Béatrice Vigot-Lagandré

5 fruits et légumes *par jour*

mode d'emploi

Illustrations : Gentiane Magnan

www.adverbum.fr
© Éditions Le Sureau, 2010
ISBN : 978-2-911328-56-5, pour la version imprimée

ISBN : 978-2-911328-87-9, pour la version numérique

Aux termes du Code de la propriété intellectuelle, toute reproduction ou représentation, intégrale ou partielle de la présente publication, faite par quelque procédé que ce soit (reprographie, microfilmage, scannérisation, numérisation...) sans le consentement de l'auteur ou de ses ayants droit ou ayants cause est illicite et constitue une contrefaçon sanctionnée par les articles L 335-2 et suivants du Code de la propriété intellectuelle. Toutefois, l'autorisation d'effectuer des reproductions par reprographie (photocopie, télécopie, copie papier réalisée par imprimante) peut être obtenue auprès du Centre Français d'exploitation du droit de Copie (CFC) - 20, rue des Grands-Augustins - 75006 Paris.

Sommaire

Cinq fruits et légumes par jour, pourquoi ? 5

Fiches individuelles par saison et avec recettes

printemps

La rhubarbe 10
La fraise 11
La cerise 12
Le concombre 13
Le radis 14
La carotte 15
L'artichaut 16
Le navet 17
L'oignon 18
L'oseille 19
Le cresson 20
Le pourpier 21
Le pois gourmand 22
La fève 23
Le petit pois 24
L'asperge 25
La morille 26
La pastèque 27

été

L'amande 28
Les prunes 29
Le cassis 30
La pêche et la nectarine 31
Le melon 32
L'abricot 33
La groseille 34
La myrtille 35
La mûre 36
L'airelle et la cranberry 37
La framboise 38
La courgette 39
L'aubergine 40
La tomate 41
Le maïs doux 42
Le fenouil 43
L'échalote 44
L'ail 45
La laitue 46
La pomme 47

automne

La poire 48
Le raisin 49
Le coing 50
La noisette 51
La noix 52
La noix de coco 53
La châtaigne et le marron 54
La nèfle 55
Le physalis 56
Le kaki 57
Le brocoli 58
Le céleri 59
Le poireau 60
Le rutabaga 61
Le chou 62
Le chou-fleur 63
Le chou-rave 64
Le chou de Bruxelles 65
Le champignon de Paris 66
Le potiron et le potimarron 67
Le cèpe 68
Le haricot coco 69

hiver

La banane 70
L'ananas 71
L'orange 72
Le citron 73
La clémentine 74
Le kiwi 75
Le pomélo 76
Le litchi 77
La mangue 78
Le fruit de la passion 79
La papaye 80
L'endive 81
La blette 82
Le cardon 83
La chicorée 84
La betterave 85
L'épinard 86
Le topinambour 87
Le panais 88
La mâche 89
L'avocat 90
Le crosne 91

menus 92

Cinq fruits et légumes par jour, pourquoi ?

Nous savons tous que les fruits et légumes sont bons pour la santé. D'ailleurs, lorsque l'on interroge les Français, une large majorité répond qu'elle est consciente de leurs bienfaits… et pourtant, la plupart d'entre eux restent de petits consommateurs : la consommation quotidienne est en moyenne de 373 g par jour, d'après l'étude INCA 2 (Institut national du cancer). Elle augmente avec l'âge et semble plus importante chez les femmes que chez les hommes. La comparaison des résultats des études INCA 1 (1999) et INCA 2 (2006) montre une légère augmentation de la consommation de fruits, mais une stabilité de la consommation de légumes. Autre point important de cette étude : les personnes à faibles revenus consomment moins de fruits et légumes que les autres.

Un petit rappel n'est donc pas inutile ! Pourquoi manger au moins cinq fruits et légumes par jour ?

D'abord parce qu'ils nous apportent des éléments dont notre corps a absolument besoin et qu'il ne sait pas fabriquer lui-même. Ils sont riches en vitamines, en minéraux et en fibres et sont des sources uniques de certains nutriments comme la vitamine C ou la provitamine A. Les fruits et légumes procurent une grande diversité de composants ayant des propriétés protectrices à l'égard, entre autres, du cancer, qui peuvent agir de manière additive et synergique. D'où l'importance de varier sa consommation de fruits et légumes ainsi que leur mode de préparation (cru, cuit, en purée…). Notre organisme est incapable de fabriquer la plupart des vitamines, ces substances vitales impliquées dans de nombreux processus chimiques. L'alimentation est donc la seule source de vitamines de notre organisme. Les compléments alimentaires vendus en pharmacie ou grande surface ne sont jamais aussi efficaces que les vitamines provenant d'un fruit ou d'un légume frais. Les compléments sont en plus beaucoup plus onéreux !

Chaque légume, chaque fruit possède sa propre spécificité nutritionnelle : le poivron, le kiwi ou l'orange sont ainsi réputés pour leur richesse en vitamine C, alors que la tomate est riche en provitamine A et en lycopène, pigment naturel aux vertus antioxydantes. Le chou apporte de la vitamine B9 et du calcium, le radis est riche en potassium, et le raisin et l'ail apportent des polyphénols, puissants antioxydants. C'est en diversifiant sa consommation et en combinant différents fruits et légumes que l'on en retire le maximum de bienfaits.

Rappelons également que c'est sous la peau que se niche une bonne part des vitamines et minéraux. Dans la mesure du possible, mieux vaut donc ne pas éplucher pommes, courgettes ou nectarines, en prenant la précaution de les laver avant de les consommer. On peut également se tourner vers les produits biologiques ou non traités, théoriquement dépourvus de résidus chimiques de synthèse, et que l'on peut donc consommer avec la peau.

La consommation de fruits et légumes est associée à une réduction du risque des cancers de la bouche, du larynx, du côlon ou de l'estomac. La consommation de fruits protégerait contre le cancer du poumon. D'autres effets favorables sur la santé ont été démontrés. Les fruits et légumes jouent ainsi un rôle protecteur dans la prévention des maladies cardiovasculaires, mais aussi dans la lutte contre le diabète et l'obésité, eux-mêmes facteurs de risques de cancers ! Leur faible densité énergétique contribue à diminuer le risque de surpoids : ils sont « nourrissants » mais peu caloriques.

Enfin, ils offrent une incroyable variété de saveurs. Bref, tout ce qu'il faut pour conjuguer santé et plaisir.

Pourquoi une telle désaffection ? Des causes multiples

Aujourd'hui, les Français se disent de plus en plus préoccupés par l'équilibre alimentaire et savent que la consommation de fruits et de légumes est importante pour rester en forme. On l'a dit, les sondages montrent qu'ils en sont bien conscients, et pourtant, en pratique, ils n'en consomment pas assez.

Pourquoi une telle désaffection ? En fait, plusieurs causes semblent se trouver à l'origine de ce peu d'appétit pour les fruits et légumes, à commencer par le manque de temps et de savoir-faire culinaire. On prend moins le temps d'aller au marché et de cuisiner, parfois à cause

d'un simple sentiment d'incompétence culinaire. Il est indéniable que la génération « post 68 » a souffert d'un manque de transmission de ce savoir. Nombreux sont ceux qui avouent ne pas savoir quoi faire d'un poireau ou d'un chou-fleur. On assiste donc à une réelle perte des usages. L'évolution des modes de vie et des habitudes de consommation, la déstructuration des repas, la surabondance alimentaire incitent donc les consommateurs à se tourner vers l'achat de produits transformés plutôt que de fruits et légumes frais.

Trop chers, les fruits et légumes ?

Le facteur prix est également souvent mis en avant ; les caprices de la météo (canicule, hiver trop doux, gelées tardives...), le passage à l'euro, la crise ou les marges des intermédiaires sont accusés de faire augmenter le prix des fruits et légumes. Qu'en est-il exactement ? Force est de constater que fruits et légumes frais de saison, surgelés ou en conserve permettent une grande accessibilité en terme de coût d'achat. Par ailleurs, on a constaté une nette augmentation des ventes de légumes relativement onéreux, et notamment des salades en sachet, qui dépassent allègrement les 12 euros au kg, soit bien plus qu'un kilo de pommes ou de carottes ! L'argument du « trop cher » vole donc en éclats ! Autre cause : la faible attractivité des fruits et légumes, notamment en restauration collective... et il faut bien reconnaître que dans certaines cantines, les épinards ou les pommes insipides ont de quoi faire frémir !
En bref, la baisse de la consommation est due à un faisceau de facteurs et non à une seule et unique raison.

Des fruits et légumes à tous les repas

On l'aura compris, la consommation d'au moins cinq fruits et légumes par jour est bénéfique à notre santé. Mais sous quelle forme ? Frais ou surgelés ? Et comment procéder ?
Car ce n'est pas si simple... En effet, si nous croulons sous le nombre de messages nous incitant à manger plus de fruits et de légumes, nous manquons de repères.
Selon un récent sondage, 44% des Français pensent qu'une publicité pour un yaourt aux fruits accompagnée du classique message « mangez au moins cinq fruits et légumes par jour » signifie que ce produit fournit une portion de fruit pour la journée. D'autres sont persuadés qu'une rondelle de tomate ou une feuille de salade dans leur sandwich du midi, ou une cuillerée de sauce tomate dans leurs spaghettis constitue une portion de légumes... Sans parler des personnes qui se gavent de jus de fruits et autres smoothies.
Rappelons que si les fruits sont importants, les légumes le sont tout autant et il est nécessaire de consommer les deux. Alors, que signifie manger cinq fruits et légumes par jour ? En fait, il s'agit de consommer quotidiennement au moins 400 g de fruits *et* légumes variés, quelle que soit leur forme (crus, cuits, frais, en conserve, surgelés).
Un objectif trop optimiste ? En réalité, y parvenir est plus simple qu'il n'y paraît, et il suffit d'en ajouter une portion à tous les repas pour atteindre les fameux 400 g minimum.
Au petit-déjeuner, pour accompagner votre thé ou votre café, n'oubliez pas de prendre systématiquement un fruit, pressé ou non (kiwi, orange, pomélo, raisin...).
Commencez votre déjeuner ou votre dîner par des crudités ou une soupe, et complétez votre assiette de riz et autres féculents par une salade, une poêlée ou un gratin de légumes, sans oublier de finir par un fruit frais.
L'après-midi est souvent propice à une petite collation : pourquoi ne pas croquer une pomme ou manger une compote pour accompagner quelques biscuits ou une part de cake ?
N'hésitez pas à varier les légumes, à innover et à revisiter les classiques pour ne pas vous lasser : remplacez les traditionnelles carottes râpées par une salade de carottes à l'orange et à la coriandre et troquez le potage poireaux-pommes de terre contre un velouté de chou-fleur au cumin. Jouez avec les épices, et n'oubliez pas d'agrémenter vos plats d'oignon, d'ail, d'herbes fraîches, ce sont autant de végétaux en plus qui relèvent saveurs et couleurs... et qui apportent d'autres nutriments. Qui résiste à un tajine aux coings, ou à une quiche aux épinards, fromage de chèvre et ciboulette ?
Si vous recevez des amis à l'apéritif, remplacez biscuits salés et saucisson contre des bâtonnets de légumes à tremper dans des sauces à base de fromage blanc et de ciboulette, proposez des légumes tièdes en verrines, des gaspachos ou des minibrochettes de pomme et comté.
Autre conseil : mangez des produits de saison, vous aurez tout à y gagner tant au niveau du plaisir gustatif que du coût. Une aubergine ou une nectarine ne sont jamais aussi savoureuses qu'en plein été ; inversement, les tomates en

hiver sont particulièrement insipides et chères et vous en donneront une piètre image.
Variez les plaisirs et faites preuve d'imagination en associant différents fruits ou légumes dans un même plat : soupe, salade composée, printanière de légumes, salade ou cocktail de fruits frais, le choix est large... et vous verrez que l'on arrive très vite à dix fruits et légumes dans la journée, sans se forcer, et en y prenant beaucoup de plaisir.

Les légumes et les enfants

« C'est pas bon ! », « J'aime pas ! »... Quel parent n'a pas entendu ces réflexions quelque peu désagréables il faut bien l'avouer ! Bien souvent, les enfants sont néophobes vis-à-vis des aliments, a fortiori vis-à-vis des légumes. La néophobie se traduit par un recul face à de nouveaux aliments que l'enfant n'a pas encore adoptés. Ce phénomène tout à fait normal commence généralement vers l'âge de 2 ans pour atteindre son summum entre 4 et 7 ans.
Les fruits et surtout les légumes souffrent d'une mauvaise image par rapport aux féculents, bien souvent parce que les enfants ne les connaissent pas assez. En fait, il faut tout simplement construire leur comportement alimentaire, car les goûts et les habitudes alimentaires se mettent en place dès l'enfance. Si vous proposez régulièrement des fruits et légumes à vos enfants, ils les intégreront naturellement dans leurs habitudes alimentaires d'adolescent, puis d'adulte. N'oubliez pas que l'enfant agit par mimétisme : si ses parents et son entourage ne consomment pas de fruits et légumes, il sera bien difficile de les convaincre d'en manger !
Commencez par familiariser vos enfants en les emmenant au marché, en cueillant des mûres au détour d'une promenade, ou en ramassant des légumes dans un potager. Faites-les participer à la préparation des repas, ils seront ravis d'avoir mixé un potage, réduit des carottes en purée ou épluché des fruits pour une salade. Adaptez les recettes et cuisinez les légumes sous différentes formes, en soignant la présentation : brochettes de crudités, gratin de courgettes, cake ou flan aux brocolis, tomates farcies, crème de potiron, les idées ne manquent pas. Mélangez les légumes avec des saveurs qu'ils apprécient : pommes de terre, pâtes ou riz peuvent parfaitement se cuisiner avec des épinards, des aubergines ou du potiron. Même si l'enfant commence généralement par trier ce qu'il a dans son assiette, il apprend à ne pas refuser en bloc et s'adapte progressivement au goût des nouveaux aliments. Agrémentez les céréales, les glaces ou les yaourts de fruits frais coupés en dés, et en été, préparez des milk-shakes aux fruits de saison. L'idéal est d'alterner légumes et fruits cuits et crus sur la journée pour proposer une palette de saveurs différentes aux enfants. Surtout, ne vous découragez pas et servez-les en petites portions. Des études ont prouvé qu'il faut présenter près de dix fois un légume à un enfant avant qu'il ne commence à l'apprécier.

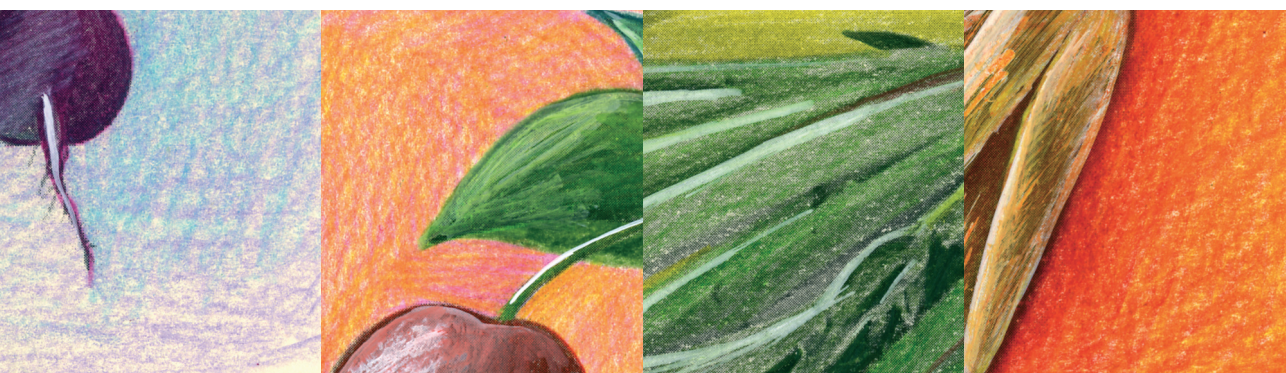
Des manifestations et campagnes de promotion

Pour inciter les Français à consommer plus de fruits et légumes, plusieurs actions et campagnes ont été mises en place. L'objectif est de faire découvrir ou redécouvrir la saveur des fruits et des légumes, via des journées portes ouvertes organisées par les producteurs, des dégustations proposées par les détaillants, des animations organisées par les maires dans les écoles, les marchés ou les clubs de sport.

