Fibres 2,1 g	Calcium 33 mg	Protéines 0,8 g	Glucides 2,9 g	Vitamine C 11 mg	Lipides 0,1 g
-----------------	------------------	--------------------	-------------------	---------------------	------------------

Composition nutritionnelle moyenne
du navet (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le navet est originaire d'Europe mais il est aussi cultivé en Inde depuis des millénaires.

Cette racine potagère charnue faisait autrefois partie des légumes que l'on consommait le plus au quotidien, ce qui n'est plus le cas depuis que la pomme de terre l'a remplacé.

Le plus courant est blanc avec la tête violette mais on trouve des navets entièrement blancs et d'autres jaune-orangé, les navets « boule d'or ».

La pleine saison de récolte du navet en France s'étale de **septembre** à **juin**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le navet est pauvre en protéines, en lipides et en glucides mais contient beaucoup d'eau. Il est donc peu calorique. (15 kcal)

Sa teneur en fibres est supérieure à 2%.

Le navet contient de nombreux sels minéraux, il est riche en potassium.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Outre son intérêt dans le cadre d'une alimentation variée et équilibrée, le navet possède des composés non-nutritionnels qui semblent avoir une action dans la prévention contre certains cancers oestrogéno-dépendants comme le cancer du sein.

Sa teneur en potassium est utile pour la régulation de la pression artérielle, comme tous les légumes.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE NAVET

septembre à juin

Un navet frais est ferme, lisse et bien lourd. Il est préférable de le choisir jeune pour éviter qu'il ne soit spongieux ou filandreux.

Sa conservation se fait dans un endroit frais et à l'abri de la lumière, éventuellement au réfrigérateur, pas plus d'une semaine pour les navets jeunes, 2 semaines pour les autres.

Navets glacés et magret frais

Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn



Ingédients



Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn + 50 mn

Ôtez la racine (en coupant une base plate afin que le navet se pose facilement) et le feuillage des navets.

Lavez-les à l'eau froide (avec une petite brosse s'ils sont très sales), ne les épluchez pas. Faites cuire les navets 15 mn dans l'eau bouillante salée.

Egouttez-les sur du papier absorbant après la cuisson. Evidez-les en réservant la chair dans un bol. Passez cette chair au mixeur. Mélangez-la avec la viande hachée, le persil finement coupé et l'oignon émincé. Salez et Poivrez.

Remplissez les navets avec la farce.

Enfournez 50 mn à 200° en couvrant d'une feuille d'alu.

Servez en décorant de brins de persil, vous pouvez poser les navets farcis sur un coulis de tomate chaud.

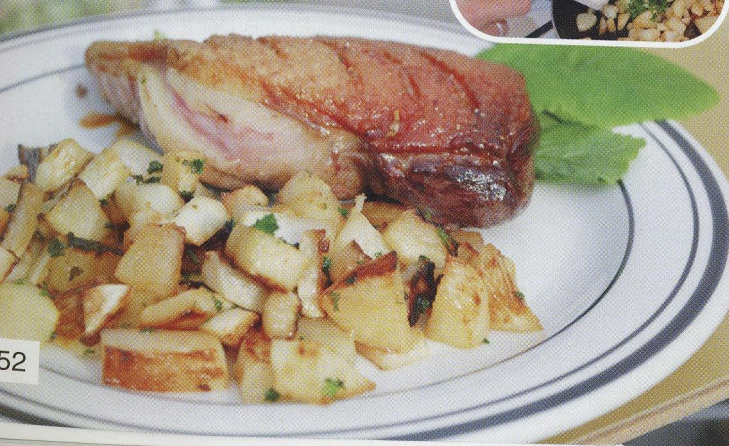
Epluchez les navets en enlevant la base des feuilles. Les très petits navets peuvent être cuisinés entiers sans être épluchés (ôtez seulement la base des feuilles). Découpez-les en dés. Faites fondre le beurre dans une casserole ou poêle à bords hauts. Remuez, salez, poivrez.

Quand les navets deviennent un peu transparents, ajoutez le sucre et remuez. Laissez cuire quelques minutes en couvrant 10 à 15 mn.

Remuez et déglacez en ajoutant 3 c à soupe d'eau. Laissez cuire encore quelques minutes.

Parsemez de persil haché.

Faites cuire le magret de canard 10 mn côté peau dans la poêle (sans matière grasse mais en ayant pris soin d'entailler la peau) + 3 mn côté chair. Disposez les magrets dans chaque assiette avec une portion de navets glacés.



Tatin de navets confits au magret de canard

Préparation : 25 mn
Cuisson : 5 mn + 25 mn



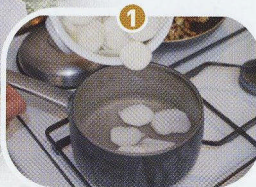
Pelez les navets, coupez-les en rondelles et faites-les cuire 5 mn à feu doux à couvert avec un peu de sel et de l'eau à hauteur, puis égouttez-les.

Dans une casserole, faites réduire le vin de moitié (à feu vif).

Caramélisez le sucre avec une goutte d'eau dans une sauteuse, ajoutez une noix de beurre quand le sucre est dissout.

Hors du feu, ajoutez le vinaigre et le jus d'orange, remuez vivement.

Remettez sur le feu, ajoutez le vin, 50 g de beurre, du sel et du poivre.



Plongez les navets dans ce sirop, couvrez aux trois quarts, puis laissez cuire en les retournant fréquemment jusqu'à ce qu'ils soient tendres et enrobés d'une couche sirupeuse (10 mn environ).



Tapissez le fond de moule à tarte de papier sulfurisé. **Alignez les navets.**



Posez la pâte piquée avec une fourchette, faites glisser les bords contre le moule. Enfourez 25 mn à 200°



Laissez tiédir la tarte 5 mn, puis **retournez-la dans un plat.** Décorez de magret de canard fumé.



Salade de navets nouveaux

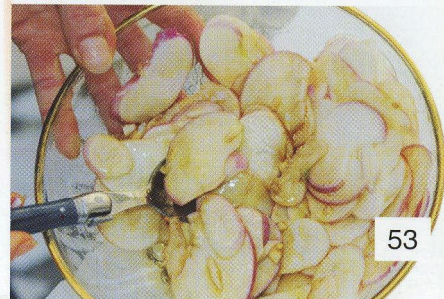
Préparation : 10 mn
/une nuit au réfrigérateur



Coupez en tranches fines de 2 mm des navets nouveaux ronds lavés mais non épluchés (1 botte).

Dans un saladier mettez 15 cl d'huile d'olive mélangée avec 1/4 de gousse d'ail hachée fin et une c à soupe de vinaigre de vin rouge ou balsamique, sel et poivre.

Mélangez cet assaisonnement avec les navets et laissez mariner une nuit au réfrigérateur en couvrant d'un film alimentaire.



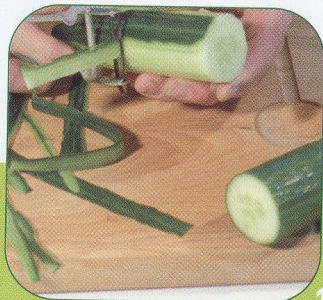
En entrée ou à l'apéritif.

La cuisine
simple
et
saine

Le Concombre

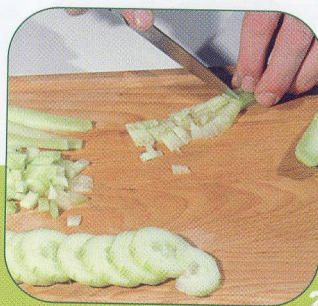
PRÉPARATION

1 Éplucher...



1

2 Découper...



2

3 Dégorger...



3

Épluchez avec un épluche légume, ou simplement au couteau pour conserver partiellement la peau du concombre (que vous aurez préalablement lavé).

Découpez en fines rondelles, en bâtonnets ou en tronçons, en fonction de la recette que vous préparez.

Faites dégorger les rondelles de concombre dans un saladier en saupoudrant 1 c. à soupe de gros sel. Passez-les sur du papier absorbant avant d'assaisonner.

LE CONCOMBRE



Composition nutritionnelle moyenne
du concombre (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le concombre est originaire d'Asie. Il semble qu'il ait été cultivé en Chine 5000 ans avant notre ère.

Dans l'Antiquité, les Grecs et les Romains en consommaient régulièrement. Charlemagne l'a fait entrer dans son empire mais ce n'est qu'au 17ème siècle qu'il s'est démocratisé en France.

Actuellement, la Chine en produit plus de 60% de la production mondiale.

En France, la pleine production s'étend d'**avril à août**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le concombre est très riche en eau (96%), pauvre en graisses, en glucides et en protéines. Il est donc très peu calorique. (11 kcal/100 g)

De nombreux minéraux, oligo-éléments et vitamines sont présents dans le concombre mais sans teneur particulièrement élevée.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Le concombre est un légume qui a sa place dans la variété et l'équilibre alimentaires.

Du fait du rapport potassium/sodium élevé, le concombre est un légume diurétique.

Il contribue aussi au contrôle de la pression artérielle.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE CONCOMBRE

avril à août

Le concombre doit être choisi bien brillant, ferme et vert. Il est à conserver au frais.

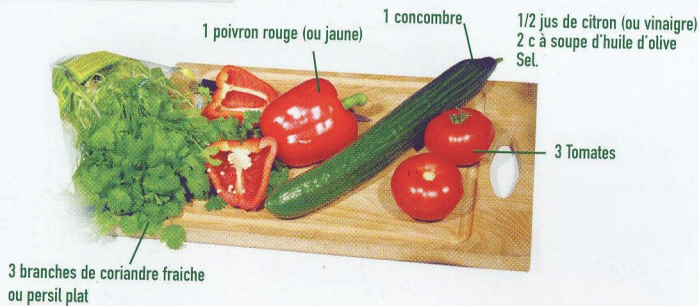
On peut garder sans difficulté un concombre dans le bac à légumes du réfrigérateur. S'il est entamé, il vaut mieux protéger l'entame avec un film alimentaire.

Ne pas garder le concombre à température ambiante car il se dessèchera très vite et perdra sa texture croquante.

