



Présentation des légumes d'hiver

Chou frisé/chou de Milan

Saison: août à janvier

Particularité: idéal pour les paupiettes et les enveloppements

Conseil: refroidir les feuilles à l'eau glacée après les avoir blanchies pour garder la belle couleur intense.

Betterave rouge

Saison: toute l'année

Particularité: riche en acide folique.

Conseil: acheter les betteraves rouges crues plutôt que précuites. Les racines rouges ont un goût très différent si elles sont marinées au four avec de l'huile d'olive, du jus de citron et du thym.

Scorsonère/salsifis

Saison: octobre à février

Particularité: «asperge des pauvres»

Conseil: les scorsonères ne tachent pas les mains quand on les pèle après la cuisson. Les racines restent claires si on les asperge de vinaigre après la cuisson. Toutes les recettes pour les asperges se prêtent aussi à la préparation des scorsonères.

Endive

Saison: novembre à avril

Particularité: est délicieuse crue, cuite ou braisée.

Conseil: pour adoucir l'amertume de l'endive, on peut la tremper dans du lait et enlever le trognon. L'endive peut très bien être combinée à des fruits.



Topinambour

Saison: octobre à mars

Particularité: se prépare comme les pommes de terre mais à un goût plus prononcé de noisettes.

Conseil: le topinambour se conserve très bien à la cave, enterré dans du sable. Il faut le peler si l'on veut éviter de souffrir de ballonnements.

Panais

Saison: octobre à mars

Particularité: très digeste.

Conseil: préparer comme des carottes. Les panais sont encore meilleurs après avoir gelé car le froid transforme l'amidon qu'ils contiennent en sucre.

Rave blanche/navet

Saison: septembre à mai

Particularité: était très utilisée pendant la Deuxième guerre mondiale comme source de vitamines.

Conseil: mettre un peu de jus de citron pour supprimer le goût terreux que tout le monde n'apprécie pas.

(Source: Beobachter Natur Online, nov. 2010)