Coût indicatif :
1 : peu onéreux
2 : raisonnable
3 : coûteux

Abréviations :
cc : cuillère à café
cs : cuillère à soupe

Fiches individuelles par saison et avec recettes



La rhubarbe

- Printemps
- Coût : 1
- Cuit
- Richesse en **fibres**

Plante vivace, la rhubarbe se décline en plusieurs variétés, dont la plus courante reste la victoria, caractérisée par sa couleur verte plus ou moins colorée de rouge violet. Elle pousse un peu partout en France, où elle est récoltée d'avril à juillet. Au marché, choisissez des tiges rigides et bien fermes, sans tache ni flétrissure. Vous pourrez les conserver quelques jours au frais. Attention cependant, elles ramollissent rapidement.

Si la rhubarbe est très légère (15 kcal aux 100 g), elle peut devenir très calorique si on adoucit son acidité avec trop de sucre ou de miel ! Sa richesse en fibres en fait un aliment laxatif recommandé aux intestins paresseux. Mais ce n'est pas là son seul atout : la rhubarbe contient du potassium, du phosphore, du magnésium ainsi qu'un peu de fer et de calcium. Côté vitamines, notons la présence de provitamine A ainsi que de vitamines B et C.

Pour préparer la rhubarbe, il suffit de couper les deux extrémités de la tige, d'ôter la pellicule rouge à l'aide d'un économe, de la rincer et de la couper en tronçons. La recette la plus simple reste la compote. Ajoutez-y un zeste de citron, du gingembre ou de la badiane. La rhubarbe se plaît aussi en mousse, confiture, gâteau, tarte, crumble ou sorbet, seule ou mélangée à des pommes, des bananes ou des fraises. Essayez-la aussi en version salée : cuite dans un peu de beurre et adoucie de crème, elle accompagnera un turbot ou un rôti de veau.

Trifle à la **rhubarbe**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min | Cuisson : 20 min

500 g de rhubarbe
1 sachet de sucre vanillé
50 g de miel
150 g de fromage blanc
4 cs de muesli aux noisettes

Éplucher et laver la rhubarbe puis la détailler en petits morceaux. Les déposer dans une casserole, ajouter le miel et faire cuire doucement pendant une vingtaine de minutes jusqu'à obtenir une compote.
Mélanger le fromage blanc et le sucre vanillé.
Répartir la compote de rhubarbe dans des coupes puis recouvrir d'une couche de fromage blanc.
Saupoudrer de muesli et servir.

La fraise

- Printemps
- Coût : 2
- Cru, cuit
- Riche en **vitamines C**

Fruit du fraisier, plante rampante de la famille des rosacées, la fraise peut être conique, cordiforme, ronde ou triangulaire. En France, la fraise arrive dès le mois de mars sur les marchés et provient alors majoritairement d'Espagne. Mais la pleine saison française se situe en mai et juin : les variétés précoces arrivent en avril et les premières à investir les étals sont les gariguettes, qui représentent plus de 20 % de la production française. Leur robe brillante de couleur rouge orangé, leur forme allongée, leur chair fine et juteuse ont tout pour plaire ! La ciflorette, à la forme ovale, et la cigaline, allongée et couleur vermillon, arrivent peu après. La darselect, charnue et juteuse, et l'elsanta, pulpeuse et sucrée prennent le relais à partir de mi-avril et tout le mois de juin. Quant aux fraises d'été, dites aussi « remontantes », elles se répartissent principalement entre la mara des bois, au parfum de fruit des bois, et la selva, rouge brique et bien parfumée.

Choisissez des fraises fermes, d'un beau rouge brillant, sans tâche, avec une collerette et un pédoncule bien vert. Fiez-vous à votre nez et préférez les fraises bien odorantes, mais pas forcément grosses (elles sont alors souvent gorgées d'eau), et si vous le pouvez, n'hésitez pas à les goûter. Fragiles, les fraises seront achetées en dernier et transportées avec la plus grande délicatesse ; consommez-les le plus vite possible, de préférence le jour même. Vous pourrez toutefois les conserver 2 à 3 jours, dans leurs barquettes perforées, dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais. Pour qu'elles retrouvent tous leurs parfums, n'oubliez pas de les sortir du réfrigérateur 1 heure avant de les déguster. Préparez-les au dernier moment, et rincez-les rapidement sous l'eau sans les faire tremper… et toujours avant d'ôter leur pédoncule, pour éviter qu'elles ne se gorgent d'eau et perdent de leur saveur.

Avec à peine 35 kcal aux 100 g, la fraise est un fruit peu énergétique et très rafraîchissant, puisque composé à 90 % d'eau. Idéal pour se réhydrater l'été ! Son apport vitaminique est particulièrement intéressant : avec en moyenne 60 mg aux 100 g, la fraise se situe parmi les fruits les plus riches en vitamines C, et une portion de 200 g suffit à couvrir nos besoins quotidiens. Outre ses propriétés antioxydantes bien connues, la vitamine C contribue aussi à la santé des os et des dents, favorise l'absorption du fer contenu dans les végétaux, et protège contre les infections. La fraise apporte également quelques vitamines B8 et B9, et une petite quantité de provitamine A. Si l'apport en minéraux est modéré, il est en revanche bien diversifié et équilibré. Comme dans la plupart des végétaux frais, le potassium domine, mais calcium, fer, cuivre, zinc et magnésium sont également présents. La fraise apporte aussi des fibres en quantité non négligeable, et notamment des pectines, qui donnent au fruit sa texture moelleuse, et lui permettent de «prendre» lorsqu'on le transforme en confiture. Seul inconvénient, la fraise libère de l'histamine dans l'organisme, ce qui peut provoque l'apparition de réactions allergiques telles que l'urticaire.

Fraises au basilic

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min | Cuisson : 3 min

2 barquettes (environ 500 g au total) de fraises
1 cs d'huile d'olive
6 feuilles de basilic frais
1 cs de crème de vinaigre balsamique
1 cs de sucre

Rincer rapidement les fraises, les équeuter et les couper en deux.
Faire chauffer l'huile dans une poêle, ajouter le sucre et les fraises, et les faire cuire rapidement (2 à 3 minutes) en mélangeant avec précaution.
Répartir les fraises dans des assiettes, et arroser d'un filet de crème de vinaigre balsamique.
Parsemer de basilic ciselé et servir avec une boule de glace à la vanille.

La cerise

- Printemps
- Coût : 3
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : richesse en **provitamine A**

Les cerisiers d'Europe se rattachent à deux espèces originaires d'Asie : le merisier, avec les bigarreaux et les guignes, et le griottier, qui produit des amarelles et des griottes. En France, on cultive une douzaine de variétés, dont la burlat, la summit ou la duroni. Choisissez des cerises mûres à point, fermes, charnues, lisses, brillantes, sans meurtrissure, avec des queues vertes et bien attachées. Elles peuvent être plus ou moins foncées selon les variétés. Vous les garderez au mieux 24 h à température ambiante, ou deux jours au réfrigérateur. La cerise est le plus sucré des fruits rouges : elle fournit environ 68 kcal pour 100 g. À noter que les variétés acides (amarelle, griotte), surtout utilisées en conserves, confitures ou fruits confits, sont un peu moins caloriques. Les cerises sont riches en vitamine C et provitamine A, elles possèdent des propriétés antioxydantes avérées. Riches en eau et en potassium, elles sont également diurétiques et leurs fibres stimulent le fonctionnement intestinal. Mais prenez soin de bien les mastiquer et évitez d'en manger en trop grandes quantités au risque de souffrir de ballonnements. Vous les préparerez en soupe glacée, en tarte, en confiture… ou même poêlées, pour accompagner un magret de canard.

Petits gâteaux aux **cerises**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

150 g de cerises
2 œufs
50 g de crème liquide
50 g de fromage blanc
20 g de poudre d'amandes
30 g de sucre
10 g de beurre

Rincer et dénoyauter les cerises.
Séparer les jaunes des blancs d'œuf.
Verser les jaunes dans un saladier, ajouter le sucre et fouetter jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Incorporer la crème, le fromage blanc et la poudre d'amandes.
Battre les blancs en neige ferme et les incorporer délicatement à la préparation, avec les cerises.
Répartir la pâte dans des moules individuels beurrés et enfourner environ 15 min à 180°C.

Le concombre

- Printemps / Été
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : **très peu calorique**

Le concombre appartient à la famille des cucurbitacées et se décline en plusieurs variétés. Mais c'est principalement le « hollandais », développé aux Pays-Bas dans les années cinquante, que l'on trouve le plus souvent sur les étals. Aux Antilles pousse également un concombre, ovoïde et épineux. On trouve aussi de petits concombres, tendres et très croquants. Un bon concombre doit être brillant, d'un beau vert, et bien ferme. Vous pourrez le conserver au réfrigérateur environ cinq jours. Véritable aliment minceur, le concombre contient seulement 10 kcal pour 100 g. Il faut dire qu'il renferme près de 97% d'eau. Ajoutons qu'il apporte des fibres qui facilitent le transit intestinal. Particulièrement riche en minéraux et oligoéléments, il regorge de potassium, de phosphore, de calcium, mais aussi de zinc et de cuivre. Il contient également de la provitamine A, des vitamines C et E. Et c'est dans la peau que se trouvent la plupart des vitamines. De plus, celle-ci renferme de la pepsine, qui facilite la digestion : évitez donc de l'éplucher, contentez-vous de le rincer avant de le servir en salade, avec une sauce à la menthe, ou chaud, en gratin.

Tagliatelles de **concombre** et **pommes** poêlées au curry

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 20 min

1 concombre
2 pommes
1 échalote
1 cc de cumin
1 cc de curry
2 cs d'huile d'olive
20 g de beurre
sel, poivre

Laver le concombre puis tailler des tagliatelles à l'aide d'un économe.
Peler les pommes et les couper en dés. Éplucher l'échalote puis l'émincer.
Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle puis y faire suer l'échalote.
Ajouter les tagliatelles de concombre, les dés de pomme, le cumin et le curry puis faire cuire à feu moyen pendant 5 min.
Saler, poivrer, baisser le feu et poursuivre la cuisson pendant 10 à 15 min.
Servir chaud.

Le radis

- Printemps
- Coût : 1
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamines C et B**

Le radis se décline en trois grandes variétés : le daïkon, originaire d'Asie, long, conique et blanc ; le radis noir, long et trapu ; et le radis rose, le plus courant sur nos marchés. Ce dernier peut être plus ou moins allongé ou rond, rose, ou à bout blanc. C'est également celui qui pousse le plus vite. Choisissez de préférence des petits radis, car plus ils sont gros, plus ils risquent d'être creux et piquants. Ils doivent être bien fermes, lisses, sans tache ni craquelure, leurs fanes doivent être fraîches et de belle couleur verte. Vous les conserverez jusqu'à quatre jours au réfrigérateur. Au-delà, ils deviennent mous et perdent de leur saveur. Les radis noir et les daïkons, eux, peuvent se conserver au moins une semaine au frais. Tout comme les radis roses, ils doivent être bien fermes, sans meurtrissure et pas trop gros.

Très peu énergétiques, les radis sont aussi une véritable mine de vitamines B et C et de minéraux (potassium, magnésium, soufre, fer, cuivre, fluor, zinc et sélénium). Autre atout, ils apportent beaucoup de fibres. Généralement servis avec du pain et du beurre, les radis peuvent aussi s'intégrer dans les salades, ou se cuire à la vapeur avant d'être poêlés.

Millefeuilles de **radis**, chèvre et ciboulette

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Pas de cuisson

1 radis noir ou blanc
150 g de fromage de chèvre frais
100 g de petites crevettes décortiquées
1 petit bouquet de ciboulette
1 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher le radis et le couper en tranches très fines à l'aide d'une mandoline ou d'un couteau.
Écraser le fromage à la fourchette, ajouter la ciboulette ciselée, les crevettes, l'huile, le sel et le poivre.
Monter les millefeuilles : disposer une tranche de radis, répartir un peu de préparation au chèvre, recouvrir d'une autre tranche de radis, puis de chèvre, et terminer par le radis. Procéder ainsi jusqu'à épuisement des ingrédients. Mettre au frais jusqu'au moment de servir.

La carotte

- Printemps (carotte nouvelle) / Toute l'année
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **carotène**

Si l'on trouve des carottes toute l'année, celles dites *nouvelles* ou *primeurs* sont récoltées au printemps. Elles sont relayées par les carottes de saison puis les carottes de conservation, disponibles à l'automne et pendant tout l'hiver. Méfiez-vous, les carottes peuvent se présenter en bottes tout au long de l'année, sans pour autant être des carottes nouvelles. Les feuilles des bottes doivent être vigoureuses et d'un vert éclatant, et les carottes seront brillantes et d'une couleur éclatante elles aussi. Si les carottes de conservation se gardent sans problème, les carottes nouvelles ne résisteront pas plus de trois jours au réfrigérateur. L'apport énergétique de la carotte est modéré (33 kcal pour 100 g), et l'un de ses principaux atouts reste sa teneur en carotène. Plus elle est colorée, plus elle en contient. La carotte apporte également de la vitamine C ainsi que du potassium, du calcium, du magnésium et du fer. Une fois pelées et rincées, vous pourrez tailler les carottes en rondelles, en bâtonnets, en dés, en julienne... et les servir crues, ou cuites en purée, braisées, glacées... Les possibilités sont infinies.

Papillote de **carottes** aux herbes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

700 g de carottes nouvelles
1 gousse d'ail
5 petits oignons nouveaux
1 cc de graines de coriandre
coriandre fraîche
12 olives
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Éplucher les carottes, les rincer et les couper en rondelles.
Peler l'ail et les oignons et les émincer. Faire chauffer une cuillerée d'huile dans une poêle et ajouter les graines de coriandre et les oignons. Faire cuire 2 min en remuant.
Répartir les carottes dans quatre carrés de papier cuisson, puis ajouter le contenu de la poêle. Ajouter les olives, saler modérément, poivrer, verser le reste d'huile et refermer les papillotes. Enfourner 25 min à 180°C. Ciseler la coriandre fraîche et la parsemer sur les carottes au moment de servir.

L'artichaut

- Printemps
- Coût : 2
- Cru / cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **magnésium**

L'artichaut comprend les feuilles, le foin et le fond. Les variétés les plus courantes se répartissent entre le camus de Bretagne et le petit violet (ou poivrade). Choisissez des artichauts lourds et fermes, avec des feuilles cassantes, bien serrées et exemptes de taches. Vous les conserverez quelques jours au réfrigérateur, mais ne gardez pas un artichaut cuit car il s'oxyde et devient toxique.

Pour ôter correctement et proprement la tige de l'artichaut, rompez-la plutôt que de la couper, une partie des fibres difficiles à digérer étant ainsi supprimée. L'apport énergétique de l'artichaut est assez modéré (40 kcal pour 100 g). Bien pourvu en phosphore et en manganèse, il est également riche en potassium, en fer et en magnésium, ainsi qu'en vitamines A, B et C. Revers de la médaille, il provoque parfois des ballonnements. Les artichauts poivrades peuvent se consommer crus ou poêlés, tandis que les gros (les camus) se cuisent à l'eau bouillante avant d'être dégustés avec une vinaigrette. Les fonds seront farcis et/ou poêlés pour accompagner viande, poisson, boulgour ou riz.

Tajine d'agneau aux **artichauts** poivrade et au citron

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

6 artichauts poivrade
1 tranche de citron confit
1 citron
600 g d'épaule d'agneau
2 gousses d'ail
4 oignons nouveaux
1 cc de curcuma
1 cc de graines de coriandre
1 petit bouquet de coriandre fraîche
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Couper la base des artichauts et les feuilles extérieures dures. Détailler les cœurs en deux dans le sens de la longueur et les arroser de jus de citron. Couper la viande en cubes. Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer les oignons émincés avec le curcuma et les graines de coriandre concassées. Incorporer les artichauts, la viande, l'ail et le citron confit coupé en dés. Saler, poivrer, ajouter un verre d'eau, couvrir et laisser mijoter environ une heure (au besoin ajouter de l'eau en cours de cuisson). Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche.