Salade méditerranéenne

Préparation : 10 mn
pas de cuisson

Ingrédients



Mélangez la même quantité de **poivron rouge, tomate, et concombre** découpés en petits dés.

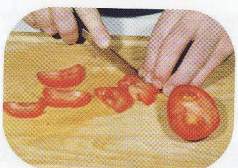
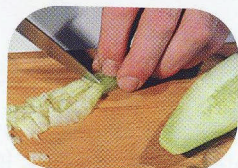
Ajoutez les feuilles de **coriandre** coupées en petits morceaux.

Arrosez de **jus de citron et d'huile d'olive**.

Salez.

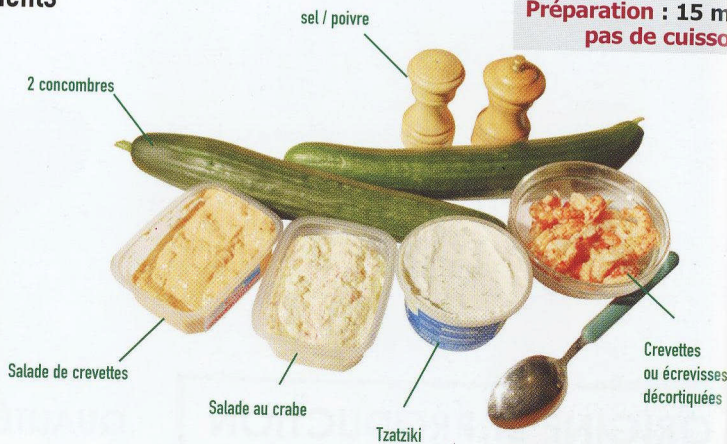
Servez bien frais.

Un goût d'ailleurs si simple à obtenir, idéal avec les grillades bien sûr.



Canapés au concombre

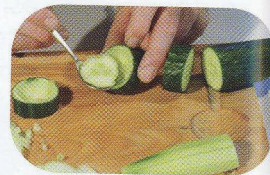
Préparation : 15 mn
pas de cuisson



Découpez le **concombre** en gros tronçons de 4 cm environ, sans l'éplucher.

Evidez la **chair** de chaque tronçon avec une petite cuillère sans percer le fond.

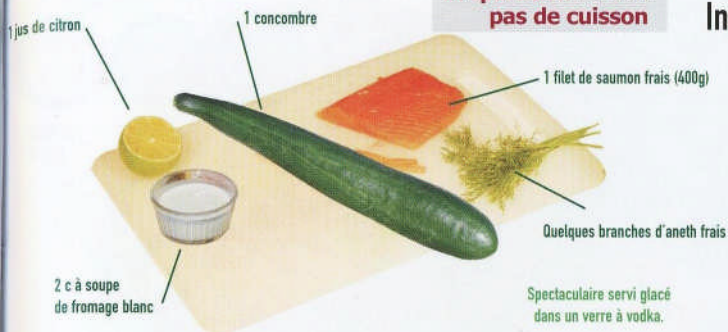
Remplissez chaque morceau de concombre de **salade toute prête**, de tzatziki, thon mayonnaise, salade aux crevettes, etc, et décorez selon votre humeur.



Tartare de saumon au concombre

**Préparation : 5 mn
pas de cuisson**

Ingédients



Spectaculaire servi glacé dans un verre à vodka.

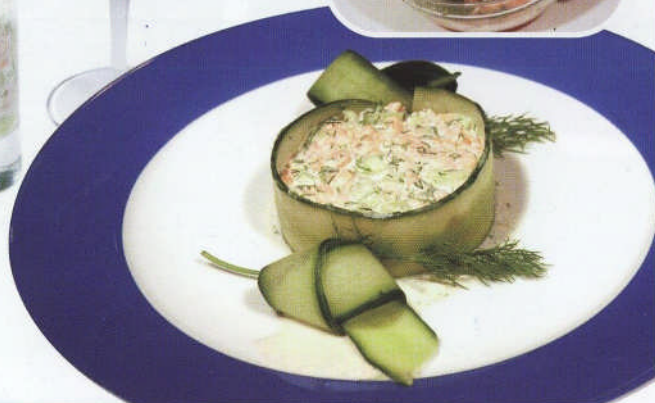
Découpez le saumon cru et le concombre épluché en petits dés (évités le mixeur qui réduirait le saumon cru en purée).

Découpez finement l'aneth et mélangez les 3 ingrédients. Arrosez du jus de citron et ajoutez le fromage blanc.

Répartissez dans des verres à cocktails et parsemez un peu d'aneth. Réservez au réfrigérateur **au moins 30 mn** et servez très frais.



Présentation cocktail ou entrée...



Crème de concombre aux poivrons

**Préparation : 10 mn
Cuisson : 30 mn**



Emincez les oignons et faites-les revenir dans un peu de matière grasse.

Incorporez le poivron coupé en fines lamelles, ainsi que le concombre débité en tranches, en ayant pris soin de le peler et de le faire dégorger préalablement.

Arrosez d'un bouillon de viande. Assaisonnez avec du sel, du poivre, de la noix de muscade et la poudre de clou de girofle. Portez l'ensemble à ébullition, et laissez cuire doucement trente minutes environ.

Passez au tamis (ou mixeur) et ramenez à ébullition.

Liez avec le jaune d'oeuf et la crème fraîche.

Avant de servir, décorez avec du persil haché.



Salade de concombre Basique !

Epluchez et découpez le concombre en rondelles. Saupoudrez d'une c à soupe de gros sel et laissez **15 mn** au réfrigérateur pour qu'il perde un peu son eau.

Egouttez et assaisonnez à votre convenance.



Un accompagnement simple très rapide !

La cuisine
simple
et
saine



Le Céleri Rave

PREPARATION

1 Couper en 4...



1

2 Eplucher...



2

3 Découper
en morceaux...



3

Coupez le céleri rave en 2 et retirez les grosses racines et la peau épaisse au couteau.

Découpez le céleri en petit dés ou plus grossièrement si vous voulez le râper

LE CÉLERI RAVE, DES FIBRES EN QUANTITÉ !

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE CELERI RAVE



Composition nutritionnelle moyenne
du céleri rave (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le céleri que nous connaissons est issu d'une plante sauvage consommée en Europe et en Asie il y a bien longtemps. A la renaissance, les jardiniers ont obtenu cette grosse racine au goût plus délicat.

La saison de récolte du céleri a lieu en automne, en général en octobre avant les gelées. Certaines variétés peuvent être récoltées en été.

La France est le premier pays européen producteur de céleri. La culture se fait principalement dans les régions Nord-Pas-de-calais, Basse-Normandie et Poitou-Charentes.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le céleri-rave est peu calorique (18 kcal/100 g) car il est pauvre en glucides, en lipides et en protéines.

Ce légume-racine est plus riche en sodium que les autres légumes et possède des teneurs élevées en potassium et en calcium.

La quantité de fibres est assez importante.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



La richesse en potassium du céleri-rave a un effet positif sur le fonctionnement cardiovasculaire.

Ce légume est déconseillé dans les régimes hyposodés stricts à cause de sa teneur élevée en sodium.

La présence de fibres favorise la régularisation du transit intestinal en luttant contre la constipation.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE CELERI RAVE

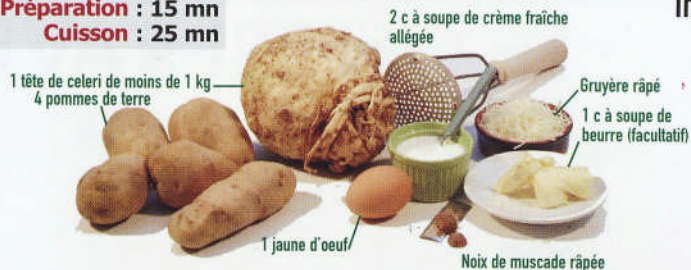
Un céleri-rave bien frais est lourd et ferme. Il ne doit pas sonner creux lorsqu'on le tapote.

Il peut se conserver non pelé au réfrigérateur dans le bac à légumes pendant une petite semaine.

automne

La Purée de céleri

Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 mn



Conseil pour éplucher le céleri :
coupez-le d'abord en 2 avec un grand couteau.

Épluchez le céleri et découpez en petits dés. Répétez l'opération avec les pommes de terre.

Faites **cuire les deux légumes ensemble** pendant 20 minutes dans une casserole d'eau salée avec un peu de muscade râpée.

Égouttez et écrasez les pommes de terre et le céleri. **Ajoutez le jaune d'oeuf**, le beurre et la crème.

Disposez dans un plat à gratin. Saupoudrez de gruyère râpé et mettez quelques noix de beurre (facultatif).

Laissez sous le grill 5 minutes.

NB : vous pouvez cuire une quantité double de pommes de terre/céleri pour préparer la crème de céleri rave et purée de céleri en même temps.



Ingrédients

Crème de céleri rave au roquefort

Préparation : 15 mn
Cuisson : 20 mn
(10 mn en autocuiseur)



Pelez le céleri rave et les pommes de terre. **Coupez les légumes en cubes pas trop gros.** Mettez le tout dans une cocotte-minute et recouvrez d'eau.

Saliez légèrement (à cause du roquefort), poivrez et ajoutez le bouillon cube. Fermez la cocotte **et laissez cuire 10 minutes** à partir du moment où la soupape chuchote (ou 20 minutes en faitout traditionnel).

Une fois la cuisson terminée, **mixez le tout sans égoutter, ajoutez la crème liquide** ainsi que le roquefort et les noix. Remixez de nouveau mais plus doucement pour qu'il reste quelques morceaux de noix.

Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire, dégustez.

Le dosage de l'eau dépend de l'épaisseur de la crème que l'on veut obtenir.

Si vous n'avez pas de pommes de terre, utilisez 3 carottes : cela changera simplement la couleur de la préparation. NB : se congèle parfaitement.



Galettes de céleri rave

Préparation : 20 mn
Cuisson : 30 mn

10 cl de crème fraîche allégée

40 g de semoule de maïs

2 oeufs

Noix de muscade râpée

sel / poivre

1 kg de céleri rave

Ingédients

Epluchez le céleri, coupez-le en morceaux, faites-le cuire 20 mn dans l'eau bouillante salée. Egouttez dans une passoire pendant quelques mn.

