

Détachez-moi  
pour me conserver !

Vous avez apprécié le travail du « Groupe Nature » au travers des deux livrets de sensibilisation sur la thématique des fruits et légumes de saison ? Ces citoyens engagés vous reviennent avec quelques sujets hivernaux !



***Ils reviennent dans nos assiettes, mais qui sont-ils vraiment ?  
Découvrez notre top 3 des légumes oubliés.***

## **Le panais** (d'après le potager d'une curieuse)

Si ce légume est un peu oublié chez nous, par contre, outre Manche, aucun Anglais ne saurait se passer du panais. Chez eux on trouve autant de variétés de panais que nous en avons de carottes. Voici un légume de haut rendement, dont les racines sont plus grosses que celles de la carotte, qui possède une saveur douce comme cette dernière, et fruitée comme celle d'un céleri.



## Astuce du jardinier



La durée germinative des graines est seulement de deux ans.

Le panais étant une plante bisannuelle, qui

supporte très bien les rigueurs hivernales, j'en laisse deux ou trois en fin de ligne, ou que je transplante dans un coin du jardin. L'année suivante je récolte ainsi une profusion de graines nouvelles.

Semer les graines en place dès que le sol est bien réchauffé (à 15°C), en lignes espacées de 30 cm, bien tasser la terre et la maintenir humide jusqu'à la levée. La germination est capricieuse, ce qui fait que vous pouvez semer assez serré, quitte à éclair-

cir un mois plus tard un plant sur deux. Le panais aime un sol ameubli, léger, et sans obstacle de végétaux mal décomposés ou de cailloux. Une bonne fumure est nécessaire.

Évitez la proximité du navet, la mouche de ce dernier est également tentée de pondre dans les panais. Entre le semis et la récolte il faut compter environ quatre à cinq mois. La récolte s'effectue de novembre à la fin de l'hiver... pour autant que les campagnols ne vous devancent pas ! Sinon, récoltez et conservez en cave ou au congélateur. Dans ce cas, inutile de blanchir les racines : débitez les crues, en lamelles, prêtes à l'emploi, pour les gratins, purées et autres pots au feu.

## Le topinambour

Ressemblant à une petite pomme de terre cabossée ou à un morceau de gingembre, il est sur les étals en hiver. Souvent de couleur rose, il tire parfois vers le jaune.

Originaire d'Amérique du Nord, appelé truffe du Canada ou artichaut de Jérusalem, légume maudit entre 1939 et 1945, le topinambour est le mal-aimé du potager. C'est bien regrettable car ce petit tubercule a beaucoup de qualités. Il est riche en potassium et phosphore et pauvre en calories. Il se prête à toutes sortes de préparations. Son goût proche



de l'artichaut est très délicat. Il n'est pas utile de l'éplucher mais si vous y tenez, plongez-le une fois épluché dans de l'eau citronnée pour éviter qu'il noircisse. Attention, il cuit plus vite que les pommes de terre. Très peu exigeant en ce qui concerne le climat et le sol où il pousse, le topinambour ne demande pas grand soin pour être produit.



## La betterave

Le terme betterave vient de la "bette", une plante cultivée à l'origine pour ses feuilles, dont la betterave est directement issue (elle vient des côtes de la Méditerranée, où elle pousse toujours à l'état sauvage) et de "rave", qui désigne toute plante potagère cultivée pour sa racine. Connue depuis le début de notre ère, la betterave était utilisée par les Anciens à des fins médicinales. Les premières recettes ont été publiées au 2ème siècle. Vers le 14ème siècle, elle devient très prisée dans la gastronomie britannique. La popularité de la betterave sucrière, quant à elle, doit beaucoup à l'intervention de Napoléon 1er. A cause de la guerre avec l'Angleterre et du blocus exercé sur la France, le sucre de canne ne pouvait plus parvenir des Antilles. Afin de faire face à cette pénurie, l'empereur offrit

des terres à tous ceux qui cultiveraient la betterave sucrière, ce qui eut pour effet d'inciter significativement sa production. Il faudra malgré tout attendre le milieu du 19ème siècle pour voir la consommation de cette racine se populariser à travers toute l'Europe. C'est d'ailleurs à cette époque que l'on a mis au point une sélection de variétés à racine rouge, blanche et jaune, de qualité gustative supérieure. Désormais, elle est toujours cultivée en tant que légume (betterave rouge), en tant que plante fourragère (nourriture pour les ruminants) et pour la production du sucre.

Côté nutritionnel, la betterave figure au top 10 des légumes antioxydants. Grâce à la bétanine (le pigment qui lui donne sa jolie couleur) elle contribue à réduire les cancers de la peau, du foie et du poumon. La betterave est également une excellente source de vitamine B9, une substance particulièrement importante en période préconceptionnelle et durant la grossesse.

## Recettes au goût du jour



A l'approche des fêtes, épatez vos convives avec ces recettes saines et originales.



### Des chips ? Oui, mais de légumes alors !

#### De salsifis

Bien laver le salsifis. A l'aide de l'éplucheur, faire des lamelles dans le salsifis. Passer quelques secondes à la friteuse. Disposer sur du papier absorbant et saler.

#### De betteraves

Eplucher les betteraves rouges et couper-les en lamelles avec l'éplucheur (épaisseur de chips). Eponger le surplus de jus avec un essuie-tout, on peut saupoudrez de farine et les secouer pour retirer l'excédent, soit vous cuisez au four ou dans la friteuse.



**Cuisson dans le four:** les coupez le plus finement possible, une fois épongés, saupoudrez de farine puis d'huile d'olive (pas trop) et de sel (en fonction de vos envies). Disposer les chips de betterave un par un sur la plaque du four (préchauffé à 150°C) recouverte de papier sulfurisé. Enfourez, cuire 5 à 10 min à 150°C puis diminuer à 120°C, retournez et mélanger avec une spatule, la cuisson est terminée dès qu'ils croustillent sur la plaque.