Fonds d'**artichaut** farcis

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

8 fonds d'artichaut (frais ou surgelés)
1 tranche de saumon fumé
100 g de fromage de chèvre frais
50 g de fromage blanc ou de mascarpone
1 cc de moutarde
1 cc de pignons de pin
1 citron
2 cs d'huile d'olive
5 brins d'aneth
sel, poivre

Faire cuire les fonds d'artichaut dans de l'eau bouillante salée et citronnée pendant environ 10 min. Égoutter et laisser refroidir.
Dans un saladier, écraser le fromage de chèvre à la fourchette, mélanger avec le fromage blanc ou le mascarpone, la moutarde, les pignons et la moitié de l'aneth ciselée. Saler légèrement, poivrer et incorporer l'huile.
Disposer les fonds d'artichaut sous le gril du four et laisser gratiner 5 min.
Découper le saumon en fines lanières puis répartir sur chaque fond d'artichaut. Parsemer du reste d'aneth et servir.

Le navet

- Printemps
- Coût : 1
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : **très peu calorique** et riche en **fibres**

Qu'il soit rond ou long, le navet sera bien ferme, sans tache ni meurtrissure. Privilégiez les petits plutôt que les gros navets, souvent creux et ligneux. En général, le navet est blanc ou rose avec une collerette violette, mais en hiver, vous trouverez également des navets « boule d'or », de couleur jaune. Au printemps, ils se vendent en bottes ; vérifiez que les fanes sont brillantes et bien vertes. Vous les conserverez trois à quatre jours au réfrigérateur.

Très riche en eau, le navet affiche moins de 18 kcal pour 100 g. Relativement bien pourvu en fibres, il est assez riche en vitamine C, mais également en vitamine B. Autre atout de taille, le navet apporte du calcium, du soufre, du potassium, et du zinc. Seul bémol, les substances riches en soufre présentes dans le navet peuvent le rendre difficile à digérer. On peut donc le faire blanchir à l'eau bouillante et ainsi améliorer sa digestibilité puis le préparer en purée, braisé ou même caramélisé, en tarte Tatin.

Velouté de **navets**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

1 botte de navets nouveaux
1 pomme de terre
1 oignon
2 cs d'huile d'olive
5 cl de crème liquide, ou 50 g de fromage de chèvre
sel, poivre

Éliminer les feuilles jaunies ou abîmées de la botte de navets puis les laver. Éplucher les navets, les rincer et les couper en deux. Peler et laver la pomme de terre et la couper en morceaux.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y faire suer l'oignon pelé et émincé. Ajouter les feuilles de navet et faire cuire 2 min en remuant. Incorporer les morceaux de navet et de pomme de terre, saler, poivrer, recouvrir d'eau et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter environ 25 min. Passer au mixeur, incorporer la crème ou le fromage de chèvre et servir.

L'oignon

- Printemps (oignon nouveau) / Toute l'année (oignon)
- Coût : 1
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C** et en **potassium**

Jaunes, blancs, rosés ou rouges, les oignons « secs » ou « de garde » sont disponibles toute l'année. Les petits oignons blancs vendus en bottes avec leurs fanes (qui seront bien vertes et brillantes), sont des primeurs disponibles d'avril à octobre. Ils se conservent une semaine au réfrigérateur. La découpe de l'oignon peut se transformer en calvaire, les substances soufrées de l'oignon libérant des dérivés instables très irritants. Pour éviter cet inconvénient, utilisez un couteau bien aiguisé et faites des coupes très nettes. Placez vos oignons quelques instants au congélateur, épluchez-les sous l'eau... ou portez des lunettes de piscine ! On lui reconnaît des propriétés antibactériennes et diurétiques, ainsi qu'une action hypoglycémiante et une action bénéfique sur le système cardiovasculaire. Mais l'oignon est également très riche en vitamine C et apporte du potassium et du sélénium. Autre atout, l'oignon reste faible en calories. Il est quasi indispensable en cuisine : cru, il se cisèle dans les salades, sur une viande ; et cuit, il accompagne viandes, volailles, plats mijotés, se fond à la poêle ou se cuisine en chutney et confiture.

Cabillaud aux **oignons** nouveaux et coriandre

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

4 pavés de cabillaud
1 botte d'oignons
½ verre de vin blanc
½ verre de fumet de poisson
1 cc de graines de coriandre
1 orange non traitée
1 cs d'huile d'olive
30 g de beurre
sel, poivre

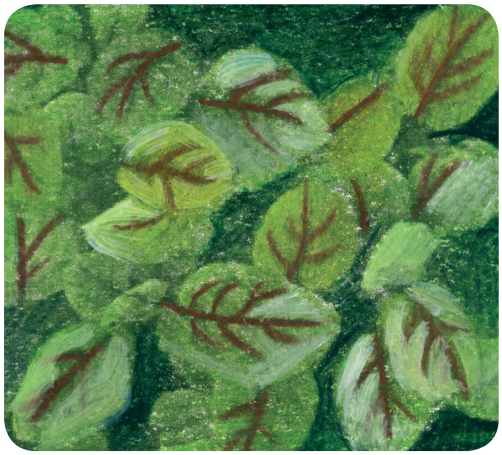
Assaisonner les pavés de cabillaud, les arroser d'un filet d'huile et les faire cuire à four moyen environ 5 min. Éplucher les oignons en gardant une partie du vert. Faire chauffer une noisette de beurre dans une poêle et faire suer les oignons. Verser le vin sur les oignons et laisser réduire complètement. Ajouter le zeste d'orange ainsi que son jus, les graines de coriandre écrasées et environ un demi-verre de fumet de poisson. Laisser mijoter 5 min puis ajouter le reste de beurre.

L'oseille

- Printemps
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : très riche en **vitamine C**

Le plus souvent, l'oseille est vendue en bottes ou sous vide. Choisissez-la bien verte, avec des tiges fines et des feuilles fermes et brillantes, surtout pas jaunes, fripées ou ramollies. Vous pourrez les conserver deux à trois jours au réfrigérateur. Avant de l'utiliser, l'oseille doit être équeutée, rincée et égouttée. Prenez garde à vos couteaux non inoxydables car l'oseille, très acide, risque de les tacher de vert...

Particulièrement riche en eau, l'oseille est très légère et son apport calorique ne dépasse pas les 25 kcal aux 100 g. Sa saveur légèrement piquante et acidulée est à la fois apéritive et digestive. L'oseille est également l'un des légumes les plus riches en vitamine C, elle fournit aussi de la provitamine A et de la vitamine E. C'est de plus une source non négligeable d'oméga-3, important dans la prévention des maladies cardiovasculaires. L'oseille est également riche en acide oxalique – d'où sa saveur acidulée –, mais elle contient aussi du fer, du magnésium, du calcium, du manganèse, du cuivre et du zinc ainsi que quantité de fibres qui, attendries par la cuisson, sont très bien tolérées. Crue, l'oseille se cisèle sur une salade. Cuite, elle se prépare en soupe mais fait également la base de sauces savoureuses.



Petits flans à l'**oseille**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

200 g d'oseille
1 poireau
3 œufs
20 g de fécule de maïs
20 cl de lait
1 cs d'huile d'olive
10 g de beurre
sel, poivre

Ôter les tiges de l'oseille et rincer les feuilles. Éplucher le poireau, le laver et le tailler en julienne.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer le poireau. Ajouter l'oseille et cuire 5 min en remuant. Mixer.
Verser la fécule dans un saladier et incorporer les œufs tout en fouettant. Verser progressivement le lait, saler, poivrer et ajouter la fondue d'oseille.
Beurrer des petits moules et y répartir la préparation. Enfourner et cuire environ 20 min à 160°C. Servir chaud ou froid.

Le cresson

- Printemps / Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **calcium**

Il existe plusieurs variétés de cresson : l'alénois, vendu en bottes toute l'année, présente des petites feuilles rondes et des tiges très fines quand il est jeune, sa saveur est piquante ; le cresson de fontaine, tendre, juteux, au goût aromatisé puissant, pousse dans l'eau et est disponible d'avril à octobre. Attention au cresson sauvage qui peut abriter un ver parasite à l'origine d'une grave maladie du foie. Le cresson cultivé (que l'on trouve sur les étals de marché ou au rayon légumes) est exempt de parasites. Choisissez des bottes avec des feuilles bien vertes et serrées, et légèrement humides, mais surtout pas flétries ni jaunies. Vous les conserverez deux à trois jours au réfrigérateur. Très léger, le cresson fournit à peine 17 kcal pour 100 g et possède des fibres douces. Il est très riche en vitamine C, mais également en vitamines A et B9. C'est aussi le champion des légumes pour son apport en calcium, et sa concentration en fer est élevée.

Il possède une saveur corsée et piquante très typique et peut également être utilisé cru, en condiment et en salade ou cuit, dans les sauces, potages ou purées.

Salade de **cresson**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 min

1 botte de cresson
1 poignée de pousses d'épinard
12 œufs de caille
1 pomme
1 cs d'huile de noisette
2 cs d'huile de colza
40 g de mimolette vieille
½ citron
sel, poivre

Trier le cresson, éliminer les tiges et le rincer soigneusement. Laver les pousses d'épinard. Plonger les œufs de caille 2 min dans de l'eau bouillante salée. Laisser refroidir puis écaler les œufs et les couper en deux.
Éplucher la pomme, ôter le cœur et les pépins puis la détailler en lamelles et les arroser de jus de citron. Détailler des copeaux de mimolette.
Verser le reste de jus de citron dans un saladier. Saler, poivrer puis émulsionner avec les huiles. Ajouter le cresson, les pousses d'épinard, les œufs de caille, les lamelles de pomme et le fromage, mélanger et servir.

Le pourpier

- Printemps / Été / Automne
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **potassium**

Le pourpier est une plante annuelle rampante aux tiges rouges. On distingue le pourpier vert, doré, et le pourpier doré à larges feuilles. À l'achat, les feuilles rondes et épaisses doivent être charnues et d'un vert vif et luisant.

Le pourpier fait souvent partie du mesclun, composition d'herbes et de salades diverses. Il faut le consommer très jeune : il est alors savoureux, moelleux, avec un goût légèrement acidulé et peu piquant (les feuilles plus grosses sont dures et prennent un goût fort). Fragile, il faut le consommer rapidement après l'achat.

Très peu énergétique (moins de 20 kcal pour 100 g), le pourpier est une bonne source de minéraux, en particulier de potassium, de magnésium, de calcium et de fer. Il est également riche en vitamine C et fournit de la provitamine A et de la vitamine B.

Le pourpier se sert principalement en salade (délicieux avec du fromage de chèvre !), mais on peut aussi le faire étuver à la poêle dans un peu de beurre, comme des épinards. On le sert aussi en beignets, relevés d'un peu de cannelle et saupoudrés de sucre glace.

Salade de **pourpier** à la moutarde

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

500 g de pourpier
quelques feuilles de roquette
2 petits oignons nouveaux
1 œuf
1 cc de moutarde
1 cs de vinaigre de cidre
1 cs d'huile d'olive
2 cs d'huile de colza
sel, poivre

Laver les feuilles de pourpier et de roquette et les essorer.
Éplucher et émincer les oignons en gardant une partie du vert.
Faire durcir l'œuf, laisser refroidir puis l'écaler et le passer à la moulinette.
Déposer la moutarde dans un bol et délayer avec le vinaigre, le sel et le poivre. Ajouter l'huile d'olive et de colza et mélanger.
Répartir la salade dans des assiettes ou des bols à salade, parsemer d'oignon ciselé et d'œuf mouliné, arroser avec la vinaigrette et servir.

Le pois gourmand

- Printemps / Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **glucides**

Les pois gourmands sont des petits pois récoltés très jeunes. Mais si la gousse des petits pois contient une membrane rigide, la gousse du pois gourmand, elle, est consommable avec ses grains.

À l'achat, les pois gourmands doivent être bien verts et bien plats, avant que la graine ne soit formée. Ils seront alors tendres et sucrés.

Très riche en eau, le pois gourmand apporte 45 kcal pour 100 g, ce qui le situe entre le haricot vert et le petit pois classique. On y trouve une bonne proportion de glucides, mais également quelques protéines, et une quantité appréciable de fibres. Il renferme des vitamines B, C et E, de la provitamine A et de nombreux minéraux.

Cuits à l'eau ou à la vapeur, ils se marient à une jardinière de légumes, des asperges, des haricots, ou peuvent se poêler rapidement. Très jeunes et très frais, on peut les croquer tout crus, à la manière des févettes, sur une tartine de pain et fromage frais, ou en salade, avec huile et jus de citron.

Wok de poulet aux **pois gourmands**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

400 g de blancs de poulet
400 g de pois gourmands
100 g de germes de haricots mungo
1 poivron rouge
1 gousse d'ail
1 morceau de gingembre frais
2 cs de sauce de soja
2 cs d'huile de tournesol
1 cs d'huile de sésame
1 cs de graines de sésame grillées
coriandre fraîche
sel, poivre

Détailler les blancs de poulet en lanières. Rincer les germes de haricots mungo. Peler et émincer l'ail et le gingembre.
Rincer les pois gourmands, les équeuter et les plonger 2 min dans de l'eau bouillante. Égoutter. Laver le poivron et le couper en dés.
Faire chauffer l'huile de tournesol dans un wok, ajouter le poulet, le gingembre et l'ail et cuire en remuant pendant 2 min. Incorporer les pois gourmands, les pousses de haricots mungo et les dés de poivron, arroser de sauce de soja, saler, poivrer et faire cuire à feu vif en remuant pendant 5 min.
Parsemer de graines de sésame, verser l'huile de sésame, mélanger et servir avec un peu de coriandre fraîche.

La fève

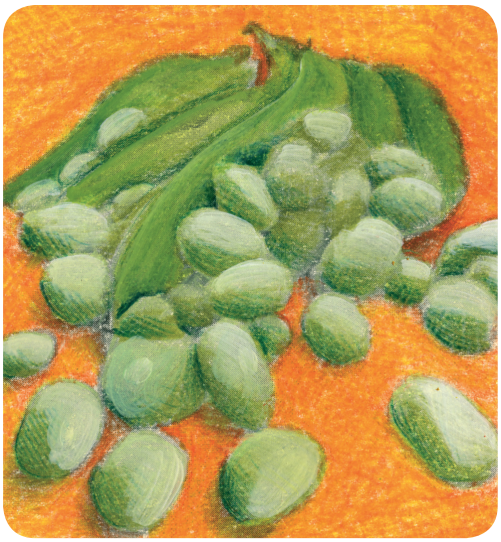
- Printemps / Été
- Coût : 3
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **protéines végétales**

La fève est produite en plein champ, de mars à juillet, et peut être récoltée à trois stades de maturité : les fèves précoces sont récoltées semi-immatures et peuvent être consommées crues. Récoltées aux trois quarts de leur développement, elles sont vendues fraîches. Lorsque les gousses sèchent et brunissent, elles sont récoltées et battues pour obtenir des fèves sèches.

Les cosses des fèves doivent être bien vertes, sans tache, et fermes. Vous les conserverez au mieux deux jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, non écossées. Sachez qu'il faut compter 50% de perte à l'épluchage.

Riche en glucides, protides, fibres et vitamines, la fève est un aliment très intéressant sur le plan nutritionnel. Elle est assez calorique, surtout lorsqu'elle est sèche (60 kcal aux 100 g pour les fraîches et 340 kcal pour les sèches). Les fèves apportent aussi des vitamines B, C et E, des minéraux – potassium, magnésium et calcium –, ainsi que de bonnes quantités de fibres.

La fève fraîche peut être consommée crue, à la croque au sel ou dans une salade composée après avoir retiré sa peau. On la consomme également cuite, une fois cuite à l'eau, rafraîchie et débarrassée de la petite pellicule blanche qui la recouvre. Elle se cuisine alors en soupe, purée, poêlée ou mijotée.