Ecrasez-le en purée et mélangez cette purée avec la semoule, les oeufs battus, la crème et l'assaisonnement.

Façonnez des galettes rondes avec cette préparation avec les mains farinées et déposez-les sur la plaque du four beurrée.

Enfournez 30 mn à four moyen.

Vous pouvez servir ces galettes en accompagnement d'une viande.



Céleri Rémoulade

Préparation : 10 mn
Cuisson : aucune

Céleri rave

sel / poivre

1 bol
1/2 mayonnaise
1/2 crème fraîche légère

Citron

Épluchez le céleri et découpez en gros morceaux. **Râpez** le céleri avec un robot. **Arrosez d'un peu de jus de citron.**

Mélangez le céleri râpé avec la mayonnaise et de la **crème fraîche allégée** (ou fromage blanc à 20%).

Mettez au frais.

Céleri au beurre

Cuisson : 20 mn

Epluchez et découpez le céleri en petits dés. **Faites cuire 15 mn** dans une casserole d'eau bouillante salée.

Égouttez, faites fondre 50g de beurre dans une cocotte et faites revenir les dés de céleri 5 mn dans le beurre. **Saupoudrez de persil haché.** Servez aussitôt.



La cuisine
simple
et
saine

Le Haricot vert

PREPARATION



1



2

1 Equeuter...

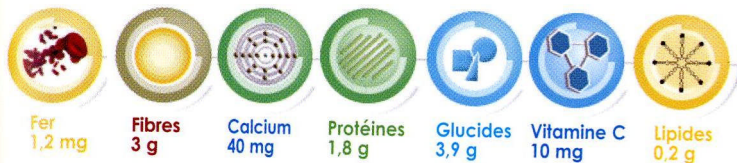
2 Cuire...

LES HARICOTS VERTS, DE BONS PROTECTEURS.

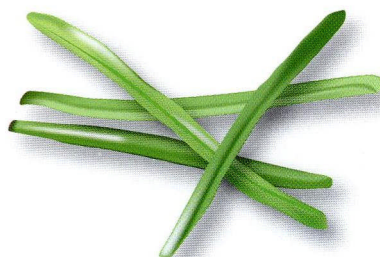
Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE HARICOT VERT



Composition nutritionnelle moyenne
du haricot vert (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le haricot vert est originaire d'Amérique du Sud où ses graines étaient consommées séchées il y a plus de 8000 ans.

Il est arrivé en Europe au 16ème siècle.

C'est au 18ème siècle que les Italiens auraient été les premiers à le consommer frais sous forme de légume.

La saison de récolte du haricot vert en France s'étend de **mai** à **septembre**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le haricot vert est peu calorique (24 kcal/100 g) car il est pauvre en glucides, en lipides et riche en eau. La quantité de protéines est légèrement plus élevée que dans les autres légumes, car c'est un légume/légumineuse.

Ses teneurs en fibres, en calcium, en fer, en provitamine A, en vitamine B9 et en vitamine C (même lorsqu'il est cuit pour cette dernière) sont intéressantes.

Le haricot vert contient peu de sodium.



BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ

C'est le prototype de l'aliment des régimes amaigrissants, peut-être parce qu'on parle de « ligne haricot vert ». Mais, trop consommé, il peut finir par lasser : il faut savoir varier les accommodements et diversifier les légumes.

La provitamine A et la vitamine C ont des effets antioxydants et agissent dans la protection contre certains cancers et dans la lutte contre les maladies cardiovasculaires.

La vitamine B9 a une action dans la protection contre une malformation du tube neural du fœtus.

Le fer permet de lutter contre les anémies et les infections.

CHOISIR ET CONSERVER LE HARICOT VERT

Lorsqu'on achète des haricots verts frais, ils doivent être bien fermes et se casser net quand on les plie.

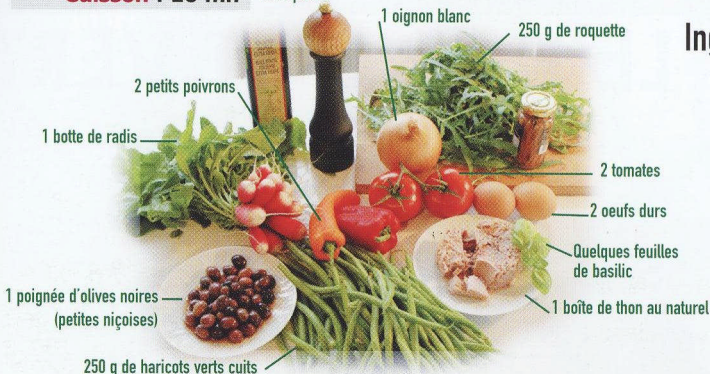
Il est possible de les conserver dans le bac du réfrigérateur pendant 3 à 4 jours et de les congeler.

mai à septembre

Salade niçoise

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

Sel / poivre



Faites cuire 250 g de haricots verts dans une casserole d'eau salée 10 mn, égouttez-les. Préparez deux oeufs durs. Lavez les tomates et coupez-les en rondelles.

Epluchez et émincez l'oignon
Equeutez et lavez les radis.
Disposez la roquette dans le fond d'un saladier.

Ajoutez l'oignon émincé, les radis coupés en rondelles, les tomates, les poivrons en lamelles, les haricots verts. Emiettez le thon.

Parsemez d'olives noires, répartissez les oeufs durs coupés en quatre.

Assaisonnez d'huile d'olive, poivrez, salez.



Haricots verts à la tomate

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

Sel / poivre

Ingédients



Equeutez les haricots et coupez les en deux.
Cuisez 3 mn dans l'eau bouillante salée.
Passez-les ensuite dans l'eau froide.
Faites **revenir 3 mn les oignons** dans l'huile.
Ajoutez le sucre et l'ail.
Remuez. Laissez caraméliser.

Ajoutez le vinaigre. Remuez.
Laissez cuire 3 mn.

Ajoutez les olives et le basilic.
Ajoutez les tomates coupées en petits morceaux. Laissez réduire quelques minutes.
Ajoutez les haricots. Salez, poivrez.

Laissez cuire 3 mn.
Servez chaud en décorant de quelques feuilles de basilic.



Tagliatelles aux haricots verts

Préparation : 20 mn
Cuisson : 15 mn

Ingrédients



Nettoyez les haricots verts, coupez-les en morceaux et faites-les cuire dans l'eau bouillante salée à découvert (7 à 10 mn selon grosseur).

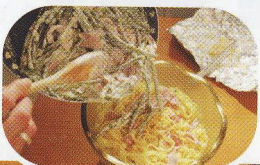
Egouttez-les et faites-les revenir au beurre avec l'ail pilé, assaisonnez. **Ajoutez la crème et les lanières de jambon**

Gardez le tout au chaud.

D'autre part, vous aurez fait bouillir une grande quantité d'eau pour la cuisson des tagliatelles, ajoutez un filet d'huile pour éviter qu'elles collent entre elles, salez, jetez-y les pâtes.

Egouttez les pâtes, ajoutez le fromage râpé et la sauce aux haricots verts préparée.

Mélangez et servez sans attendre. Décorez de copeaux de parmesan.

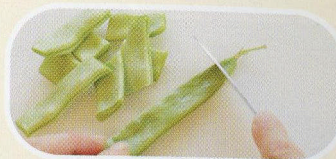


Haricots coco au beurre

Préparation : 10 mn
Cuisson : 20 mn

Ingrédients :

700 g de haricots coco ou "mange-tout"
(grands haricots verts plats)
1 gros oignon
Huile d'olive
Persil haché
Sel / poivre

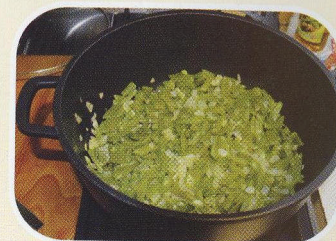


Équeutez et coupez les haricots en petits morceaux.

Ebouillantez-les 15 mn dans l'eau salée. Dans une cocotte, faites revenir 1/4 de gros oignon dans 1 c à soupe d'huile. Ajoutez les cocos.

Laissez cuire quelques minutes. Ajoutez une noix de beurre et de persil haché.

Poivrez légèrement. Servez immédiatement.



Haricots verts en fagots

Ingrédients pour 1 fagot :

1 tranche de lard,
15 haricots verts cuits.

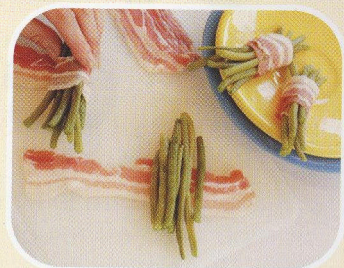
Cuisez 500g de haricots dans 1 litre d'eau bouillante salée, 5 mn.

Faire revenir les tranches de lard dans une poêle pour faire un peu fondre le gras, déposez-les ensuite sur un papier absorbant.

Cuisez et égouttez les haricots. **Répartissez une quinzaine de haricots par fagot et** enroulez dans une tranche de lard.

Cuisez **15 à 20 mn** dans un four chaud et servez avec une viande.

NB : Vous pouvez faire cuire les fagots dans le même plat que la viande (un rôti par exemple).



La cuisine
simple
et
saine



Les Champignons de Paris

Pleurotes & Girolles

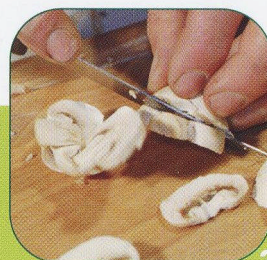
PREPARATION

1 Nettoyer...



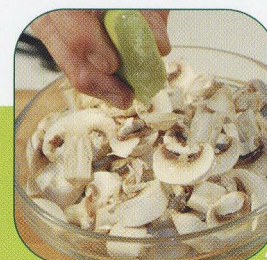
1

2 Découper...



2

3 Citronner...



3

Utilisez un papier absorbant ou un pinceau pour enlever les traces de terre sous les champignons.

LES CHAMPIGNONS, UN ATOUT « CŒUR ».