**Cuisson dans l'huile de friture:** bien faire chauffer l'huile, la cuisson est un peu délicate: les chips doivent être assez cuits pour ne pas rester mous, mais pas brûlés sinon ils seront amers. Dès que la couleur vire du violet sombre au rouge-orangé et qu'ils ne sont plus translucides, les retirer de la friteuse. Déposer les chips au fur et à mesure de la cuisson sur du papier absorbant pour enlever l'excès de gras, saler légèrement, laisser refroidir complètement à température ambiante. Attendre le lendemain avant de les consommer, afin qu'ils soient parfaitement secs. Si jamais ce n'est pas le cas, les passer quelques minutes à four doux à 120°C (thermostat 3) en les surveillant bien.



### Apéro-graines : les enfants adorent !!!

#### Faire griller à sec dans une poêle :

- 200 gr de graines de tournesol (en magasin bio)
- 100 gr de graines de courges (en magasin bio)

Verser les graines chaudes dans un plat et ajouter une c. à s. de shoyu (sauce soja) ou de tamari ou de bouillon de légumes. Bien mélanger pour imprégner. Se conserve longtemps dans une boîte fermée et peut-être préparé à l'avance.



#### Les graines de courge

Très nourrissantes et énergétiques, elles contiennent des protéines végétales, de "bonnes graisses", et de nombreux oligo-éléments. Elles sont riches en magnésium, fer, phosphore, zinc, cuivre, potassium, calcium, vitamine A.

**Propriétés:** les graines de courge seraient diurétiques, et aideraient à soigner les infections urinaires, et les troubles de la prostate.



#### Les graines de tournesol

Elles sont riches en phosphore, manganèse, zinc, potassium, magnésium et fer. Elles sont également riches en vitamines du groupe B et en vitamine E.

**Propriétés:** elles possèdent un pouvoir antioxydant, elles permettent une diminution du cholestérol et des risques cardio-vasculaires.

Les graines de tournesol sont riches en fibres, en magnésium et en fer. Ces propriétés permettent d'aider à perdre du poids, lutter contre le diabète de type 2, combattre la constipation et prévenir les calculs rénaux.



## Mousse de betterave rouge (à servir à l'apéro dans un petit verre par exemple)

- 2 betteraves
- 1 petite gousse d'ail (facultatif)
- 2 c à s de purée d'amandes (magasin bio)
- jus d'un citron (bio)
- 1 c à s d'huile d'olive
- 2 c à s de tamari (magasin bio)

Cuire les betteraves à la vapeur, les laisser refroidir. Dans le blender : placer les betteraves, le jus de citron, l'huile, tamari et crème d'amandes. Mixer le tout. Si nécessaire ajouter un peu de jus de cuisson pour obtenir une texture bien lisse. Garnir avec les graines germées. Servir bien frais.



## Crème de panais au safran

- 400 gr de panais
- 1 oignon
- huile d'olive
- 2 pommes
- bouillon de volaille
- 250 gr de crème soja (ou autre)
- sel, poivre
- 1 dose de safran

Eplucher l'oignon et les panais et couper en petits morceaux. Faire revenir l'oignon dans l'huile, ajouter le panais, le bouillon, saler et poivrer. Laisser mijoter à couvert 20 min. Ajouter la pomme épluchée et coupée en dés, prolonger la cuisson de 10 min. Ajouter le safran. Mixer et ajouter la crème. Réchauffer sans faire bouillir. Servir et décorer avec de la ciboulette ou persil.



## Le topinambour et le potimarron en purée

Cuire le potimarron à la vapeur. Passer la chair du potimarron à l'étamine. Saler, poivrer, crémer et réserver le au bain marie jusqu'au moment de servir.

Cuire 3-4 topinambours dans 50cl de lait avec sel et poivre et recouvrir à hauteur avec de l'eau. Mixer les topinambours avec le lait et l'eau. Assaisonner de sel, poivre et noix de muscade et réserver au bain-marie jusqu'au moment de servir.

**En sachant que manger une salade (laitue) en hiver c'est consommer un litre de pétrole (chauffage de la serre et transport), le chou blanc ou le pain de sucre sont une bonne alternative. Laissez-vous tenter par la salade de chou blanc, pomme et raisins secs !**

### Recette 'Salade de chou blanc, pomme et raisins secs'

**Ingrédients** (pour 4 personnes) :

- 400 g de chou blanc
- 2 bonnes poignées de raisins secs
- 1 pomme golden
- le jus de 2 oranges
- 1 c. à soupe de vinaigre balsamique
- 1 cuillère à café de miel liquide
- 1 pincée de cannelle en poudre
- 3 cuillères à soupe d'huile d'arachides
- 1 cuillère à soupe d'huile de noisettes
- quelques cerneaux de noix



Râpez grossièrement le chou blanc. Préparez une marinade avec le jus d'orange, le vinaigre balsamique, le miel et la cannelle. Mettez le chou et les raisins dans une boîte pouvant être fermée hermétiquement, arrosez avec la marinade et mélangez bien. Fermez la boîte et placez-la au frigo pour 72 h. Mélangez plusieurs fois, pendant ce temps de repos, en secouant énergiquement la boîte (une à deux fois par jour). 1 h avant de servir, sortez la boîte du réfrigérateur, ajoutez la pomme épluchée et râpée ainsi que les huiles; mélangez bien. Servez, en décorant de quelques cerneaux de noix grossièrement hachés.

**Attention, ne vous laissez pas prendre au dépourvu, cette salade doit reposer 3 jours au réfrigérateur avant consommation !**