Verrines fraîcheur de **fèves**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 min

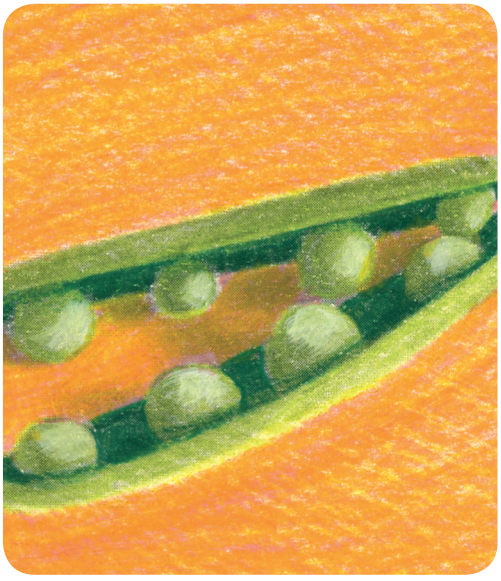
200 g de fèves écossées (fraîches ou surgelées)
150 g de fromage blanc
100 g de fromage de chèvre frais
1 cs d'huile d'olive
quelques feuilles de menthe
1 pincée de piment d'Espelette
sel

Plonger les fèves 2 min dans de l'eau bouillante, les égoutter et laisser refroidir.
Verser le fromage blanc dans un saladier et mélanger avec le fromage de chèvre. Saler légèrement, ajouter le piment d'Espelette et l'huile, ainsi que la moitié de la menthe ciselée.
Répartir le mélange au fond de quatre verrines et disposer les fèves par-dessus.
Parsemer du reste de menthe et servir frais.

Le petit pois

- Printemps
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine B**

Les deux variétés les plus courantes de petits pois sont les lisses et les ridés (plus gros et plus sucrés). Choisissez des cosses bien fraîches, lisses, craquantes et d'un vert brillant. À l'intérieur des cosses, les petits pois doivent être brillants, pas trop gros, et doivent s'écraser facilement sans être farineux. Consommez-les rapidement car ils deviennent vite indigestes et moins savoureux. Les petits pois apportent 80 kcal pour 100 g ; plus riches en glucides que la plupart des légumes, ils renferment des protéines végétales qui se complètent bien avec les protéines céréalières. Ils contiennent deux à cinq fois plus de vitamine B que les autres légumes, et sont également riches en vitamines C et E, en potassium, magnésium, fer, phosphore et fibres. Jeune et très frais, les petits pois peuvent se manger crus. Mais on les consomme généralement cuisinés avec des carottes, en jardinière, en purée, en potage chaud ou glacé, ou en flan. Si vous voulez garder leur belle couleur verte, faites-les cuire à l'eau salée puis plongez-les dans de l'eau fraîche qui fixera la chlorophylle.



Velouté glacé aux **petits pois** et à la menthe

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min + réfrigération 3 h
Cuisson : 35 min

1 kg de petits pois
1 petit bouquet de menthe
15 cl de crème liquide
2 petits oignons nouveaux
1 tablette de bouillon
10 g de beurre
sel, poivre

Écosser les petits pois. Déposer les feuilles de menthe dans une casserole (en garder quelques-unes pour la décoration), verser la crème et porter à ébullition. Éteindre le feu et laisser infuser à couvert pendant la cuisson des petits pois.
Faire chauffer le beurre dans une casserole, y faire suer les oignons pelés et émincés puis ajouter la tablette de bouillon et les petits pois et recouvrir d'eau. Porter à ébullition et laisser mijoter environ 30 min. Passer au mixeur puis au chinois.
Incorporer la crème débarrassée de la menthe, saler, poivrer, mélanger et laisser au moins 3 h au réfrigérateur. Au moment de servir, parsemer du reste de menthe.

L'asperge

- Printemps
- Coût : 3
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et **vitamine C**

Qu'elle soit blanche, violette ou verte, choisissez l'asperge avec un bourgeon bien fermé, un talon brillant et une tige intacte et cassante. Vous la conserverez deux ou trois jours au réfrigérateur, et une fois cuite, elle devra être rapidement consommée. Coupez les pieds des asperges violettes et blanches, épluchez-les et cuisez-les à l'eau bouillante salée ou à la vapeur. L'asperge verte, très tendre, ne nécessite pas d'épluchage.

Légère et digeste, l'asperge n'apporte que 25 kcal pour 100 g. Attention cependant à la sauce d'accompagnement ! Riche en fibres, elle apporte des vitamines A et B (et notamment B2), ainsi que calcium, magnésium et fer. Souvent servie avec une vinaigrette, une mayonnaise ou une sauce mousseline, l'asperge peut également être sautée au wok, se mêler à un risotto ou des tagliatelles, se cuire en velouté ou être servie tiède en salade.

L'asperge se marie aussi parfaitement à l'œuf, et remplace les mouillettes pour accompagner un œuf à la coque. Essayez-la crue, en carpaccio, associée à de petits dés de tomate et assaisonnée d'une sauce au vinaigre balsamique.

Asperges, sauce aux agrumes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 5 min

3 bottes d'asperges vertes
½ orange à jus
½ citron
3 cs d'huile d'olive
1 orange de table
150 g de fromage blanc
50 g de crème
quelques noix
sel, poivre

Éplucher, laver et cuire les asperges à l'eau bouillante salée pendant 5 min. Égoutter.
Verser une cuillerée à soupe de jus d'orange et une autre de jus de citron dans un bol. Saler, poivrer et émulsionner avec l'huile.
Laver l'orange de table, prélever une bande de zeste et le tailler en fines lanières. Les blanchir dans de l'eau bouillante, les égoutter et les hacher. Peler l'orange à vif et détacher les segments. Dans un bol, mélanger le fromage blanc, la crème et le zeste, saler, poivrer.
Disposer les asperges tièdes dans les assiettes avec les quartiers d'orange. Arroser de vinaigrette, parsemer de noix concassées, et servir la sauce au fromage blanc à part.

La morille

- Printemps
- Coût : 3
- Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et **protéines**

Choisissez les morilles avec un chapeau et un pied ferme et court, sans tache, sèches ou veloutées mais surtout pas visqueuses. Les meilleures sont les plus foncées, avec un chapeau rond.

Conservez-les au maximum trois jours au réfrigérateur, au-delà elles s'abîment. Vous pourrez toutefois les plonger dans l'huile ou les sécher à four doux pour les conserver plus longtemps.

Avant de les cuisiner, plongez-les rapidement dans de l'eau vinaigrée pour enlever les impuretés puis épongez-les... à moins que vous ne préfériez les nettoyer à l'aide d'un pinceau. Avec seulement 15 kcal pour 100 g, la morille est très légère. Elle apporte de bonnes quantités de protéines ainsi que de fortes teneurs en minéraux et oligoéléments (potassium, fer, sélénium), et des vitamines B, D et E.

Crue, la morille est toxique. Il faut donc la poêler jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Elle est excellente dans une omelette ou des œufs brouillés, un risotto, un écrasé de pommes de terre... ou une sauce à la crème ou au madère.

Œufs cocotte aux **morilles**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

4 œufs
150 g de morilles
5 cl de crème
8 brins de ciboulette
1 cs d'huile d'olive
2 cs de mascarpone
30 g de parmesan
sel, poivre

Nettoyer les morilles puis les poêler dans l'huile chaude pendant 5 min. Incorporer la crème, saler, poivrer. Répartir les morilles dans quatre petites cocottes ou ramequins. Dans un bol, mélanger le mascarpone avec la moitié de la ciboulette ciselée, le sel et le poivre.
Casser un œuf cocotte, ajouter la préparation au mascarpone, parsemer de copeaux de parmesan puis enfourner au bain-marie 8 à 10 min à 170°C. Au moment de servir, parsemer du reste de ciboulette.

La pastèque

- Été
- Coût : 1
- Crue
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et **vitamine C**

Ronde ou ovale, la pastèque présente une écorce lisse d'un vert uniforme ou marbré. Les variétés les plus courantes sont à chair rouge et à graines noires. Choisissez une pastèque bien lourde, brillante et d'aspect cireux. Elle est vendue entière, par moitié ou en quartiers, et se conserve quelques jours au réfrigérateur. Très juteuse et peu sucrée, elle rafraîchit sans risque pour la ligne puisqu'elle n'apporte que 30 kcal pour 100 g. Il faut dire qu'elle est composée d'eau à plus de 90% ! Elle concentre une quantité intéressante de minéraux et d'oligoéléments dont du potassium, ainsi que de la vitamine C en quantité, de la vitamine B et de la provitamine A. Après avoir lavé la pastèque, ouvrez-la en deux, taillez des quartiers que vous égrainerez. Vous pourrez ensuite la manger telle quelle ou la détailler en petites billes pour les glisser dans une salade, la préparer en soupe de fruits, piquer des morceaux sur des brochettes, ou les mixer pour concocter un granité rafraîchissant. À l'apéritif, alternez quelques billes de pastèque sur des brochettes, avec de la mozzarella ou du jambon cru. Vous pourrez aussi la détailler en cubes que vous glisserez dans le jus de cuisson d'une pièce d'agneau : liée avec de la crème, elle donnera une sauce originale.

Fraîcheur de **pastèque** mentholée

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min + réfrigération 3 h
Cuisson : 2 min

500 g de pastèque
3 feuilles de gélatine
4 branches de menthe
50 g de miel
crème chantilly
2 grains de poivre

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide.
Égrainer la pastèque, couper la chair en dés, les répartir dans des verrines, ajouter la moitié de la menthe ciselée, mélanger et placer au frais.
Verser environ 30 cl d'eau dans une casserole, ajouter le miel et le poivre et porter à ébullition. Ôter la casserole du feu puis incorporer les feuilles de gélatine essorées et mélanger. Verser ce jus dans chaque verrine, laisser tiédir et réfrigérer au moins 3 h.
Au moment de servir, décorer d'une touche de chantilly et du reste de menthe.

L'amande

- Été / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **acides gras insaturés**

Au mois de juillet, on récolte les amandes « en vert », avant leur maturité, pour les consommer fraîches. Elles sont également récoltées en septembre, lorsque les écorces (les « écales ») s'entrouvrent pour libérer le fruit. Profitez-en, elles sont rares sur les marchés, et 90% de la production est destinée à la transformation. Sachez qu'il faut acheter environ 1 kg d'amandes pour obtenir 300 g de fruits décortiqués. Achetez-les en petite quantité car elles se dessèchent rapidement.

Comme tous les fruits oléagineux, l'amande renferme des acides gras insaturés (dont 68% de mono-insaturés), bénéfiques pour le système cardiovasculaire. Elles sont également riches en fibres, en vitamines B et E ainsi qu'en magnésium et potassium. Énergétiques (environ 350 kcal pour 100 g), elles sont parfaites pour les sportifs !

Filets de sole aux **amandes**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

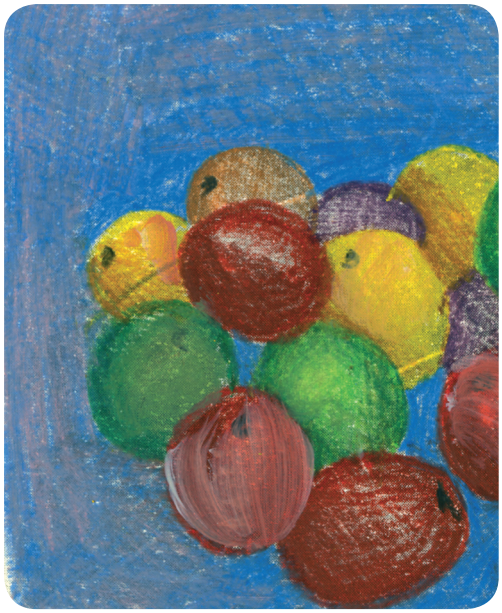
4 filets de sole
30 g de fécule de maïs
80 g d'amandes mondées
1 œuf
1 cs de lait
30 g de beurre
1 cc d'huile
1 citron
sel
1 pincée de piment d'Espelette

Mixer les amandes pour obtenir une poudre pas trop fine et la déposer dans une assiette.
Battre l'œuf en omelette et le verser dans une autre assiette, ajouter une goutte de lait.
Verser la fécule dans une troisième assiette. Essuyez les filets de sole et les assaisonner de sel et de piment d'Espelette.
Faire chauffer le beurre et l'huile dans une grande poêle antiadhésive.
Passer successivement les filets de poisson dans la fécule, l'œuf battu et la poudre d'amandes. Les déposer dans la poêle bien chaude et laisser cuire 2 à 3 min de chaque côté.
Servir avec un filet de jus de citron.

Les prunes

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et en **vitamine E**

Quatre grandes variétés sont présentes sur les étals : la reine-claude – un tiers de la production française – est ronde, de couleur jaune à verte, avec une chair ferme et sucrée, elle vient surtout de la région Midi-Pyrénées ; la mirabelle (produite en Lorraine), petite et dorée, a une chair jaune orangé de saveur douce ; la quetsche, de couleur violette, est plus grosse et ovale, elle est cultivée principalement en Alsace. On trouve aussi les américano-japonaises, de très grosses prunes, à la chair plus aqueuse. Choisissez des prunes souples, avec une peau lisse et non tachée. La pruine, ce voile blanc que l'on observe sur certaines prunes, est une protection naturelle du fruit, et un gage de fraîcheur supplémentaire. Vous conserverez les prunes quelques jours au réfrigérateur. Modérément énergétique (52 kcal pour 100 g), la prune est bien pourvue en fibres et contient des vitamines C et E ainsi que du potassium, du fer et du magnésium. Elle se déguste traditionnellement en clafoutis, tarte et crumble, sorbet ou tout simplement en compote et confiture. Essayez-la aussi juste poêlée, pour accompagner un magret de canard.



Tarte aux **quetsches**

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

600 g de quetsches
150 g de farine
60 g de poudre d'amandes
110 g de beurre
30 g de sucre en poudre
50 g de sucre roux
sel

Verser la farine dans un saladier, ajouter 50 g de poudre d'amandes, une pincée de sel et le sucre en poudre blanc, puis mélanger. Incorporer 90 g de beurre coupé en dés et pétrir en incorporant un peu d'eau. Former une boule et laisser reposer.
Laver les prunes, les couper en deux et les dénoyauter. Étaler la pâte et foncer un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette puis parsemer du reste de poudre d'amandes. Disposer les prunes côté bombé vers le fond, saupoudrer de sucre roux et de noisettes de beurre puis enfourner pour environ 35 min à 190 ou 200°C.

Le cassis

- Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et en **vitamine C**

Voisin de la groseille, le cassis se décline en une dizaine de variétés, dont le géant de boskoop, le black down ou le noir de Bourgogne. Choisissez des fruits intacts. Il est prudent, à l'achat, de vérifier le fond de la barquette pour voir si les baies du dessous ne sont pas écrasées… car ces petits fruits sont particulièrement fragiles. Vous les conserverez au maximum trois jours au réfrigérateur.

Le cassis est une baie moyennement calorique qui contient 50 kcal pour 100 g. Très riche en fibres, il apporte aussi de belles quantités de vitamines C et E. Ce fruit apporte également du potassium, du magnésium et du fer, ainsi que de très nombreux oligoéléments et des pigments dont certains contribuent à protéger l'œil. Le cassis est excellent réduit en jus, ou préparé en sirop, ou encore en sorbet rafraîchissant. Délicieux également en charlotte, tarte, crumble ou cake… Sans oublier bien sûr les gelées et confitures.

Chou rouge au **cassis**

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 1 h

1 chou rouge
2 petites pommes
250 g de cassis
1 cs de crème de cassis
3 cs de vinaigre
1 cs de miel
1 cs d'huile de tournesol
20 g de beurre
1 oignon
50 g de lardons
sel, poivre

Laver le chou, ôter le cœur et les feuilles extérieures puis le couper en deux et le détailler en lanières. Porter une grande quantité d'eau à ébullition et y plonger les lanières de chou. Laisser reprendre l'ébullition (simplement pour les blanchir) puis égoutter.
Éplucher les pommes et les couper en quartiers. Faire dorer les lardons dans une poêle sans matière grasse et les égoutter. Faire chauffer l'huile et le beurre dans une cocotte et y faire suer l'oignon pelé et émincé. Ajouter les lanières de chou, saler, poivrer, et cuire une minute. Verser la crème de cassis, le vinaigre et le miel puis environ 25 cl d'eau. Laisser cuire 20 min, ajouter les pommes et poursuivre la cuisson 30 min. Incorporer les cassis rincés et laisser cuire encore 5 min.