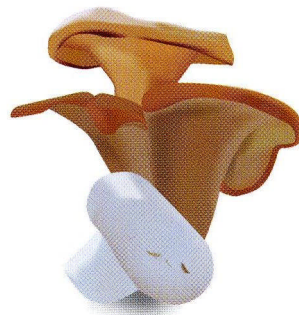
Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LES CHAMPIGNONS



Composition nutritionnelle du champignon de couche cru (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

De multiples variétés de champignons poussent à l'état sauvage, mais bien sûr, toutes ne sont pas comestibles.

Nous ne trouvons dans le commerce que quelques variétés cultivées : les champignons de Paris (les plus connus), les girolles, les pleurotes, les chanterelles, les pieds de mouton, les cèpes ou bolets ... Tous ont des saveurs et des textures particulières.

Nos ancêtres préhistoriques consommaient déjà des champignons sauvages, mais ce sont le jardinier de Louis XIV et un agronome français du 18ème siècle qui ont amélioré les techniques de culture.

En France, premier producteur européen, on récolte les champignons de Paris toute l'année.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

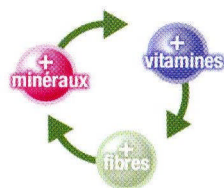
Les champignons sont pauvres en lipides et en glucides. Ils contiennent un peu plus de protéines que la majorité des légumes mais contrairement à une idée reçue, ils ne peuvent pas remplacer la viande. Ils sont riches en eau. L'apport calorique est donc faible (15 kcal/100 g).

La teneur en potassium est assez élevée.

Les quantités de vitamines B2, B3 et B5 sont importantes.

Les champignons sont de bonnes sources d'iode.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Le potassium intervient dans le fonctionnement cardiovasculaire.

Les vitamines B2 et B3 sont nécessaires à la croissance. Elles interviennent toutes les deux dans le métabolisme des protéines. La vitamine B2 joue aussi un rôle dans celui des glucides et des lipides.

La vitamine B5 participe au maintien en bon état de la peau, des cheveux et des muqueuses.

CHOISIR ET CONSERVER LES CHAMPIGNONS

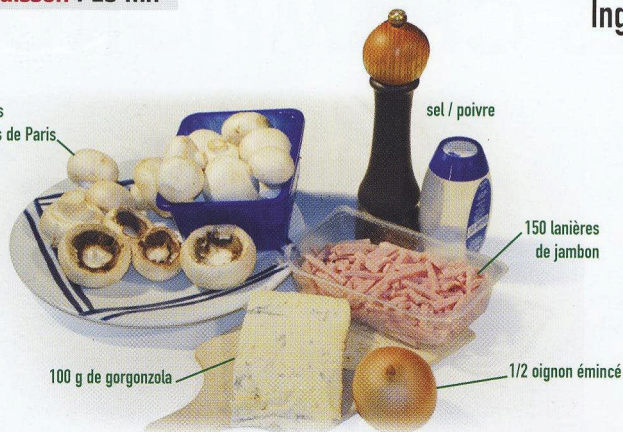
Choisir les champignons bien lisses et sans tache.

Le chapeau, bien ferme, doit être solidement attaché au pied. Il est préférable de ne pas voir les lamelles. Dans le cas contraire, celles-ci doivent être de couleur claire.

Champignons farcis

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

250 g de gros champignons de Paris



sel / poivre

150 lanières de jambon

100 g de gorgonzola

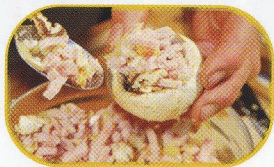
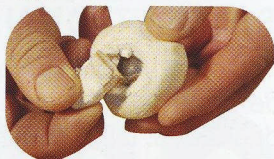
1/2 oignon émincé

Ôtez les pieds des champignons.
Nettoyez les champignons.

Creusez un peu plus l'ouverture et gardez la chair pour la garniture.
Faites revenir les oignons émincés, ajoutez les pieds coupés hachés.

Hors du feu ajoutez le jambon en lanières ou très petits dés.
Garnissez le fond de chaque champignon de cette farce et recouvrez de gorgonzola.

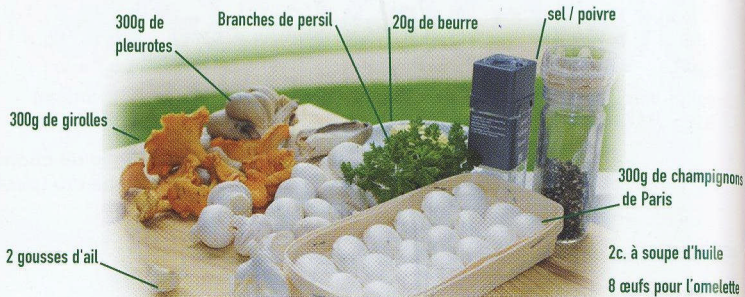
Passez 10 à 15 mn à four très chaud. Servez rapidement.



Fricassée de champignons en omelette

Ingrédients

Préparation : 10 mn
Cuisson : 5-6 mn



300g de pleurotes

Branches de persil

20g de beurre

sel / poivre

300g de girolles

300g de champignons de Paris

2 gousses d'ail

2c. à soupe d'huile
8 œufs pour l'omelette

Coupez le pied sableux des champignons de Paris. Coupez-les en 4 si ils sont gros. **Nettoyez les girolles et pleurotes** au pinceau pour enlever délicatement la terre. Ne les lavez pas, coupez-les en gros morceaux.

Epluchez l'ail et enlevez le germe.

Coupez en petits morceaux. Hachez le persil. Mettez un filet d'huile dans une poêle.

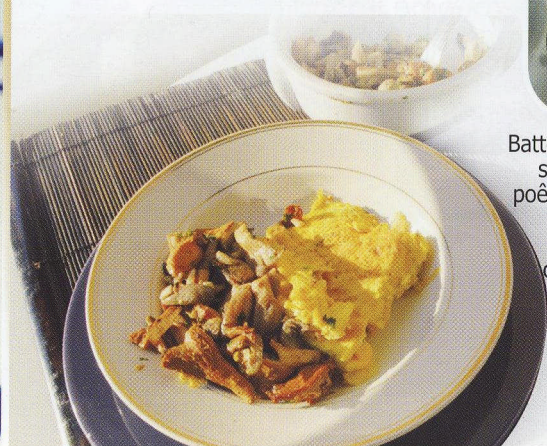
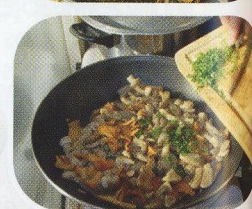
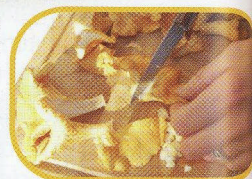
Faites revenir les champignons mélangés en remuant souvent.

Si ils "rendent" un peu d'eau, éliminez-la.

Salez, poivrez, laissez cuire 5 mn.

Ajoutez l'ail et laissez cuire encore 3 mn.

Juste avant de retirer du feu parsemez de persil et réservez les champignons au chaud (dans le four à 80°).



Battez les œufs en omelette salez, poivrez. Cuissez à la poêle repliez l'omelette en deux afin qu'elle soit un peu plus épaisse et plus savoureuse. Ajoutez les champignons sur le côté. Laissez cuire 1 mn et servez de suite.

Cuisson : 5 à 6 minutes

Potage aux champignons

Préparation : 15 mn
Cuisson : 15 mn



Ingédients

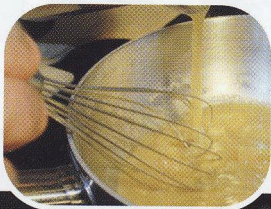
Emincez l'oignon.
Faites-le revenir dans une cocotte.
Ajoutez les champignons nettoyés et coupés en lamelles.

Salez / poivrez.
Mouillez avec le bouillon.

Laissez cuire en couvrant 15 mn.

Passez au mixeur.
Ajoutez la crème fraîche.

Idée : faites revenir quelques lamelles de champignons à la poêle pour décorer avant de servir, ou parsemez de persil haché.



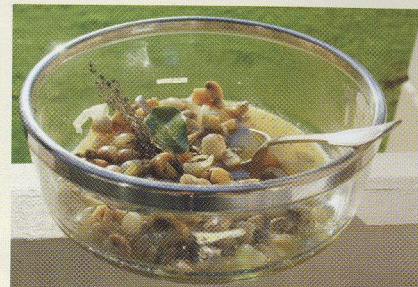
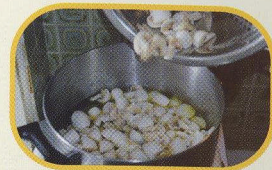
Champignons à la Grecque

Préparation : 15 mn
Cuisson : 25 mn



Nettoyez les champignons en les passant rapidement à l'eau vinaigrée. Epongez-les. S'ils sont très petits laissez-les entiers, sinon coupez-les en 4.
Mélangez l'huile, le vin blanc, le thym et le laurier dans une casserole. Faites chauffer doucement. Ajoutez les oignons épluchés.
Ajoutez les champignons. Faites cuire à feu doux et en couvrant.
Faites cuire 25 mn. Servez froid.

Ce plat se conserve plusieurs jours au réfrigérateur (recouvert d'un film alimentaire).



Toasts aux champignons

Préparation : 10 mn
Cuisson : 10 mn

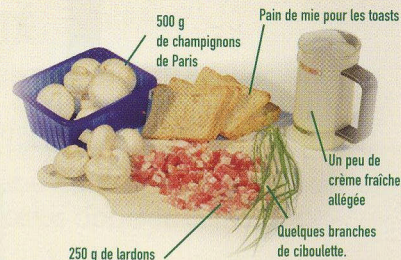
Nettoyez les champignons et découpez-les en lamelles.
Faites fondre un peu de lardons dans une poêle (sans ajouter de matière grasse).

Pendant ce temps faites griller les toasts au grille-pain.

Ajoutez les champignons aux lardons, poivrez légèrement.

Liez avec un peu de crème fraîche.

Laissez cuire 5 mn.
Garnissez les toasts décorés avec un peu de ciboulette.