La pêche et la nectarine

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **provitamine A**

On distingue deux grandes familles : les jaunes et les blanches. Si les pêches et les nectarines se ressemblent, la peau des premières est duveteuse et veloutée, tandis que celle des secondes est lisse et brillante. Le brugnon, plus rare, a un noyau adhérant à la chair. Plus tardives, les pêches de vigne ont une belle teinte violacée. Choisissez des fruits sans tache ni meurtrissure, légèrement souples, et odorants. En revanche, leur couleur ne reflète pas forcément leur degré de maturité. Vous pourrez les conserver quelques jours en évitant le réfrigérateur. Avec 40 kcal pour 100 g, la pêche et la nectarine sont d'un apport énergétique modéré. Leur plus grand atout reste leur richesse en provitamine A, vitamines B et C, potassium, phosphore et magnésium, ainsi qu'en fibres. Les pêches et nectarines blanches seront parfaites crues, dans les salades de fruits frais, ou avec du fromage blanc. Les variétés jaunes peuvent être pochées, rôties, poêlées, en charlotte, en tarte, en sorbet ou cocktail. Elles se plaisent aussi dans les salades, ou poêlées pour accompagner volailles et viandes blanches.

Tiramisu aux **pêches** et **nectarines**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min + réfrigération 5 h
Pas de cuisson

2 pêches
2 nectarines blanches
120 g de mascarpone
120 g de fromage blanc
15 biscuits à la cuillère
4 œufs
40 g de sucre
5 cl de vin ou de liqueur de pêche
cacao en poudre

Séparer les jaunes des blancs d'œuf. Verser 2 jaunes dans un saladier et fouetter avec le sucre, puis ajouter le mascarpone détendu avec le fromage blanc. Fouetter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation.
Éplucher les pêches et les nectarines au-dessus d'une assiette creuse pour récupérer le jus, et les couper en dés.
Verser le vin ou la liqueur dans l'assiette et y tremper les biscuits. Disposer une couche de biscuits au fond d'un plat, ajouter la préparation au mascarpone, les fruits, et alterner les couches. Placer au moins 5 h au réfrigérateur.
Au moment de servir, saupoudrer d'un voile de cacao.

Le melon

- Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **potassium**

En France, on trouve trois grandes variétés : le charentais (lisse ou brodé), qui a une écorce vert pâle, une chair orangée, parfumée et très sucrée (il s'agit de la principale variété produite en France) ; le galia, à la chair verte et sucrée, se cache sous une écorce brodée ; les melons jaunes et verts ont eux une chair blanche et désaltérante, une forme oblongue.

Un bon melon mûr à point est lourd, dense, a un pédoncule craquelé et dégage une odeur parfumée – pas trop, sinon il est trop mûr ! Vous le conserverez quelques jours dans un endroit frais, en évitant le réfrigérateur où il risque de parfumer le reste des aliments. Gorgé d'eau, le melon affiche 48 kcal pour 100 g. Particulièrement riche en potassium – ce qui le rend diurétique –, il est également bien pourvu en fibres, en provitamine A et en vitamine C. Consommez-le frais, mais non glacé, en entrée ou en dessert. Détaillé en billes, il s'intègre aux salades d'agrumes ou de fruits rouges, ou se prépare en soupe glacée. Il s'associe aux saveurs salées (saumon ou jambon fumé, fruits de mer, fromage). Le melon s'apprécie également rapidement poêlé, en papillote ou même en beignets.

Salade de **melon** au magret fumé et parmesan

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 min

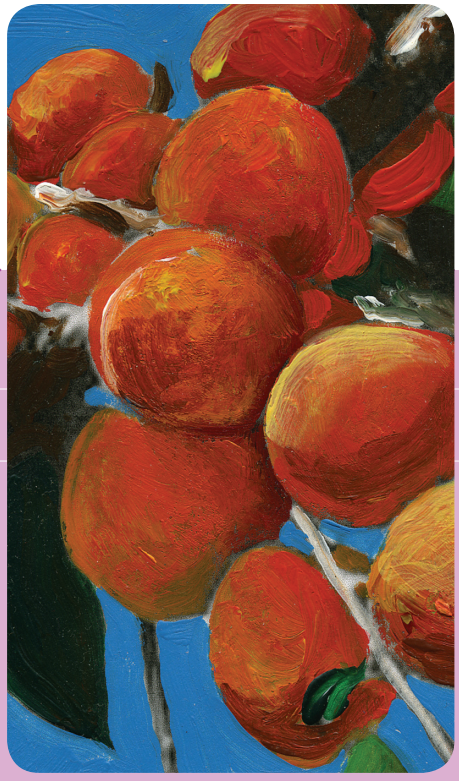
1 melon
150 g de magret de canard fumé
30 g de parmesan
20 de pignons de pin
1 petite poignée de roquette
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Couper le melon en deux, ôter les graines puis le peler et le détailler en tranches.
Couper le magret de canard fumé en fines lamelles. Rincer et essorer la roquette. Faire légèrement griller les pignons de pin à sec dans une petite poêle.
Répartir la salade dans quatre assiettes, puis disposer les tranches de melon et de canard. Parsemer de copeaux de parmesan et de pignons de pin.
Saler, poivrer, verser un filet d'huile et servir.

L'abricot

- Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **provitamine A** et en **potassium**

Les variétés d'abricot s'échelonnent tout au long de l'été. Début juin apparaît le lambertin n°1 (orange foncé), suivi par l'orangered (gros et cuivré) et le goldrich (gros, ferme et acide). En juillet, arrive l'orangé de Provence. La saison s'achève avec le bergeron, le fleuron de la production française. Choisissez vos abricots mûrs à point, de belle couleur orangée, légèrement souples et dégageant un agréable parfum. Vous les conserverez deux ou trois jours à température ambiante. Avec 47 kcal pour 100 g, l'abricot est un fruit à l'apport énergétique modéré. Comme le prouve sa belle couleur orangée, il est très bien pourvu en provitamine A, mais également en vitamine C, en fer, cuivre et potassium. La chair fine et délicate de l'abricot se plaît dans les salades de fruits mais peut aussi s'intégrer à des cakes, gâteaux ou tartes, se pocher dans un sirop ou se réduire en compote. Il accompagne également les plats salés et s'intègre aux farces pour les volailles, se mêle aux tajines ou aux cakes salés. Il se déguste également avec les fromages.



Tajine d'agneau aux **abricots**

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

600 g d'épaule d'agneau
300 g d'abricots frais
1 petit morceau de gingembre frais
4 abricots secs
4 amandes mondées
4 pruneaux
2 oignons
1 gousse d'ail
1 petit bâton de cannelle
1 petit bouquet de coriandre fraîche
2 cs de miel liquide
2 cs d'huile d'olive
1 cc de graines de coriandre
sel, poivre

Couper la viande en cubes. Peler le gingembre, les oignons et l'ail et les émincer. Faire chauffer l'huile dans un tajine ou une cocotte et y faire suer l'oignon, les graines de coriandre concassées et le gingembre. Ajouter les dés de viande, l'ail et la cannelle et cuire à feu moyen pendant 2 min.
Incorporer le miel et environ 20 cl d'eau, laisser mijoter 30 min. Ajouter les abricots frais coupés en deux et dénoyautés, les abricots secs, les pruneaux et le miel. Saler, poivrer et poursuivre la cuisson 30 min. Incorporer les amandes en fin de cuisson.
Au moment de servir, parsemer de coriandre fraîche.

La groseille

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C** et en **potassium**

On en distingue différentes variétés dont la couleur varie du blanc au rouge vif en passant par le rose clair. Plus grosse, la groseille à maquereau peut être verte, jaune, violette ou blanche. Choisissez des groseilles intactes, colorées, brillantes et charnues. Vous pouvez les conserver dans leur barquette trois jours au réfrigérateur. Lavez-les seulement au moment de les utiliser. Gorgée d'eau, la groseille est désaltérante et très peu calorique (33 kcal pour 100 g). Championne de la teneur en potassium, elle fournit aussi beaucoup de calcium, du phosphore, ainsi que du zinc et du fluor. Autre atout d'importance : la groseille est particulièrement riche en vitamine C et apporte de bonnes quantités de fibres. Les groseilles à maquereau accompagnent particulièrement bien les poissons gras (dont évidemment le maquereau !). Toujours côté salé, la groseille peut se préparer en chutney, s'intégrer à des salades ou des sauces aigrelettes pour accompagner gibier ou foie de veau. En dessert, elle se prépare en sirop, gelée et confiture, se parsème sur du fromage blanc ou une salade de fruits, se prépare en tarte, crumble...

Tarte aux **groseilles** et crème d'**amande**

Pour 4 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 35 min

Pâte
120 g de farine
30 g d'amandes en poudre
30 g de sucre
60 g de beurre
sel

Garniture
2 œufs
80 g de sucre
100 g d'amandes en poudre
100 g de beurre mou
300 g de groseilles
2 cs de cassonade

Verser la farine, une pincée de sel, les amandes en poudre et le sucre dans un saladier. Mélanger et incorporer le beurre coupé en dés. Pétrir et former une boule puis laisser reposer.
Casser les œufs au-dessus d'un saladier et les fouetter avec le sucre pour les faire blanchir. Ajouter la poudre d'amandes et le beurre mou.
Étaler la pâte et foncer un moule. Piquer le fond avec une fourchette et verser la préparation aux amandes. Enfourner et cuire 20 min à 180°C. Répartir les groseilles sur la crème et poursuivre la cuisson 15 min. Saupoudrez de cassonade et servir tiède ou froid.

La myrtille

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **flavonoïdes**

Également appelées *brimbelles* ou *bleuets*, les myrtilles sont le fruit d'un petit arbrisseau des régions septentrionales de l'Europe et de l'Amérique. La plupart des myrtilles commercialisées en France sont des fruits cultivés et appartiennent à la variété des myrtilles arbustives. Leur taille moyenne, leur peau bleu clair à noire et leur chair ferme et juteuse les distinguent des myrtilles sauvages, plus petites, acidulées, très parfumées, mais aussi très fragiles.

Vous les conserverez au maximum trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, à l'exception des myrtilles cultivées qui peuvent se conserver un peu plus longtemps à une température avoisinant les 10°C. D'apport calorique modéré, la myrtille est riche en vitamines B, C, E et P (flavonoïdes au fort pouvoir antioxydant), ainsi qu'en fibres et en minéraux : le potassium domine, mais on note aussi la présence de magnésium, calcium, fer, zinc, et de différents autres oligoéléments.

La myrtille est réputée pour stimuler l'acuité visuelle, et particulièrement la vision crépusculaire et nocturne. Elle pourrait en outre prévenir la dégénérescence maculaire. En cuisine, la myrtille se prépare généralement en tarte, avec ou sans crème pâtissière, mais aussi en sorbet, smoothie, flan ou panacotta.

Gratin de **fruits rouges**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

100 g de myrtilles
50 g de framboises
40 g de crème liquide
20 g de beurre mou + 1 noisette pour le moule
50 g de sucre
2 œufs
100 g de poudre d'amandes

Rincer rapidement les myrtilles. Fouetter le beurre mou avec le sucre et la crème liquide. Ajouter les œufs puis la poudre d'amandes et bien mélanger.
Beurrer un plat à four et y répartir les fruits. Recouvrir avec la préparation aux amandes et enfourner environ 30 min à 180°C. Servir tiède.

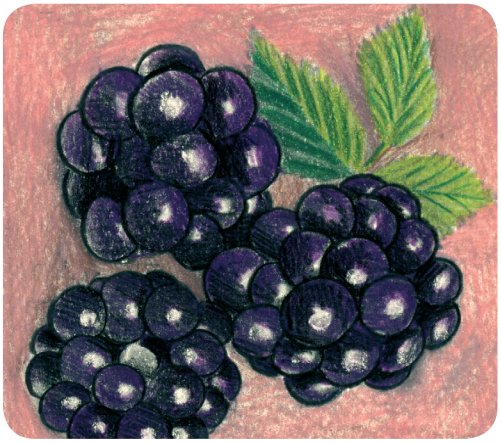
La mûre

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **flavonoïdes**

Les mûres vendues sur les marchés sont généralement cultivées et diffèrent des fruits sauvages (fruits de la ronce) par une taille plus imposante et une saveur plus douce. Assez fermes et un peu moins fragiles que les myrtilles ou les framboises, les mûres arrivent généralement à maturité en août ou septembre, suivant les régions. Au départ rouges, elles deviennent noires à pleine maturité.

À l'achat, préférez des fruits fermes et d'une belle couleur brillante, et consommez-les rapidement.

Modérément caloriques, les mûres contiennent de belles proportions de polyphénols et flavonoïdes, composés aux importantes propriétés antioxydantes qui préviennent l'apparition de plusieurs pathologies. Elles apportent également de la vitamine C ainsi que du manganèse, du fer et du cuivre. Délicieuses picorées telles quelles, elles se glissent dans les salades de fruits, les gâteaux, les tartes, les muffins ou les charlottes. On peut également les transformer en confiture (délicieux avec des crêpes !), mais aussi en sorbet, jus, coulis, mousse et glace... sans oublier les smoothies rafraîchissants.



Îles flottantes aux **fruits rouges**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

4 blancs d'œuf
30 g de sucre glace
300 g de mûres
200 g de framboises
1 citron
30 g de sucre
2 cs d'amandes effilées
quelques feuilles de menthe fraîche

Verser les blancs d'œuf dans un cul-de-poule et les battre en neige ferme en incorporant progressivement le sucre glace.
Verser une grande quantité d'eau dans une casserole et porter à ébullition. À l'aide de deux cuillères, former de grosses quenelles de blancs d'œuf en neige et les pocher dans l'eau. Les retirer avec une écumoire et les égoutter sur du papier absorbant. Laisser refroidir.
Mixer les mûres et les framboises avec 3 cs de jus de citron et le sucre, et répartir dans des coupes. Déposer les îles flottantes par-dessus. Faire légèrement griller les amandes effilées et les parsemer sur les coupes. Décorer avec une feuille de menthe et servir.

L'airelle et la cranberry

- Été
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **flavonoïdes**

Si cranberries (on les trouve plus souvent sous ce nom) et airelles appartiennent à la même famille botanique (les éricacées), ces deux plantes se différencient notamment par leur taille : les cranberries sont beaucoup plus grosses que les airelles et leur chair est à la fois plus ferme, avec une saveur intense, acidulée et fruitée.

Modérément caloriques, airelles et canneberges sont riches en vitamine C, en fibres et en flavonoïdes. L'un de leurs atouts reste leur rôle protecteur contre les infections urinaires. Plusieurs études ont prouvé que la consommation de cranberries, sous forme de jus, fraîches ou séchées, permet de réduire la fréquence des infections urinaires de 30 à 60%. Un verre de 30 cl ou l'équivalent par jour suffit à réduire les risques de répétition des cystites. En cuisine, les airelles accompagnent traditionnellement les plats de gibier et les Américains ne sauraient servir la dinde de Thanksgiving sans sauce aux cranberries ! En version sucrée (et souvent séchée), elles se déclinent en sorbet, clafoutis ou muffin, se parsèment dans un muesli ou un bol de fromage blanc.

Granola

Pour 6 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

40 g de noix de pécan
40 g de noix du Brésil
30 g de noisettes
30 g de cranberries séchées
50 g d'airelles
150 g de flocons d'avoine
150 g de flocons de blé ou de quinoa
2 cs de graines de courge
2 cs de graines de tournesol
20 g de beurre fondu
1 cs de miel

Hacher grossièrement les noix de pécan, les noix du Brésil et les noisettes. Les mélanger avec les flocons d'avoine et de blé, les graines de courge et de tournesol. Verser le beurre fondu et le miel et mélanger soigneusement. Étaler sur une plaque à pâtisserie antiadhésive et cuire 15 à 20 min à 180°C en remuant de temps en temps. Laisser refroidir puis ajouter les cranberries et les airelles.

Sauce aux **airelles**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

250 g d'airelles
2 cs de sucre
sel, poivre

Laver les airelles. Porter une grande quantité d'eau à ébullition et y jeter les airelles. Laisser cuire environ 10 min puis égoutter et mixer en incorporant le sucre et plus ou moins d'eau de cuisson selon la consistance désirée. Saler, poivrer.

La framboise

- Été / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

De couleur rouge plus ou moins foncé – il existe même quelques spécimens jaunes ou blancs – et de forme conique ou ovoïde, la framboise est récoltée de juin à octobre selon les variétés (remontantes, qui fructifient jusqu'aux premières gelées, ou non remontantes). Choisissez-les joufflues, sans meurtrissure et mûres à point, car elles ne mûrissent plus après la cueillette. Ne vous fiez pas à leur couleur qui se nuance selon les variétés. Très fragiles, les framboises ne se gardent pas plus de deux jours au frais. Légère (à peine plus de 35 kcal pour 100 g) et riche en eau, elle est désaltérante et très rafraîchissante en été. Très riche en vitamines C et PP, elle contient de bonnes quantités de manganèse, du fer, du magnésium, du calcium, du cuivre, du potassium, mais aussi des fibres. Elle se prépare en confiture ou en gelée, mais on peut aussi la réduire en purée pour préparer un coulis, une mousse, un bavarois, un granité ou un sorbet. Si vous souhaitez la préparer en tarte, faites cuire le fond de pâte recouvert d'une crème pâtissière (que vous pourrez remplacer par une crème d'amandes) puis disposez les framboises par-dessus, sans les cuire. Mêlée à d'autres fruits rouges, elle fait des salades de fruits rafraîchissantes, mais on peut également la préparer en soupe glacée ou en intégrer quelques morceaux dans une mousse ou un gâteau au chocolat. Côté salé, la framboise parfume agréablement la vinaigrette et peut même se glisser dans les salades composées, avec des lamelles d'avocat ou quelques feuilles de roquette, ou parsemez-en quelques-unes sur un filet de saumon.

Fraîcheur au fromage blanc et **framboise**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min + réfrigération 4 h
Cuisson : 2 min

4 feuilles de gélatine
500 g de framboises
15 cl de crème liquide
50 g de sucre
100 g de fromage blanc
2 blancs d'œuf
½ citron
4 feuilles de menthe fraîche

Faire tremper les feuilles de gélatine dans un bol d'eau froide.
Garder quelques framboises pour la décoration puis mixer le reste en purée.
Battre la crème très froide en chantilly en ajoutant progressivement le sucre. Incorporer le fromage blanc et la purée de fruits.
Battre les blancs d'œuf en neige ferme et les mêler délicatement à la préparation aux framboises.
Verser 2 cs de jus de citron dans une casserole et faire chauffer. Lorsque le liquide frémit, ajouter les feuilles de gélatine essorées et mélanger. Les ajouter à la préparation aux framboises.
Répartir la mousse dans des coupes et placer au réfrigérateur pendant au moins 4 h.
Au moment de servir, décorer avec le reste de framboises et une feuille de menthe.

La courgette

- Été
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C** et en **potassium**

La variété de courgette la plus répandue est allongée, cylindrique et d'une belle couleur verte, plus ou moins foncée et marbrée. On trouve aussi la ronde de Nice, la grisette de Provence, ou encore la trompette, vert clair, petite et recherchée pour sa fleur jaune. Choisissez des courgettes lisses et fermes, avec une peau saine et non meurtrie. Préférez les petites, longues et fines, plus savoureuses et plus croquantes que les grosses. Vous les conserverez trois à quatre jours au réfrigérateur. L'apport calorique de la courgette est particulièrement faible (15 kcal pour 100 g), et pour cause... elle est composée à 95% d'eau. C'est un légume réhydratant, qui apporte une quantité record de minéraux et oligoéléments : potassium, magnésium, phosphore, et même calcium. Elle apporte aussi des vitamines C, B3 et de la provitamine A, ainsi que des fibres douces et très bien tolérées.

Jeune et bien ferme, elle peut se consommer crue, râpée et assaisonnée de jus de citron et d'huile d'olive. Mais elle se déguste le plus souvent cuite, poêlée, farcie, en tarte, en cake, en potage ou en gratin... Tout lui convient, sans oublier l'incontournable ratatouille. Les fleurs de courgette sont excellentes farcies ou en beignets. Essayez-la aussi en version sucrée : confiture, cake ou flan, elle se prête à tout !

Crumble de **courgettes**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

600 g de courgettes
50 g de parmesan
100 g de fromage de chèvre frais
50 g de flocons d'avoine
50 g de noix
40 g de beurre
1 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Laver, essuyer les courgettes et les râper. Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire dorer les courgettes 5 min en remuant. Égoutter puis les mélanger au fromage de chèvre, saler, poivrer et les disposer dans un plat à four.
Mélanger les noix hachées avec les flocons d'avoine, le parmesan râpé et le beurre. Répartir sur les courgettes et enfourner 20 min à 180°C.

L'aubergine

- Été
- Coût : 1
- Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **magnésium** et en **fibres**

Il existe une grande variété d'aubergines de tailles, formes et couleurs différentes : rondes, oblongues, blanches, roses, pourpres. Mais les plus courantes sur les étals restent les aubergines allongées et arrondies, de couleur pourpre tirant vers le noir. Choisissez-les fermes, brillantes et lisses, et pas trop imposantes (ces dernières sont spongieuses et moins goûteuses). Vous les conserverez une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. Peu énergétique (18 kcal pour 100 g), elle est très riche en minéraux – notamment en magnésium, potassium et zinc –, en vitamines et en fibres, dont les pectines et protopectines contribuent à faire baisser le taux de cholestérol, tandis que la cellulose stimule le transit.

L'aubergine ne se consomme que cuite. Attention, elle a l'inconvénient d'être une véritable éponge à huile ! Préférez les cuissons à la vapeur, au four ou à l'étuvée. Vous préparerez ainsi de savoureux caviars, des aubergines farcies, des gratins. Essayez-la également simplement détaillée en tranches et passée sous le gril du four. Délicieusement croustillant !

Crostini d'**aubergine** au fromage

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

1 aubergine
1 poignée de roquette
4 belles tranches de pain de campagne
6 cs de ricotta
1 cs de pignons de pin
3 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Laver l'aubergine, l'éplucher et la couper en tranches dans le sens de la longueur.
Badigeonner d'huile d'olive, saler, poivrer et faire cuire environ 5 min sous le gril du four, en retournant les tranches à mi-cuisson. Les couper en lanières.
Tartiner les tranches de pain de ricotta puis répartir les lanières d'aubergine et les pignons de pin. Saler, poivrer et enfourner 5 min.
Répartir la roquette rincée et essorée sur chaque crostini, arroser d'un filet d'huile et servir.

La tomate

- Été
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **lycopène**

Rouge, orange, noire, jaune, allongée, ronde... il existe des centaines de variétés de tomates, de la cerise à l'olivette en passant par la cocktail, la cœur de bœuf ou la green zebra. Parfumée, brillante et souple, la tomate est prête à être dégustée. Conservez-la à température ambiante et bannissez le réfrigérateur qui casse ses saveurs et la rend cotonneuse.

Composée de près de 95% d'eau, la tomate est très peu énergétique (15 kcal pour 100 g). Elle apporte de bonnes quantités de vitamines C et E. Mais son principal atout reste sa richesse en lycopène qui protège les cellules des radicaux libres. Mieux encore, la tomate cuite voit sa proportion de lycopène augmenter. La tomate apporte également du potassium, du phosphore, du calcium et du magnésium, ainsi que des fibres.

Mûre à point, elle se déguste simplement assaisonnée d'un peu de fleur de sel et d'un filet d'huile d'olive. Elle se glisse dans les salades composées, mais est également délicieuse pressée, en gaspacho ou en sorbet. Elle s'intègre aux daubes, gratins, pizzas, omelettes, ratatouilles, accompagne les poissons, le veau ou la volaille. Profitez de son abondance en été pour en faire des sauces, des concassées ou des coulis. Vous pourrez également les sécher à four très doux. Enfin, osez les présenter en dessert, confites au four avec pignons de pin et miel.

Tomates farcies au fromage

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 2 min

12 tomates cocktail
100 g de brousse
8 brins de ciboulette
4 feuilles de menthe (facultatif)
1 cs d'huile d'olive
1 cs de pignons de pin
sel, poivre

Rincer les tomates, couper un petit chapeau puis les évider.
Déposer la brousse dans un saladier et mélanger à la fourchette avec les herbes ciselées, le sel, le poivre et l'huile. Faire légèrement dorer les pignons de pin dans une poêle bien chaude puis les incorporer au fromage.
Farcir les tomates de ce mélange, replacer le chapeau et servir frais.

Le maïs doux

- Été / Automne
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fer** et en **vitamine C**

Le maïs doux (ou sucré), aux grains clairs et à la peau fine, est récolté entre juillet et octobre, après 90 jours de culture, lorsqu'il est encore très riche en eau. Il est principalement vendu en conserve ou surgelé. Si vous l'achetez frais, en épi, choisissez-le avec des grains laiteux, rebondis, brillants et entourés de feuilles vert pâle. Vous le conserverez une semaine au réfrigérateur.

Riche en glucides, le maïs apporte en moyenne 96 kcal pour 100 g, mais son index glycémique étant relativement faible, les glucides qu'il fournit sont assimilés progressivement par l'organisme. C'est une très bonne source de fibres, de vitamines B, C et E. Il apporte également du magnésium, du potassium et du phosphore, ainsi que du fer et du zinc.

En épi, le maïs sera blanchi 10 min à l'eau bouillante, cuit à la vapeur ou grillé au barbecue. L'été, le maïs est l'ingrédient incontournable des salades composées et se marie avec les tomates, les poivrons, les haricots, les œufs, le thon ou le jambon. Mais vous pourrez également l'intégrer à des légumes farcis, un velouté de tomate ou un cake pour leur apporter une saveur douce et croquante. En mini-épis, ils seront parfaits poêlés rapidement avec des légumes verts.

Petits flans de **maïs**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 30 min

150 g de maïs
1 noisette de beurre
1 filet d'huile d'olive
4 œufs
1 oignon
30 cl de lait
10 cl de crème liquide
30 g de fécule de maïs
sel, poivre

Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et y faire dorer l'oignon émincé. Ajouter le maïs et laisser cuire 5 min en remuant.
Verser la fécule dans un saladier et incorporer les œufs puis le lait et la crème. Saler, poivrer et incorporer le contenu de la poêle. Répartir la préparation dans des ramequins, mettre au four au bain-marie pendant 20 à 25 min à 180°C.

Le fenouil

- Été / Automne
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : **r**iche en **vitamine C**

Le fenouil est composé d'un bulbe ventru, consommé comme légume, et de tiges et de plumets verts, utilisés comme condiment, tout comme ses graines. C'est principalement le fenouil de Florence que l'on trouve sur les étals. Choisissez un fenouil ferme, de couleur blanc crème, sans tache ni meurtrissure, avec un plumet d'un vert éclatant. Il se conserve une semaine au frais. Coupez la base du fenouil, mais surtout, ne jetez pas les tiges ni le plumet, qui parfumeront courts-bouillons ou salades. Particulièrement léger en calories, le fenouil apporte ainsi vitamines C et E, caroténe, potassium, magnésium, fer ainsi que des fibres très douces et bien tolérées.

Servez le fenouil cru à l'apéritif, que vous tremperez dans des dips, ou sur une brochette avec du poisson fumé. En salade, il fait bonne figure associé à du jambon cru, du saumon fumé, des pommes de terre ou de la roquette. Le mariage avec les agrumes et les épices – coriandre notamment – lui réussit parfaitement. Cuit, sa saveur anisée s'adoucit et il accompagne parfaitement viandes et poissons, réduit en purée, taillé en julienne et sauté au wok, braisé ou lentement confit. Quant aux tiges, elles aromatiseront un court-bouillon. Confit dans un sirop de sucre, le fenouil s'incorpore aussi à un gâteau !

Dorade au **fenouil**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

4 filets de dorade
2 fenouils
1 carotte
1 citron
1 cs d'apéritif anisé
3 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Laver le fenouil et tailler le bulbe en julienne. Peler et rincer la carotte et l'émincer en julienne.
Faire chauffer une cuillerée d'huile dans une sauteuse et y faire revenir les légumes pendant 5 min en remuant.
Préparer quatre feuilles de papier cuisson et y déposer un lit de fenouil et carotte. Assaisonner les filets de dorade et les poser par-dessus.
Ajouter une fine rondelle de citron, arroser d'apéritif et de reste d'huile, fermer les papillotes et faire cuire environ 10 min à four moyen (180°C).
Au moment de servir, parsemer de plumet de fenouil émincé.

L'échalote

- Toute l'année / Printemps (échalote fraîche)
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **sélénium**

La véritable échalote est issue d'un bulbe planté. Coupée en deux, l'échalote de tradition est constituée d'au moins deux bourgeons ou de deux séries de tuniques concentriques (contrairement à l'échalote dite *de semis*). Elle peut être grise ou cuivrée, longue, demi-longue ou ronde. Choisissez des échalotes bien fermes, avec des tuniques exemptes de moisissures, sèches et brillantes. Elles se conservent au frais, à l'abri de l'humidité et de la lumière. L'échalote est peu calorique, pauvre en sucres et en lipides, mais riche en fibres. L'un de ses principaux atouts est sa teneur en sélénium (100 g fournissent 40% des apports nutritionnels conseillés). Elle apporte aussi du potassium et des vitamines A, B, C et E.

Crue, l'échalote ciselée se glisse dans les vinaigrettes, se parsème sur un steak ou un fromage blanc avec sel, poivre et ciboulette. Cuite, elle se prête à de multiples préparations : hachée et revenue dans un peu de beurre, elle constitue la base d'une sauce au vin rouge ou d'un beurre blanc. Pensez à la cuisiner en chutney ou en confiture, pour accompagner terrines ou foie gras, ou préparez-la en tarte. Encore plus simple : l'échalote cuite en chemise au four, enveloppée dans du papier aluminium.

Tarte aux **échalotes**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

1 pâte feuilletée
500 g d'échalotes
30 g de beurre
1 cs d'huile d'olive
2 cs de miel
4 cs de vinaigre de xérès
sel, poivre

Éplucher les échalotes en les laissant entières. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle, ajouter les échalotes et les faire revenir quelques minutes à feu moyen en remuant jusqu'à ce qu'elles soient dorées. Saler, poivrer, ajouter le miel et le vinaigre. Laisser mijoter une vingtaine de minutes.
Étaler la pâte finement et foncer un moule. Piquer le fond avec une fourchette et disposer les échalotes. Enfourner 30 min environ à 190 ou 200°C. Servir tiède.

L'ail

- Été (ail frais) / Toute l'année
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **sélénium**

On distingue trois grands types : l'ail blanc, l'ail rose – dont l'ail de Lautrec, qui bénéficie du Label Rouge et d'une IGP (Indication géographique protégée) –, et l'ail violet. L'ail nouveau, doux et digeste, est encore gorgé d'eau. L'ail d'hiver, récolté parfaitement mûr, est séché avant d'être stocké et commercialisé.

Les têtes d'ail doivent être joufflues et bien renflées, fermes et non tachées. Attention, l'ail frais ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur, contrairement à l'ail sec qui peut se garder plusieurs mois à l'abri de l'humidité et à température ambiante.

L'ail joue une action bénéfique sur l'hypertension et le taux de cholestérol. Une gousse d'ail crue par jour abaisse le taux de cholestérol de près de 20%. À cela s'ajoutent des vitamines A, B et C, du calcium, du fer, du magnésium, du zinc et du sélénium.

Cru ou cuit, l'ail est indispensable en cuisine. Pensez à le dégermer avant de l'utiliser pour le rendre plus digeste. Ciselé, il parfume les vinaigrettes, relève un steak, une purée ou des crudités. Il sert à la préparation de l'aïoli et du pesto, parfume rôtis, poulets et gigots, gratins, plats mijotés ou braisés, ou légumes sautés au wok. Attention cependant aux excès de cuisson qui le rendent amer !