La cuisine
simple
et
saine



Le Fenouil

PREPARATION



1



2



3



4



5

1 Couper le pied...

2 Couper les branches...

3 Couper en 2...

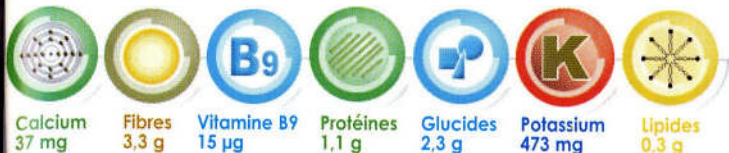
4 Enlever le coeur ...

5 Couper en lamelles...

LE FENOUIL, POUR UN BON FONCTIONNEMENT CARDIAQUE.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE FENOUIL



Composition nutritionnelle moyenne
du fenouil cru (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Le fenouil est originaire du bassin méditerranéen. On peut utiliser les graines pour aromatiser les court-bouillons mais c'est surtout le bulbe qui est utilisé en légume.

Il semble qu'il ait été cultivé en France dans les jardins royaux au 15ème siècle, mais il est resté un met privilégié en Italie plutôt que dans notre pays.

Sa consommation est plus importante dans le sud de la France.

Récolté toute l'année en Italie et en Espagne, il est produit en France avant tout **entre juin et octobre**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le fenouil est riche en eau, pauvre en glucides, en lipides et en protéines. Il apporte donc peu de calories.(16 kcal/100 g)

Il possède une teneur en fibres importante, ainsi qu'en potassium, et un peu de folates (vitamine B9)

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Le potassium participe au bon fonctionnement cardiovasculaire.

La vitamine B9 intervient dans la protection contre la malformation du tube neural (système nerveux et moelle épinière) du fœtus appelée Spina Bifida.

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CHOISIR ET CONSERVER LE FENOUIL

juin à octobre

Lorsqu'il est frais et de qualité, le fenouil est blanc et sans tache, lisse et ferme. Les feuilles doivent être bien vertes.

Le fenouil se conserve dans le bac du réfrigérateur pendant une semaine.

Pour que son odeur ne se répande pas, il est possible de le placer dans une boîte hermétique.

Filet d'églefin sur lit de fenouil

Préparation : 10 mn
Cuisson : 25 mn



Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn + 20 mn

Poulet au fenouil

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn + 20 mn



Coupez les bulbes en 2, ôtez le cœur puis coupez en lamelles. Disposez dans le fond d'un plat allant au four. Poivrez et salez.



Déposez le filet de poisson sur le lit de fenouil. Poivrez et salez.

Faites couler le vin blanc dans le fond du plat. Ajoutez quelques noisettes de beurre sur le poisson et quelques brins de ciboulette.



Vous pouvez également parsemer de quelques brins de verdure de fenouil avant de couvrir le plat d'une feuille d'aluminium.



Enfournez à 200° pendant 25 mn. Ôtez la feuille d'Aluminium avant les 5 dernières minutes de cuisson.



Coupez les bulbes de fenouil en tranches pas trop fines. Faites-les cuire à l'eau, remuez, égouttez. (Ils ne doivent pas être mous, mais la pointe d'un couteau doit pouvoir s'y enfoncer). Vous pouvez également cuire les fenouils à la poêle (5 mn).

Coupez les escalopes en lanières assez fines. Tapissez un plat des tranches de fenouil, recouvrez des lanières de poulet, puis à nouveau de fenouil.



Mélangez le fond de volaille, le pastis et l'huile d'olive avec un peu d'eau. Versez sur le fenouil et le poulet.

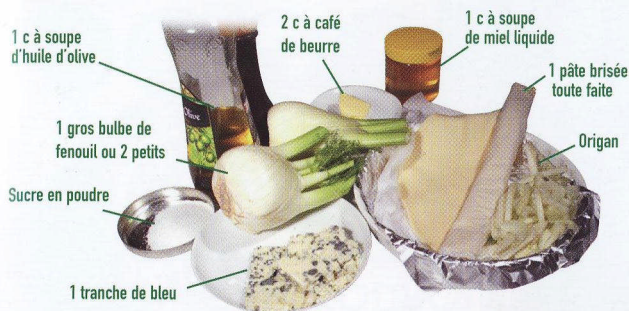


Salez, poivrez, parsemez d'un peu de basilic et de romarin. Enfournez 20 mn à thermostat 6 (180°C).



Tatin de fenouil au bleu

Préparation : 15 mn
Cuisson : 5 mn + 30 mn

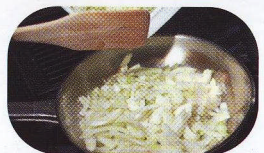


Emincez le fenouil.

Disposez-les dans une grande poêle avec l'huile d'olive à feu fort pour les colorer, puis ajoutez le miel et baissez à feu doux (5 mn).



Tapissez votre moule à tarte de papier cuisson (papier aluminium).



Disposez le fenouil sur le papier cuisson, salez, poivrez à votre goût puis recouvrez de bleu selon votre gourmandise.



Posez la pâte brisée dessus en faisant bien rentrer les bords.



Mettez au four 30 min à 210°C

(thermostat 7), vérifiez la cuisson de la pâte avant de sortir. Retournez sur le plat de service de votre choix et retirez délicatement le papier de cuisson.

Saupoudrez d'origan, et rajoutez éventuellement quelques noix concassées.



Salade de Fenouil au thon

Préparation : 10 mn
pas de cuisson

Ingédients



Retirez les feuilles extérieures des bulbes et **émincez finement le fenouil**. **Mélangez-les** dans un saladier avec le thon émietté et les olives. **Arrosez avec la sauce** préparée avec les ingrédients indiqués, **saupoudrez** de ciboulette. **Mélangez bien**, la salade est meilleure après 15 mn de macération.



Vous pouvez remplacer le thon par des dés de jambon.

Fenouils aux épices et aux raisins

Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn



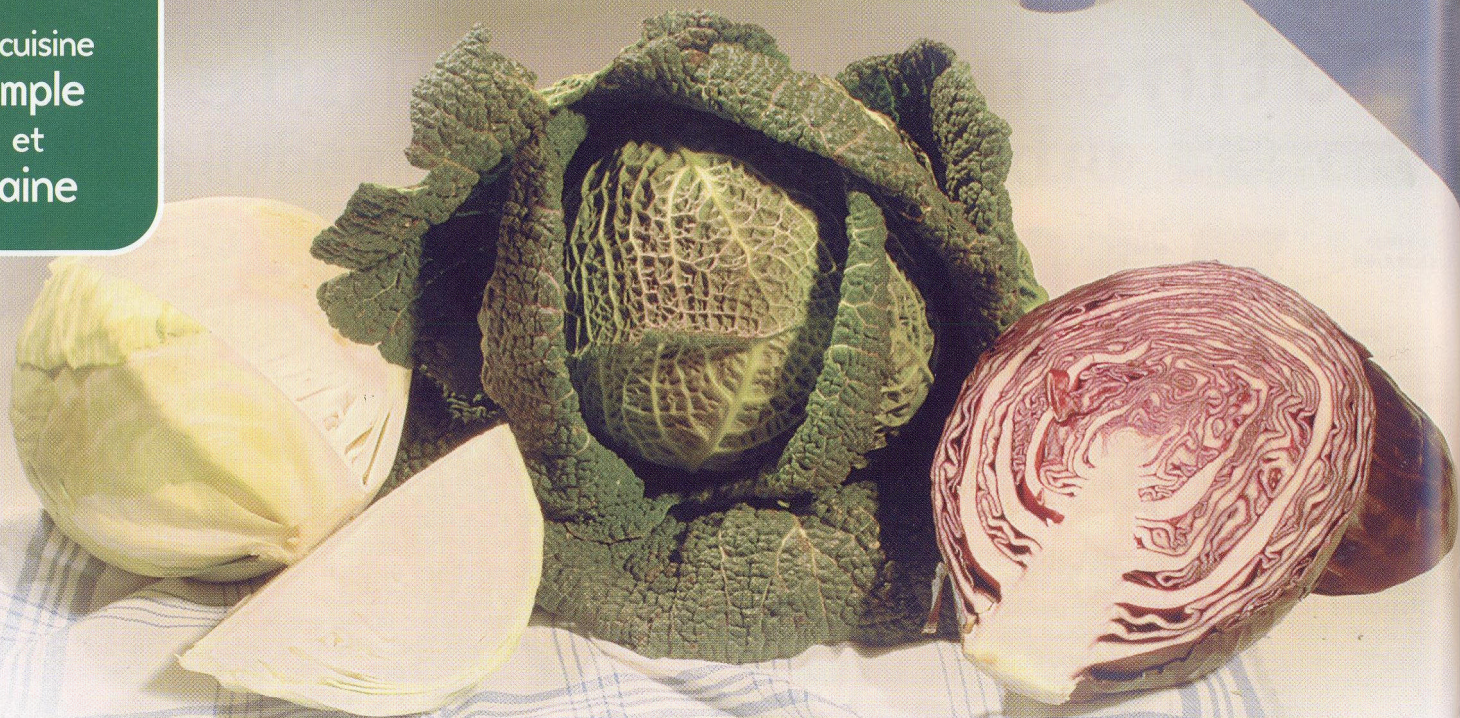
Nettoyez 4 bulbes de fenouil, **coupez-les en quatre**. Faites-les revenir à l'huile chaude avec une dizaine de petits oignons pelés. Salez, poivrez, ajoutez 1 c à café de grains de coriandre, 1 c à café de graines de cumin et 1 bouquet garni. Versez le contenu d'un petit pot de purée de tomate, mouillez de vin blanc sec. **Laissez mijoter 45 mn à couvert**. Vérifiez l'assaisonnement et ajoutez une poignée de raisins secs. **Continuez la cuisson 10 mn**.



Si la sauce est trop liquide, découvrez la casserole pour faire réduire. (peut se conserver 2 jours au frais)



La cuisine
simple
et
saine



Le Chou

PREPARATION

1 Découper...



Coupez la base des
feuilles.

2 Effeuillez...



Effeuillez soigneusement
les feuilles une à une.

3 Couper...



Supprimez la nervure
centrale des feuilles les
plus vertes.