Purée d'**ail** et **pommes de terre**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

6 têtes d'ail
2 pommes de terre à purée
5 cl de lait
10 cl de crème liquide
sel, poivre

Plonger les gousses d'ail entières dans une casserole d'eau bouillante salée pendant 5 min. Égoutter, peler les gousses puis les remettre dans la casserole, recouvrir d'eau froide et porter à ébullition. Égoutter et renouveler l'opération. Éplucher les pommes de terre, les déposer dans une casserole, recouvrir d'eau froide, saler et cuire 30 min. Passer le tout au moulin à légumes puis verser dans une casserole et remuer sur feu doux en versant progressivement le lait et la crème. Saler, poivrer.

La laitue

- Été / Printemps
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **potassium**

Sous ce terme générique sont regroupées feuille de chêne, lollo rossa, laitue pommée, iceberg, batavia ou encore romaine. Disponibles toute l'année selon les variétés, c'est au printemps et en été qu'elles se trouvent au meilleur de leur forme. La laitue doit être d'une fraîcheur irréprochable, avec des feuilles d'un vert éclatant, craquantes et gorgées de sève, sans tache, et avec une base non desséchée. On peut la conserver quelques jours au réfrigérateur, enfermée dans un sac hermétique.

Légume minceur par excellence, la laitue est majoritairement composée d'eau, ce qui explique son faible apport énergétique (13 kcal pour 100 g). Elle apporte beaucoup de minéraux et d'oligoéléments, dont du potassium, du calcium, du phosphore et du magnésium, mais également des vitamines A, B, C et E (les feuilles foncées contiennent plus de provitamine A), ainsi que des fibres. On la sert crue, en entrée, en accompagnement ou mêlée à d'autres ingrédients. Mais la salade peut aussi se cuisiner en potage, à la crème, ou avec une jardinière de légumes.

Panaché de **salade** au poulet grillé, sauce de soja et xérès

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min + marinade : 1 h
Cuisson : 5 min

200 g de blancs de poulet
1 cœur de laitue
100 g de laitue iceberg
une dizaine de radis
1 petit morceau de gingembre
2 cs de sauce de soja
1 cs de vinaigre de xérès
2 cs d'huile de sésame
1 cs d'huile de colza
1 cs de graines de sésame
sel, poivre

Couper le poulet en lanières et les faire mariner dans une cuillerée de sauce de soja, une cuillerée d'huile de sésame et le gingembre râpé. Faire mariner 1 h.
Éplucher, rincer et essorer la salade puis l'émincer en larges lanières. Éplucher les radis, les laver et les couper en rondelles.
Verser le sel et le poivre dans un saladier et délayer avec le reste de sauce de soja et le vinaigre. Ajouter le reste des deux huiles.
Faire griller le poulet dans une poêle bien chaude.
Disposer tous les ingrédients dans le saladier, parsemer de graines de sésame, mélanger et servir.

La pomme

- Automne
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres**

S'il existe de multiples variétés de pommes, les principales sur les étals se répartissent entre la golden delicious (la plus consommée en France), sucrée et croquante, la granny smith (d'un vert éclatant), la royale gala (parfumée et croquante), la reine des reinettes (acidulée et très parfumée), la canada, la braeburn (croquante et juteuse), l'elstar ou l'idared. Mais n'oubliez pas la clochard, la pink lady, ni la choupette !

Choisissez-les bien fermes, avec une peau lisse et tendue. Elles se conservent très bien à température ambiante, ou même au réfrigérateur. En revanche, évitez les pièces surchauffées.

Un célèbre adage affirme : « Une pomme chaque matin éloigne le médecin ! » Riche en eau, elle apporte 50 kcal pour 100 g et calme bien les petites fringales.

Pleine d'atouts nutritionnels, la pomme apporte notamment des vitamines B, C et E, ainsi que du magnésium et du potassium, mais également des fibres dont de la pectine. Les recettes sont légion : elle se prépare en jus, en sirop, en compote, rôtie au four, en tarte, feuilleté, chausson ou tourte, seule ou associée à d'autres fruits. Grâce à la pectine qu'elle contient, elle aide aussi à la préparation de gelées de fruits trop aqueux. La pomme peut parfaitement entrer dans la préparation de plats sucrés-salés et se marie très bien avec le boudin, la pintade ou l'andouillette et se glisse dans des salades composées.

Verrines de **pommes** poêlées façon crumble

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 10 min

6 pommes
glace au marron glacé
4 biscuits (type spéculoos ou sablés)
20 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé

Peler les pommes, ôter le cœur et les pépins et les détailler en lamelles.
Faire chauffer le beurre dans une poêle, ajouter le sucre et y faire dorer les pommes jusqu'à ce qu'elles soient tendres.
Répartir les pommes dans des verrines et recouvrir d'une boule de glace au marron.
Écraser grossièrement les biscuits et les parsemer sur chaque coupe.

La poire

- Automne
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres**

Entre mi-juillet et octobre, vous dégusterez les poires d'été, dont la guyot (jaune, à chair parfumée et juteuse) ou la williams (trapue, brillante, à la chair fondante). En septembre vient le règne des poires dites *d'automne et d'hiver* qui occuperont les étals jusqu'en mars : conférence (allongée, chair juteuse et acidulée), alexandrine (jaune doré à chair blanche et fine), beurré hardy (aux saveurs acidulées), louise-bonne (ferme et acidulée), doyenné du comice (chair fine, juteuse et fondante), passe-crassane (granuleuse avec bouchon de cire rouge sur son pédoncule) ou angélys (nouvelle variété à peau épaisse et chair fine et sucrée). Les poires d'été se choisissent souples, lourdes et parfumées et doivent être consommées dès leur achat. En revanche, les poires d'automne et d'hiver continuent de mûrir après leur récolte. Achetées encore fermes, elles mûriront tranquillement pendant quelques jours dans votre corbeille de fruits, à température ambiante. Attention, une poire mûre à point se déguste sans attendre. Rafraîchissante, la poire contient essentiellement de l'eau et apporte environ 50 kcal pour 100 g. Elle est riche en vitamines A, B, C et E ainsi qu'en potassium, magnésium, phosphore, calcium et fibres rassasiantes.

Crue ou cuite, elle se plaît dans les plats sucrés-salés, se glisse dans des salades composées ou dans des gratins originaux avec patates douces ou courgettes. Mais c'est surtout avec le fromage ou la volaille qu'elle dévoile toute sa subtilité.

En version sucrée, elle s'adapte à tout : tarte, crumble, salade de fruits, bavarois, sorbet ou charlotte… ou tout simplement en compote, sans oublier le fabuleux mariage avec le chocolat.

Crostini de **poire** et chèvre

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 5 min

4 tranches de pain de campagne
2 poires
1 crottin d'environ 80 g
1 cc de miel
sel, poivre

Peler les poires, les épépiner puis les couper en lamelles.
Détailler le fromage en lamelles.
Répartir les poires et le fromage sur les tranches de pain, saler, poivrer, napper d'un peu de miel et passer sous le gril du four environ 5 min.

Le raisin

- Automne
- Coût : 1
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **polyphénols**

Une dizaine de variétés sont présentes sur les marchés, dont le muscat de Hambourg, aux petits grains noirs et sucrés à la peau très fine. L'alphonse-lavallée a quant à lui des grains noirs gros et fermes. Le chasselas est doté de petits grains dorés et ronds à la peau fine. Celui de Moissac bénéficie d'une AOC. L'italia a de gros grains jaunes, juteux et craquants.

Comme la prune, certaines variétés de raisins sont recouvertes d'un léger voile blanc ; cette pruine est un gage de fraîcheur. Les grains doivent être bien fermes et sans meurtrissure. Vous conserverez le raisin environ cinq jours au réfrigérateur. C'est l'un des fruits les plus énergétiques (72 kcal pour 100 g) et les plus riches en glucides. Il apporte également de bonnes quantités de vitamine B (surtout le raisin noir), ainsi que des pigments, ces substances qui lui donnent sa jolie couleur – surtout lorsqu'il est noir – et qui exercent une action protectrice sur les petits vaisseaux sanguins. Le raisin renferme aussi des polyphénols, substances aux effets antioxydants. De récentes études ont montré l'action bénéfique de la consommation régulière de jus de raisin sur la prévention des maladies cardiovasculaires.

Tarte aux **raisins** et amandes

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 30 min

1 pâte sablée
60 g de sucre
400 g de raisin blanc
100 g de raisin noir
30 g d'amandes en poudre
1 goutte d'extrait d'amande amère (facultatif)
2 œufs
15 cl de crème liquide
5 cl de lait

Rincer et égrapper le raisin.
Étaler la pâte sablée et foncer un moule. Piquer le fond avec une fourchette puis saupoudrer de poudre d'amandes.
Disposer les grains de raisin sur la pâte.
Fouetter les œufs entiers avec le lait, la crème, l'amande amère et le sucre. Verser sur la tarte, enfourner et laisser cuire environ 30 min à 180°C.

Le coing

- Automne
- Coût : 1
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : **riche en pectine**

Disponible tout l'automne, le coing se présente sous une forme de poire et est assez volumineux. Il est recouvert d'une peau légèrement duveteuse. Choisissez des fruits sans meurtrissure, et d'une belle couleur jaune. Même mûr, le coing reste ferme et peut se conserver plusieurs semaines. Sa chair très dure et âpre est immangeable crue. Le coing n'apporte que 28 kcal pour 100 g. L'un de ses atouts majeurs reste sa teneur en fibres insolubles – cellulose et lignine – et solubles – essentiellement des pectines aux propriétés antiseptiques et antidiarrhéiques bien connues. Le coing renferme aussi potassium, phosphore, calcium, magnésium, fer, cuivre, ainsi que des vitamines B et C. Il se prépare le plus souvent en gelée, confiture et pâte de fruits, mais également en compote (avec pommes ou poires). Vous pourrez aussi incorporer des morceaux de coing dans un gâteau, un crumble, une tourte ou une tarte Tatin. Mais le coing s'apprécie également dans les plats salés : poêlé ou rôti au four avec des pommes, cuit en gratin avec des pommes de terre ou des chanterelles, préparé en chutney ou en tajine d'agneau.

Pâte de **coings**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min + repos 24 h
Cuisson : 1 h15 min

1 kg de coings
le poids en sucre de la pulpe de coing cuite
1 citron

Peler les coings, les épépiner (garder les pépins) et les couper en gros morceaux. Les arroser d'un filet de jus de citron. Enfermer les pépins dans une étamine et ficeler. Déposer le coing dans une casserole, recouvrir d'eau, ajouter l'étamine et porter à ébullition. Baisser le feu et laisser mijoter 45 min, jusqu'à ce que les fruits soient tendres. Passer les coings égouttés au moulin à légumes. Peser la pulpe puis ajouter le même poids de sucre. Faire cuire le tout 30 min en remuant de temps en temps. Verser dans un plat, laisser refroidir pendant au moins 24 h. Découper la pâte en carrés.

La noisette

- Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **acides gras insaturés**

Selon les variétés (butler, daviana, ennis...), la noisette peut être plus ou moins grosse et sucrée. Les noisettes fraîches, vendues dans leur enveloppe verte, sont disponibles dès la fin août et jusqu'en octobre. On les trouve également sèches toute l'année. Elles doivent avoir une coque brillante, pas trop épaisse, sans tache ni trou. Vous pourrez les garder plusieurs semaines dans un endroit frais et sec. Attention, une fois décortiquées elles rancissent rapidement.

L'un des atouts de la noisette réside dans sa richesse en acides gras insaturés, intéressants pour le système cardiovasculaire. Elle apporte aussi des vitamines B et E, des fibres, du cuivre, du fer, du magnésium, du manganèse. Elle est très énergétique, mieux vaut donc modérer sa consommation. La noisette accompagne bien les fromages (tomme, camembert...). N'hésitez pas à faire légèrement griller les noisettes avant de les utiliser, vous pourrez ensuite les incorporer à une salade composée, un plat de légumes ou des pâtes fraîches. Broyées, elles remplacent la chapelure sur un gratin ou dans une panure. En version sucrée, elles se plaisent concassées dans les mueslis, ou saupoudrées sur une crème glacée ou un yaourt... Vous pourrez les incorporer à une pâte à cake, à muffin ou à gâteau. Mixées, elles peuvent également remplacer une partie de la farine dans les pâtes à tarte.

Petits gâteaux aux **noisettes** et pavot

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

800 g de farine
1 sachet de levure chimique
100 g de poudre de noisettes
2 cs de graines de pavot
100 g de sucre
150 g de beurre
1 citron
3 œufs

Verser la farine dans un saladier et mélanger avec la levure, la poudre de noisettes, les graines de pavot et le sucre.
Faire fondre le beurre. Laver le citron, râper son zeste et l'ajouter au beurre fondu. Bien mélanger.
Faire un puits au milieu de la farine et ajouter progressivement le beurre et les œufs entiers.
Répartir la pâte dans des petits moules en silicone et faire cuire environ 20 min à 180°C.
Servir tiède.

La noix

- Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : **riche en acides gras insaturés**

La France compte deux AOP (Appellation d'origine protégée) : la noix de Grenoble et la noix du Périgord. Les noix fraîches, récoltées à l'automne, sont très fragiles et doivent être consommées rapidement ; leur peau jaune et légèrement amère s'enlève aisément. On peut les conserver quelques jours au réfrigérateur. Les noix sèches se conservent plusieurs mois à l'abri de la chaleur et de la lumière. On trouve également des cerneaux entiers ou hachés. Attention, ils rancissent rapidement. La noix présente une teneur élevée en acides gras polyinsaturés qui ont un effet protecteur contre les maladies cardiovasculaires. Ce fruit oléagineux apporte des vitamines B, D et E, ainsi que des protides, du phosphore, du magnésium et des fibres. Attention toutefois, les noix sont constituées de 51% de lipides et apportent près de 650 kcal pour 100 g.

Les noix se grignotent à l'apéritif, pour accompagner les charcuteries et les fromages ou les salades composées. Vous pourrez aussi concocter une tarte aux poires, noix et roquefort. Leur saveur s'accorde également très bien avec les produits de la mer et les viandes (dans une farce par exemple). Elles peuvent agrémenter un curry d'agneau, une purée ou des tagliatelles aux champignons. Pensez aussi à en incorporer dans une sauce à la crème pour napper un poisson ou une viande. Côté sucré, elles font merveille dans les cakes, gâteaux, brownies ou nougats. Enfin, pensez également à les intégrer à des confitures ou des compotes.

Pavé de cabillaud pané aux **noix**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

4 pavés de cabillaud
2 cs de cerneaux de noix
2 cs de chapelure
20 g de beurre mou
1 cs d'huile d'olive
1 cs de pignons de pin
sel, poivre

Assaisonner le poisson de chaque côté.
Réduire les noix et les pignons de pin en poudre et les mélanger à la chapelure et au beurre mou. Étaler cette pâte sur le dos de chaque pavé.
Disposer les pavés de poisson côté peau sur une plaque antiadhésive, arroser d'un filet d'huile et enfourner à 190 ou 200°C pendant une dizaine de minutes.

La noix de coco

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : **riche en minéraux**

La noix de coco, qui pèse de 1 à 1,5 kg, est constituée d'une première écorce fibreuse et brune sous laquelle se cache une coque brune très dure. À l'intérieur se trouve la pulpe, et au sein même de cette cavité, il y a l'eau de coco. Bien qu'elle soit plus abondante en automne et en hiver, la noix de coco est disponible toute l'année. Elle sera lourde et bien pleine, sans fêlure, ses yeux intacts et sans moisissure. Vous la conserverez plusieurs semaines à température ambiante. Une fois ouverte, la pulpe s'oxyde vite et doit être consommée dans les 24 heures. Râpée, elle se garde plusieurs mois dans une boîte hermétique. On trouve également du lait de coco, réalisé à partir de pulpe mixée et pressée avec de l'eau. Si on remplace cette dernière par du lait, il s'agit de crème de coco. La noix de coco est très calorique (353 kcal pour 100 g), mais son eau est bien moins riche (23 kcal pour 100 g). La majeure partie de ces calories sont des lipides, constitués à près de 90% d'acides gras saturés. Mais elle apporte aussi potassium, phosphore, magnésium, fer, cuivre, zinc, manganèse et sélénium ! Elle contient aussi des vitamines B et des fibres. Fraîche, la noix de coco est délicieuse à croquer. Mais le plus souvent, c'est sous forme de poudre ou de lait qu'elle est utilisée. Le lait de coco parfume les marinades, les soupes thaïes, les currys ou le riz. En dessert, la noix de coco râpée permet de préparer des rochers, cakes, biscuits et autres tartes, se marie avec d'autres fruits exotiques et se parsème sur une crêpe ou une coupe de glace. L'eau de coco est une agréable boisson... qui peut aussi remplacer le court-bouillon, s'utiliser comme marinade ou comme eau de cuisson du riz.