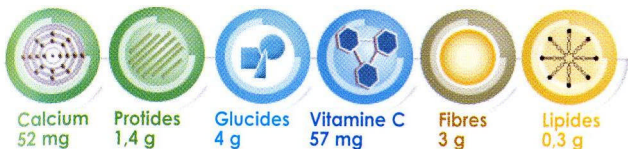
Découpez le chou en
lanières ou en petits
morceaux.

LE CHOU, LE TONUS EN PLUS !

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE CHOU



Composition nutritionnelle moyenne
du chou cru (pour 100 g)



ORIGINE ET PRODUCTION

Sous la dénomination « chou » se cachent plusieurs variétés : chou-fleur, chou rouge, chou vert, chou Romanesko, chou de Bruxelles, chou de Milan, chou chinois ...

Le chou est originaire d'Europe de l'Ouest où il poussait à l'état sauvage au bord de l'océan.

Il y a 4000 ans que sa culture a débuté et c'est en Asie (Chine, Mongolie) qu'à été trouvée sa conservation en saumure. Ce mode de consommation a envahi l'Europe de l'Ouest.

Le chou, très apprécié de Louis XIV trônait lors des banquets.

Actuellement en France, on le cultive principalement dans le Nord, l'Ouest et en Provence.

Sa récolte a lieu d'**octobre à mars**. C'est donc un légume à consommer plutôt l'hiver.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le chou-fleur est peu calorique. (23 kcal/100 g) Il contient en effet peu de protéines, de glucides et de graisses.

Les teneurs en vitamines C et B9 (acide folique), en fibres sont assez élevées.

C'est un légume assez riche en calcium.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Un des principaux intérêts de la consommation de chou est sa teneur en vitamine C, surtout lorsqu'il est consommé cru. Cette vitamine est anti-oxydante et joue un rôle dans la protection contre les maladies cardiovasculaires et contre certains cancers.

La présence de fibres favorise la régulation du transit intestinal.

La teneur en calcium du chou permet de compléter les apports calciques des produits laitiers dans le cadre d'une alimentation équilibrée.

CHOISIR ET CONSERVER LE CHOU

octobre à mars

Un chou bien frais doit être choisi lourd et dense avec des feuilles serrées, fermes et brillantes. Sa conservation se fait tout simplement dans le bac à légumes du réfrigérateur où il peut être conservé une semaine.

Le Chou farci

Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn + 10 mn

1 chou de Milan
(ou chou frisé)

450 g de
viande hachée
(porc et bœuf)

1/2 oignon

sel / poivre

2 gousses d'ail
Quelques brins de persil

Ôtez les feuilles extérieures en coupant à la base. Séparez les feuilles une à une, puis lavez-les sous le robinet. **Plongez les 10 mn dans l'eau bouillante pour les « blanchir ».** Sortez-les de l'eau avec précaution en utilisant une petite écumoire.

Posez-les à plat sur une planche.

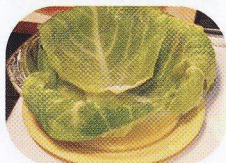
Découpez grossièrement 3 feuilles. Avec les autres garnissez le fond et les bord d'une cocotte. **Laissez dépasser un peu les feuilles du haut de la cocotte.**

Mélangez les morceaux de chou découpé à la viande hachée. Ajoutez l'oignon, l'ail, et le persil coupés fin. Salez, poivrez. **Malaxez bien.** Remplissez la cocotte garnie de feuilles de chou avec la farce. **Repliez le bord des feuilles et disposez quelques feuilles sur le dessus.**

Si possible, mettez un couvercle sur la cocotte et mettez dans le four à mi-hauteur. Vous pouvez également cuire au bain-marie, en mettant la cocotte dans un récipient plus grand avec un peu d'eau, 1 h. à feu doux.

Cuisson : 45 mn à 200°.

Démoulez sur une grande assiette. Garnissez de coulis de tomates fraîches.



Le Cole Slow

Préparation : 10 mn
Pas de cuisson

Ingrédients

30 cl de
crème liquide

sel / poivre

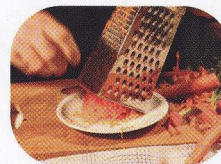
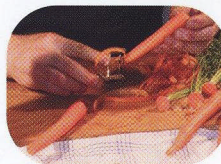
1/2 oignon

2 c à soupe de curry

5 carottes

1/4 de chou blanc

1 poignée de raisins blonds
2 c à soupe d'huile
Quelques gouttes de Tabasco
2 c à soupe de vinaigre



Epluchez les carottes.

Coupez le chou blanc en gros morceaux. **Râpez les carottes, le chou et l'oignon au robot ou à la râpe manuelle.**

Mélangez la crème liquide et le curry, ajoutez l'huile et le vinaigre. Salez et poivrez. **Ajoutez les légumes râpés.** Mélangez. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez éventuellement le tabasco. **Décorez avec les raisins.**

Mettez une assiette sur le mélange et laissez **quelques heures au réfrigérateur.**

Une entrée très facile à préparer et excellente avec toutes les grillades.

Potée au chou

Préparation : 20 mn

Cuisson : 2 h



Supprimez les grandes feuilles du chou de Milan. **Séparez les feuilles les plus vertes et supprimez la nervure blanche.** Coupez le centre du chou en 4. Supprimez les feuilles extérieures du chou blanc et débitez-le en gros morceaux.

Lavez les choux sous le jet du robinet. Epluchez les carottes, les pommes de terres, l'oignon et les navets. Coupez les légumes en gros morceaux.

Disposez les légumes **dans une grande cocotte.** Ajoutez le thym, le laurier et l'ail. Déposez les morceaux de viande au dessus. Salez et poivrez. Ajoutez 1 litre et 1/2 d'eau et 2 cubes de bouillon.

Cuisson : couvrez la cocotte et laissez cuire à feu doux **au moins 2 heures.**

NB : si vous servez le lendemain, laissez cuire à nouveau 1 heure avant de passer à table.



Ingrédients



Préparation : 15 mn

Cuisson : 1 h 15 + 10 mn

Découpez le chou en 2, ôtez le coeur, et coupez en lamelles. Faites blanchir 10 mn dans une grande casserole d'eau bouillante salée.

Egouttez et rincez à l'eau froide.

Remettez à cuire dans l'eau salée 1 h à couvert. Epluchez et coupez les pommes en gros morceaux. **Après 1 h de cuisson, égouttez le chou et remettez** dans la casserole avec un verre de vinaigre.

Ajoutez les morceaux de pommes, la cannelle et le poivre, **laissez cuire encore 15 mn.**

Chou à la flamande

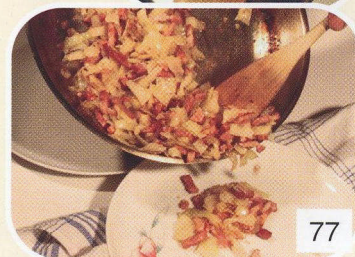
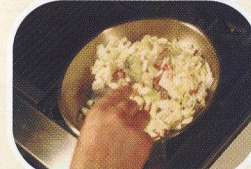
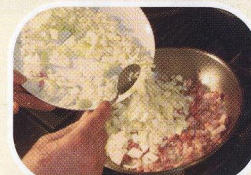
Ingredients : 1/2 chou blanc 200g de lardons

Débitez le 1/2 chou en lamelles puis en petits morceaux. Faites revenir les lardons dans une poêle **sans ajouter de matière grasse.**

Quand les lardons ont un peu fondu, ajoutez le chou et remuez.

Laissez cuire 20 mn

en remuant de temps en temps. Vous pouvez **déglicer** le fond de la poêle **en ajoutant un peu d'eau** à mi-cuisson.



La cuisine
simple
et
saine



Le Haricot blanc

PREPARATION

1 Écosser...



1

Haricots frais
à écosser

2 Tremper...



2

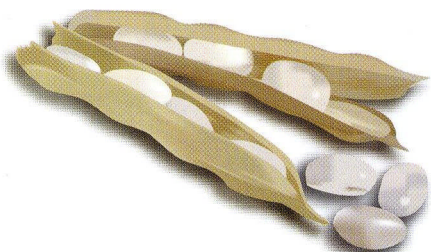
Haricots sec
à faire tremper

LES HARICOTS BLANCS, L'ÉNERGIE EN PLUS !

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LE HARICOT BLANC



Composition nutritionnelle
moyenne du haricot blanc cuit
(pour 100 g)

ORIGINE ET PRODUCTION

Le haricot est originaire d'Amérique centrale où il était consommé par les peuples indiens.

Ce n'est qu'au 16ème siècle qu'il est apparu en France.

Il existe de nombreuses variétés de haricots dont font partie les haricots blancs. Parmi ces derniers : les cocos, les lingots, les haricots de Soissons, les Mogettes de Vendée ...

Lorsqu'il est sec, le haricot se trouve toute l'année dans les commerces. Les haricots à écosser sont vendus sur les étals aux mois d'**août** et de **septembre**.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le haricot blanc, qui appartient à la famille des féculents, est plus une légumineuse qu'un légume. Sa composition nutritionnelle diffère de façon importante de celle des légumes verts.

Les teneurs en protéines, en glucides et en fibres sont élevées alors que la quantité de graisses est pratiquement nulle. Toutefois, les protéines des légumineuses n'ont pas une qualité parfaite : c'est pourquoi on conseille idéalement de les associer à d'autres sources de protéines animales ou végétales.

Le calcium, le fer, le magnésium, le phosphore, le potassium et la vitamine B9 sont présents en quantité non négligeable.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Les haricots blancs sont riches en protéines qui peuvent remplacer celles de la viande lorsqu'ils sont associés à un produit laitier ou à une céréale.

La teneur élevée en fibres régularise le transit intestinal.

La quantité de fer est équivalente à celle de certaines viandes. Ce fer est bien utilisé par l'organisme si les haricots sont consommés en même temps qu'un aliment riche en vitamine C (légumes et fruits).

CHOISIR ET CONSERVER LE HARICOT BLANC

août à septembre

Les haricots frais doivent être choisis fermes et cassants. Il est possible de les faire sécher soi-même dans un endroit ni humide, ni trop chaud.

La conservation des haricots frais se fait dans le bac du réfrigérateur, sans les enfermer dans un sac plastique pour éviter le pourrissement.

Soupe au pistou

Préparation : 15 mn
Cuisson : 45 mn



Ingrédients



Équeutez et rincez les haricots verts. Coupez-les en deux. **Epluchez les oignons et l'ail,** faites les fondre ensemble dans une cocotte avec un peu d'huile et le thym. **Epluchez grossièrement les courgettes** et coupez-les en deux puis débitez les morceaux. **Ajoutez les tomates** en morceaux dans la cocotte puis les courgettes. Salez et poivrez. **Ajoutez les haricots blancs** et les haricots verts.

Recouvrez avec 1,25 litres d'eau.

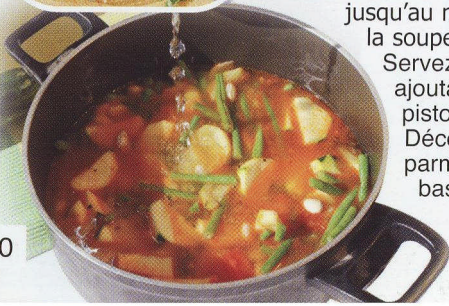
Couvrez et laissez cuire à feu doux environ 45 mn.

Pendant ce temps, préparez le pistou.

Préparation du pistou :

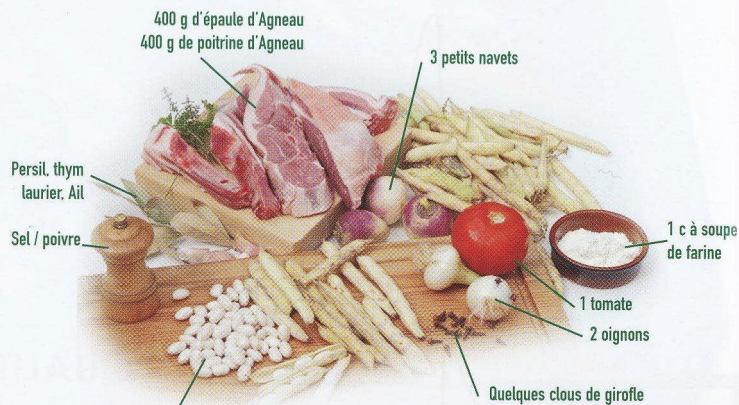
4 gousses d'ail, un verre d'huile d'olive, 20 feuilles de basilic frais et 80 g de parmesan rapé. **Epluchez l'ail et ôtez le germe.** Coupez-le en petits morceaux. **Coupez les feuilles de basilic finement. Ecrasez l'ail** et ajoutez **le basilic.** Ecrasez encore. **Ajoutez l'huile et le parmesan.** **Remuez** quelques minutes en écrasant bien. Réservez jusqu'au moment de servir la soupe.

Servez dans des bols en ajoutant 1 c. à café de pistou. Décorez de copeaux de parmesan et 1 feuille de basilic.



Haricot de mouton

Préparation : 20 mn
Cuisson : 1 h



Écossez les haricots. Faites **revenir les oignons** coupés en deux avec un peu de beurre. **Ajoutez la viande.** Salez, poivrez. Faites revenir quelques minutes. **Saupoudrez de farine.** **Ajoutez le thym/ laurier/ persil.** **Ajoutez les haricots** et les navets coupés en morceaux. **Mouillez avec de l'eau chaude** (1,5 litre environ).

Laissez cuire à feu doux 1 heure.



Salade aux haricots courgettes et thon

Préparation : 10 mn
Cuisson : 8 mn
+ 35 mn (haricots frais)

Ingrédients



Préparation : Coupez les courgettes en rondelles et faites cuire 8 minutes dans une casserole d'eau salée.

Pendant ce temps, faites cuire les haricots frais 35 mn dans 1 casserole d'eau salée (ou égouttez et rincez les haricots en boîte).

Pour la vinaigrette :

2 c à soupe d'huile d'olive
1 c à soupe de vinaigre balsamique
Sel, poivre, le jus d'un demi-citron, une gousse d'ail pilée, quelques branches de persil.

Préparez la vinaigrette, puis mélangez les haricots blancs, le thon et les courgettes chaudes. Servez tiède.



Idée : Le thon peut être remplacé par une vingtaine de crevettes décortiquées

Haricots à la gasconne

Préparation : 10 mn
Cuisson : 1 h 15



Si vous utilisez des haricots secs : faites-les tremper dans 1 litre d'eau 12 heures à l'avance et égouttez-les avant de cuisiner.

Epluchez et coupez en lamelles les oignons. Faites revenir dans une cocotte avec le beurre et l'huile.

Quand les oignons commencent à dorer **ajouter la tomate en gros morceaux.**

Ajoutez l'ail épluché. Remuez. Ajoutez le thym et le laurier.

Ajoutez les haricots.

Remuez, salez, poivrez.

Disposez les saucisses et arrosez avec 1 litre d'eau.

Couvrez, laissez cuire à feu doux 1h15. Servez bien chaud.

(la cuisson des haricots frais est plus rapide : 45 mn.)



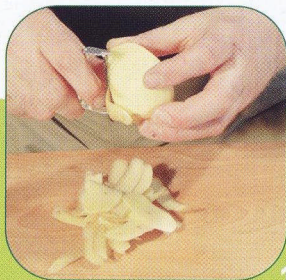
La cuisine
simple
et
saine



La Pomme de terre

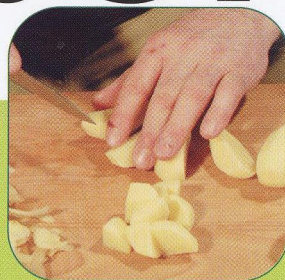
PRÉPARATION

1 Eplucher...

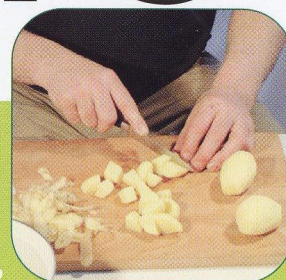


1

2 Découper...



2



En rondelles fines ou en morceaux.
La pomme de terre peut aussi être découpée dans le sens
de la longueur ou en dés.

LA POMME DE TERRE, DES GLUCIDES POUR L'ÉNERGIE !

Rédigé avec le concours scientifique du Service de Nutrition de l'Institut Pasteur de Lille.

CE QU'IL FAUT SAVOIR SUR

LA POMME DE TERRE

ORIGINE ET PRODUCTION

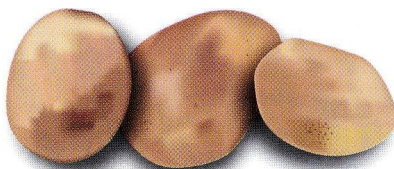
La pomme de terre est originaire de la Cordillère des Andes où elle était consommée par les Incas sous le nom de « Papa » 1000 ans avant J.C. Elle a été introduite en Europe, par l'Espagne, au XVI^{ème} siècle.

Il existe au moins 3000 variétés de pommes de terre mais toutes ne sont pas consommées.

Dans le commerce, deux catégories sont vendues : la pomme de terre primeur et la pomme de terre de consommation. L'une et l'autre sont cultivées à des périodes différentes dans l'année : les pommes de terre primeurs (dites « nouvelles ») sont plantées en hiver et sont récoltées 3 mois après, les pommes de terre de conservation sont plantées au printemps et récoltées 4 ou 5 mois après.

Les variétés de pommes de terre sont nombreuses. La taille, la forme, la texture de la chair et même la couleur permettent de les distinguer.

Les plus connues dans la région Nord Pas-de-Calais sont la BF 15, la charlotte, la belle de Fontenay, la Bintje, la Roseval ...



Energie
81 kcal



Protéines
1,5 g



Glucides
18 g



Vitamine C
9 mg



Magnésium
50 mg

Composition nutritionnelle moyenne
de la pomme de terre
cuite à l'eau (pour 100 g)

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La pomme de terre est un peu plus riche en glucides (20 %) que les autres légumes, c'est pour cela qu'elle appartient à la famille des féculents. Par contre, elle contient peu de protéines et pas de lipides. Elle possède des teneurs intéressantes en vitamine C, en potassium et en magnésium.

C'est la première source de polyphénols avec la pomme dans l'alimentation des Français.

BÉNÉFICES POUR LA SANTÉ



Un des principaux intérêts de la pomme de terre est sa contribution à la couverture des besoins en vitamine C, même lorsqu'elle est cuite. Celle-ci est mieux préservée lorsqu'elle est cuite en « robe des champs ».

Bien sûr, comme tous les légumes, elle est pauvre en graisses. Il faut simplement varier les modes de

cuisson car certains, comme les fritures, peuvent considérablement augmenter la teneur en graisses.

Consommée en salade (refroidie) elle possède un index glycémique particulièrement réduit.

CHOISIR ET CONSERVER LA POMME DE TERRE

Les pommes de terre doivent se choisir bien fermes, sans tache ni germe, et dépourvues de vert.

Elles se conservent dans un endroit frais, aéré et dans le noir pour éviter le verdissement.

Les pommes de terre à chair ferme sont idéales pour les cuire à la pelure, à la vapeur ou sautées.

Les autres pommes de terre seront plutôt utilisées pour réaliser des purées, des cuissons au four et des frites.

Salade de pommes de terre aux câpres

Préparation : 15 mn
Cuisson : 10 mn

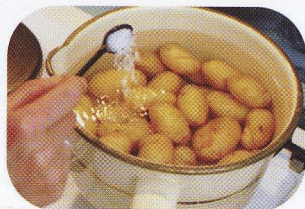


Faites cuire **pendant 10 minutes** les pommes de terre entières non épluchées (après les avoir débarrassées des traces de terre sous le jet du robinet) dans une **casserole d'eau bouillante salée**. Passez-les rapidement sous l'eau froide. Faites durcir les oeufs dans l'eau bouillante 6 mn.

Epluchez les pommes de terre et découpez-les en **grosses rondelles**. Epluchez et émincez l'oignon. Ajoutez-le aux pommes de terre. **Ajoutez le bocal de câpres** (avec la moitié du vinaigre)

Ajoutez la moutarde mélangée à l'huile aux pommes de terre. Poivrez.

Mélangez sans écraser les pommes de terre. Écalez les oeufs et découpez-les en rondelles ; ajoutez-les aux pommes de terre.



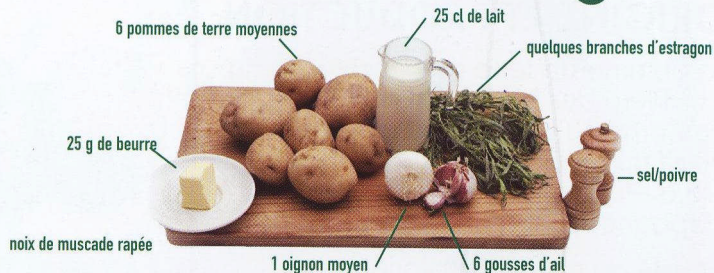
Placez au réfrigérateur 1h au moins en couvrant d'un film plastique.

Vous pouvez ajouter des miettes de thon à l'huile (dans ce cas, supprimez l'huile de l'assaisonnement) et quelques feuilles de basilic.

Ingrédients

Pommes de Terre au Lait et à l'estragon

Préparation : 10 mn
Cuisson : 8 mn



Epluchez et lavez les pommes de terre. **Découpez-les** en rondelles de 3 mm d'épaisseur. Séchez les rondelles sur du papier absorbant. **Epluchez l'ail** et retirez le germe. Découpez-le en petits morceaux. **Epluchez et émincez l'oignon**.

Faites **fondre le beurre** et **ajoutez l'ail**. Ne pas faire dorer.

Après 1 mn. **Ajoutez les pommes de terre**. Remuez, poivrez et saupoudrez de noix de muscade râpée. Remuez et laissez sur feu doux quelques minutes. Salez.

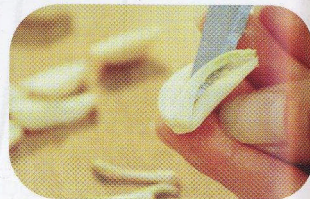
Effeuillez l'estragon et coupez les feuilles si elles sont grandes. Ajoutez aux pommes de terre. Laissez encore quelques minutes.

Arrosez de lait et remuez pour imprégner les rondelles.

Laissez sur feu doux 8 mn en couvrant.

Servez immédiatement.

Le plat accompagne idéalement les côtes de veau grillées, accompagnées de salade verte assaisonnée légèrement.



Gratin de Pommes de Terre aux Pommes

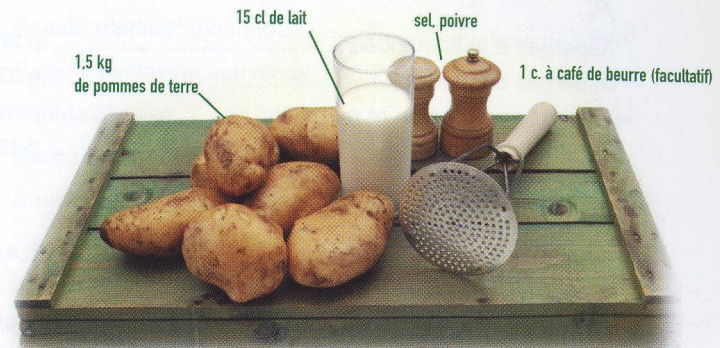
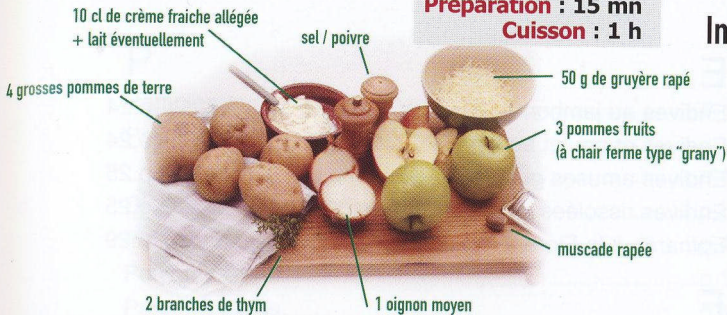
Purée de pommes de terre

Préparation : 10 mn
Cuisson : 15 mn

Préparation : 15 mn
Cuisson : 1 h

Ingédients

Simple !



Epluchez les pommes de terre. Epluchez et coupez les pommes en 4 et retirez le coeur. Passez les pommes de terres dans une râpe ou un robot pour obtenir des rondelles régulières. Bien **éponger les rondelles** de pomme de terre avec du papier absorbant. Coupez les pommes fruits en fines tranches et laissez-les dans une assiette à part.

Débitez l'oignon épluché de la même manière. Dans un plat à bord haut que vous aurez beurré, **répartissez une couche de pommes de terre**, une **couche de pommes** en terminant par une couche de pomme de terre. Salez et poivrez chaque couche. Sur chaque couche de pommes de terre, **râpez un peu de noix de muscade. Ajoutez quelques cuillères de crème fraîche** à mi hauteur et sur l'avant dernière couche.



Répartissez le gruyère râpé sur le dessus et **enfournez 1h à 190°** (couvrez d'une feuille d'aluminium les 30 premières minutes de cuisson).



Servez en accompagnement d'un filet mignon cuit à la cocotte, et une salade mêlée.

Epluchez 1,5 Kg de pommes de terre. Découpez en gros dés. Plongez et cuisez 15 mn dans une grande casserole remplie d'eau salée. Egouttez les pommes de terre. **Pressez** avec un presse purée en **ajoutant le lait**. Quand les pommes de terres sont pressées, **ajoutez un petit morceau de beurre**. Vous pouvez ajouter un peu de poivre et de muscade râpée.

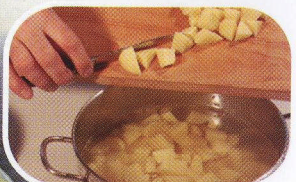
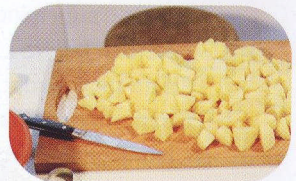


TABLE DES MATIERES

les recettes sont proposées pour 4 personnes

A

Asperges à la flamande	p.36
Asperges au beurre	p.37
Asperges au jambon et parmesan	p.37
Aubergines grillées.....	p.12

B

Blancs de poireaux au vin blanc	p.41
Brocoli sauté aux amandes.....	p.44
Brocoli vapeur	p.45

C

Cake d'épinards à la Ricotta	p.29
Canapés au concombre	p.56
Carottes glacées aux oignons.....	p.48
Carottes jeunes en papillottes.....	p.48
Carottes râpées.....	p.49
Caviar d'aubergines	p.13
Céleri au beurre	p.61
Céleri rémoulade.....	p.61
Champignons à la grecque	p.69
Champignons farcis	p.68
Chips de potiron (tapas).....	p.33
Chou à la flamande.....	p.77
Chou farci.....	p.76
Chou fleur à croquer	p.45
Chou fleur cru rapé	p.44
Chou rouge aux pommes.....	p.77
Cole slow.....	p.76
Coulis de poivrons	p.17
Crème de céleri rave au roquefort.....	p.60
Crème de concombre aux poivrons.....	p.57

E

Endives au jambon	p.24
Endives et poulet au curry	p.24
Endives amuses gueule	p.25
Endives rissolées	p.25
Epinards à la Florentine	p.29

F

Fenouil aux épices et aux raisins.....	p.73
Filet d'églefin au fenouil	p.72
Fondue de Poireaux.....	p.40
Fricassée de champignons en omelette	p.68

G

Galettes de céleri rave	p.61
Gratin de chou fleur	p.45
Gratin de pommes de terre aux pommes	p.85

H

Haricot de mouton.....	p.80
Haricots verts à la tomate	p.64
Haricots à la Gasconne.....	p.81
Haricots coco au beurre	p.65
Haricots verts en fagots	p.65

L

Lasagnes aux carottes et au Pesto	p.49
-----------------------------------------	------

M

Moussaka	p.13
----------------	------

N

Navets farcis	p.52
Navets glacés et magret frais	p.52

P

Pamplemousse aux carottes.....	p.49
Papillottes de poisson aux poivrons et légumes.....	p.16
Petits flans d'asperges à l'orange.....	p.37
Philosophe aux poireaux.....	p.41
Poivrons à l'huile.....	p.17
Poivrons farcis.....	p.16
Pommes de terre au lait et à l'estragon.....	p.84
Potée au chou.....	p.77
Potage aux asperges.....	p.36
Potage aux champignons.....	p.69
Potage de potiron.....	p.32
Poulet au fenouil.....	p.72
Purée de carottes.....	p.49
Purée de céleri.....	p.60
Purée de pommes de terre.....	p.85

Q

Quiche au potiron.....	p.32
Quiche aux poireaux.....	p.40

R

Ragout d'aubergines.....	p.12
--------------------------	------

S

Salade complète aux endives.....	p.25
Salade de chou fleur tiède.....	p.45
Salade de concombre.....	p.57
Salade de courgettes à la menthe.....	p.20
Salade de fenouil au thon.....	p.73
Salade d'endives.....	p.25
Salade aux haricots, courgettes et thon.....	p.81

Salade de pommes de terre aux câpres.....	p.84
Salade méditerranéenne.....	p.56
Salade de navets nouveaux.....	p.53
Salade Niçoise.....	p.64
Sauce provençale aux poivrons.....	p.17
Sauce spaghetti aux tomates.....	p.09
Soufflé de petits potirons.....	p.33
Soufflé d'épinards au jambon.....	p.28
Soupe au Pistou.....	p.80

T

Tagliatelles aux poireaux.....	p.40
Tagliatelles de courgettes.....	p.21
Tagliatelles aux haricots verts.....	p.65
Tartare de saumon au concombre.....	p.57
Tarte tomates et chèvre.....	p.09
Tatin de fenouil au bleu.....	p.73
Tatin de navets confits au magret de canard.....	p.53
Toasts aux champignons.....	p.69
Tomates à la mozzarella.....	p.08
Tomates aux crevettes et amuse-gueule.....	p.08
Tomates farcies.....	p.08
Tortilla aux courgettes et coriandre.....	p.21
Tourte aux épinards et saumon.....	p.28

V

Velouté de courgettes à l'estragon et parmesan.....	p.20
-----------------------------------------------------	------