Curry de poulet au **lait de coco**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

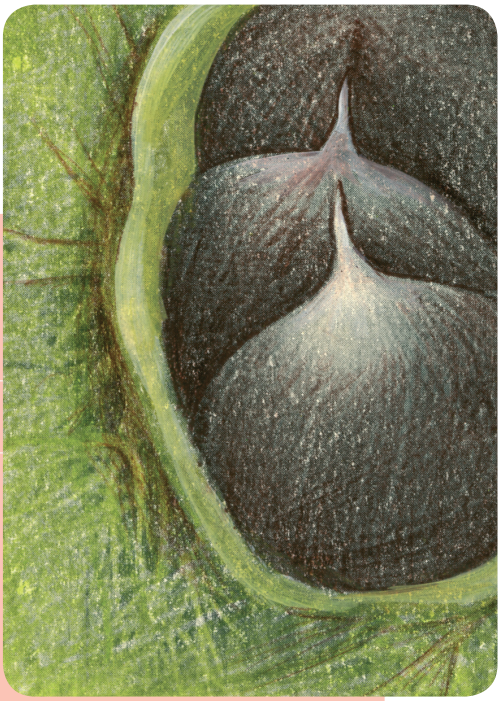
600 g de blancs de poulet
20 cl de lait de coco
40 g de noix de coco râpé
1 à 2 cc de pâte de curry
1 oignon
2 gousses d'ail
1 cs d'huile de tournesol ou de colza
sel

Couper les blancs de poulet en lanières épaisses. Peler et émincer l'oignon et l'ail. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et faire revenir les oignons et la volaille jusqu'à ce qu'ils soient dorés. Ajouter la pâte de curry et l'ail. Verser le lait de coco et la noix de coco râpée, saler et laisser mijoter environ 20 min en remuant régulièrement.

La châtaigne et le marron

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **glucides**

La châtaigne est un fruit cloisonné, tandis que le marron forme un seul bloc (souvent destiné à la fabrication des marrons glacés). Ils sont différents des marrons d'Inde qui, eux, ne sont pas comestibles. Choisissez des châtaignes plutôt lourdes, avec une écorce lisse, bien brillante et sans trou. Vous pourrez les conserver plusieurs jours dans un endroit frais. Pour les éplucher facilement, incisez-les et plongez-les dans de l'eau bouillante additionnée d'un peu d'huile. La châtaigne fait partie des fruits les plus caloriques (180 kcal pour 100 g), et contient essentiellement des glucides lents avec un bon pouvoir rassasiant. Elle apporte phosphore, sodium, calcium, fer, potassium et magnésium, mais aussi des fibres, des vitamines A, B et C. Quant au marron glacé, confit dans le sucre, sa teneur grimpe à plus de 320 kcal pour 100 g. Simplement grillée, la châtaigne est excellente à grignoter ou glissée dans une salade. Elle fait également merveille en potage, poêlée, se réduit en purée ou constitue la base de plats mijotés et de gratins. Côté dessert, elle se consomme surtout en purée ou en crème et se marie avec délice au fromage blanc, se prépare en mousse, se tartine sur des crêpes et forme la base de savoureuses bûches. Enfin, la farine de châtaigne permet de réaliser des pains et des cakes originaux.



Sauté de veau aux **châtaignes** et pleurotes

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

600 g de veau
300 g de pleurotes
500 g de châtaignes pelées
1 oignon
1 tablette de bouillon de volaille
1 cs d'huile d'olive
10 g de beurre
5 cl de crème liquide
sel, poivre

Couper la viande en cubes. Peler l'oignon et l'émincer. Nettoyer les champignons.
Faire chauffer le beurre et l'huile dans une cocotte et faire dorer la viande. Réserver. À leur place, faire suer l'oignon et les champignons jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Remettre la viande dans la cocotte, ajouter la tablette de bouillon dissoute dans un bon verre d'eau frémissante, saler, poivrer et laisser mijoter 15 min. Ajouter les châtaignes et poursuivre la cuisson 15 min. Incorporer la crème, mélanger et servir.

La nèfle

- Automne / Hiver (nèfle commune) / Printemps (nèfle du Japon)
- Coût : 2
- Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamines C** (nèfle commune) et **A** (nèfle du Japon)

La nèfle, appelée également *nèfle commune*, est un fruit arrondi de la famille des rosacées, de couleur brune, mesurant de 3 à 4 cm de diamètre environ. Sa pulpe est grisâtre et contient en général cinq noyaux. Au départ très dure et immangeable, la chair devient progressivement onctueuse et sucrée au fur et à mesure de sa maturité. Elle n'est donc comestible que blette. De saveur douce et acidulée, elle apporte environ 97 kcal pour 100 g.

On consomme les nèfles fraîches, mais on peut aussi les transformer en confiture ou en compote. Elles peuvent également être servies en accompagnement de plats salés.

La nèfle du Japon, un fruit apparenté, pousse en Orient et en Méditerranée. Sa peau est résistante et duveteuse, de teinte orangée, et sa chair peut être blanche, jaune ou orangée, ferme ou fondante selon les variétés. Plus légère que la nèfle commune (38 kcal), elle est riche en vitamine A et en calcium. Elle se déguste telle quelle ou préparée en compote et gelée, sirop ou liqueur.

Confiture de **nèfles**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 35 min

1 kg de nèfles bien mûres
1 kg de sucre

Rincer les nèfles, les peler, les sécher et les dénoyauter. Les couper en dés.
Verser le sucre dans une casserole et ajouter environ 50 cl d'eau. Faire chauffer pour obtenir un sirop.
Lorsqu'il frémit et épaissit, ajouter les nèfles. Laisser reprendre l'ébullition puis faire cuire environ 30 min en remuant régulièrement.
Retirer du feu et mettre en pots.

Aiguillettes de canard aux **nèfles**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

600 g d'aiguillettes de canard
2 cs d'huile d'olive
10 g de beurre
400 g de nèfles
sel, poivre

Rincer les nèfles, les peler, les sécher et les dénoyauter. Les couper en dés.
Faire chauffer une cuillerée d'huile et le beurre dans une sauteuse et ajouter les nèfles. Saler, poivrer et laisser mijoter une dizaine de minutes. Réserver au chaud.
Faire chauffer le reste d'huile dans une poêle et y saisir rapidement le canard. Servir avec les nèfles.

Le physalis

- Automne / Été
- Coût : 3
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamines A et PP**

Également dénommé *coqueret du Pérou* ou *amour en cage*, le physalis est un fruit d'un arbrisseau originaire des Andes, aujourd'hui cultivé dans nombre de pays. Il ressemble à une petite cerise jaune orangé enfermée dans un calice de couleur jaune brun. Riche en vitamines A, C et PP, il apporte aussi du phosphore. Sa saveur délicieusement aigrelette se plaît à la fois dans les plats salés et sucrés. Trop souvent cantonné à la décoration de plats ou de desserts, il mérite beaucoup mieux ! Ainsi, on peut le présenter à l'apéritif, avec de petits cubes de fromage, il peut se glisser dans les salades composées ou accompagner un poisson ou une volaille. Côté sucré, le physalis peut se transformer en sorbet, confiture et gelée... et apprécie la compagnie du chocolat !

Assiette de foie gras et **physalis**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Pas de cuisson

100 g de pousses d'épinard
12 physalis
1 cs de vinaigre de xérès
1 cs d'huile d'olive
2 tranches de pain de campagne
4 tranches de foie gras
sel, poivre

Rincer et essorer les pousses d'épinard.
Préparer la sauce : verser le sel et le poivre dans un bol et mélanger avec le vinaigre. Émulsionner avec l'huile.
Faire légèrement griller les tranches de pain et les couper en deux.
Répartir les pousses d'épinard dans chaque assiette, puis ajouter le foie gras, les physalis et assaisonner avec la sauce.

Gourmandise de **physalis** au chocolat

Pour environ 25 portions
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

200 g de physalis
200 g de chocolat
150 g de crème liquide

Casser le chocolat puis le hacher au couteau. Le déposer dans un saladier.
Verser la crème dans une casserole et faire chauffer. Lorsqu'elle arrive à ébullition, y jeter le chocolat haché et bien mélanger pour le faire fondre.
Disposer une feuille d'aluminium légèrement huilée sur une plaque à pâtisserie.
Retourner les calices des physalis pour en extraire délicatement la baie sans la détacher. Tremper chaque baie dans le chocolat en les tenant par le calice. Les enduire d'une couche épaisse de chocolat puis les disposer sur la plaque. Laisser durcir au réfrigérateur.

Le kaki

- Automne
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : **énergétique**

On distingue deux grands types de kakis : les astringents et les non astringents. Les premiers sont ronds, lisses, à la peau orangée et se mangent très mûrs, lorsqu'ils sont bien lourds et que leur peau est translucide. Les non astringents – type sharon ou kaki persimon –, de forme plus ronde et de couleur orangée, restent fermes et sont doux et sucrés. Le kaki est l'un des fruits les plus énergétiques (66 kcal pour 100 g) et contient de belles quantités de vitamine C ainsi que des carotènes (d'où sa belle couleur orangée), dont l'action antioxydante est renforcée par la présence d'autres pigments, et notamment celle des lycopènes. Il est également riche en potassium et en fibres.

Le kaki se déguste tel quel mais fait également la base de mousses onctueuses, de sorbets ou de glaces. On peut aussi le mêler à des salades de fruits. Le kaki aime les associations avec les saveurs salées : noix de Saint-Jacques, poisson fumé, magret de canard… ou même chutney.

Salade de pintade au **kaki**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 5 min

2 kakis persimon
400 g de filet de pintade
2 belles poignées de mâche
1 cs de vinaigre
3 cs d'huile d'olive
1 noisette de beurre
100 g de pousses d'épinards
sel, poivre

Éplucher les kakis et les détailler en lamelles. Rincer et essorer la mâche et les épinards.
Détailler les filets de pintade en lanières.
Faire chauffer le beurre et un filet d'huile dans une poêle et faire revenir les morceaux de pintade jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés.
Préparer la vinaigrette avec le vinaigre, le sel, le poivre et le reste d'huile.
Dresser les pousses d'épinards et la mâche nettoyées dans chaque assiette, ajouter les lamelles de kaki et les lanières de pintade, arroser avec la vinaigrette et servir.

Le brocoli

- Automne / Été
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Le brocoli à jets est le plus courant sur nos étals. Choisissez-le avec des feuilles bien vertes, une tige ferme et des bouquets les plus serrés et les plus fins possible. Vous le conserverez quatre à cinq jours au réfrigérateur.

Outre sa légèreté (25 kcal pour 100 g), le brocoli est l'un des légumes les plus riches en vitamine C ; il apporte aussi des fibres, du bêtacarotène et divers minéraux (potassium, calcium, phosphore et magnésium).

Le brocoli très jeune peut se manger cru, mais on le mange plutôt cuit, à la vapeur ou dans l'eau bouillante. Simplement arrosé d'un filet d'huile et parsemé de fleur de sel, c'est un régal à lui tout seul. Mais vous pourrez également le préparer en potage ou en velouté glacé, ou en salade. Mêlez-le à du chou-fleur, du chou romanesco ou d'autres petits légumes, écrasez-le en purée ou proposez-le façon asiatique, sauté au wok, avec gingembre, huile de sésame et sauce de soja. Vous pourrez aussi le cuire en gratin ou l'associer à un risotto. Et n'oubliez pas les terrines : mixez vos brocolis cuits avec crème et œufs battus, versez dans un moule à cake et alternez avec d'autres couches de purée de légumes préparée de la même manière.

Tagliatelles aux **brocolis** et pignons de pin

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

200 g de tagliatelles
1 tête de brocolis
2 cs de pignons de pin
1 cs d'huile d'olive
1 échalote
10 g de beurre
40 g de parmesan
quelques feuilles de basilic
sel, poivre

Détacher les bouquets de brocolis, les laver et les faire cuire à la vapeur environ 5 min.
Faire cuire les pâtes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter et arroser d'un filet d'huile.
Faire chauffer le beurre et le reste d'huile dans une poêle et y faire revenir l'échalote émincée. Ajouter les brocolis et les pignons de pin et cuire 5 min.
Incorporer les tagliatelles, le parmesan coupé en copeaux, saler, poivrer et mélanger.
Parsemer de basilic ciselé et servir aussitôt.

Le céleri

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **molybdène**

Le céleri est une plante dont on consomme à la fois les côtes et les feuilles (céleri en branches), et la racine (céleri-rave). Le céleri-rave doit être bien ferme, lourd, et ne pas sonner creux ! Vous le conserverez plusieurs jours au réfrigérateur. Les feuilles du céleri en branches devront être bien fermes et non flétries. Enveloppé dans un linge humide, il se conserve trois à quatre jours au frais.

Particulièrement léger (18 kcal pour 100 g), le céleri fait partie des légumes les moins énergétiques, car très riche en eau. Il fournit des vitamines B, C et E, mais aussi du potassium, du calcium, du magnésium et des oligoéléments rares dont le molybdène. Le céleri en branches comme le céleri-rave se consomment aussi bien crus que cuits. Après avoir pelé les côtes du céleri en branches, rincez-les puis émincez-les dans une salade composée, ou servez à l'apéritif, à tremper dans un guacamole ou une sauce au fromage frais. Les cœurs de céleri sont excellents braisés. Vous pourrez aussi les blanchir avant de les proposer en gratin. Les feuilles sont idéales pour aromatiser une soupe. Cru, le céleri-rave se mange généralement râpé. Plutôt que de l'accommoder à la mayonnaise, préparez une sauce à base de fromage blanc, d'huile de noix et d'herbes. Le céleri-rave s'apprécie également cuit en purée, en soupe, en gratin.

Gratin de **céleri-rave** et **pommes**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

1 pomme
2 pommes de terre
½ boule de céleri-rave
15 cl de crème liquide
10 g de beurre
30 g de parmesan
chapelure
sel, poivre

Éplucher la pomme, ôter le cœur et les pépins. Peler les pommes de terre, les rincer. Couper le céleri-rave en morceaux, les éplucher et les rincer.
Couper les pommes de terre, la pomme et le céleri en très fines lamelles. Les répartir dans un plat à gratin beurré. Napper avec la crème, saler et poivrer, saupoudrer de chapelure et de parmesan râpé et enfourner 30 min environ à 180°C.

Le poireau

- Automne / Hiver / Printemps
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **fibres** et en **flavonoïdes**

Résistant au froid, le poireau est *le* légume d'hiver par excellence, mais on le trouve sur les marchés toute l'année. Cependant, de mai à juillet, les poireaux primeurs font leur apparition : de diamètre plus petit, leurs fibres sont plus fines et leur goût plus fin.

À l'achat, les poireaux doivent être fermes, lisses, avec des feuilles bien vertes et non tachées. Vous les conserverez plusieurs jours au réfrigérateur, mais cuits, ils ne résistent pas plus de 48 h et deviennent nocifs. D'un faible apport calorique (27 kcal pour 100 g), il est riche en provitamine A, en vitamines B, C et E ainsi qu'en flavonoïdes, autant d'antioxydants capables de neutraliser les radicaux libres. À noter que les feuilles vertes constituent la partie la plus nutritive du poireau. Il apporte aussi magnésium, cuivre, calcium, manganèse et fer et s'avère diurétique et très riche en fibres solubles et insolubles. Outre le potage poireaux/pommes de terre ou les poireaux vinaigrette, vous pourrez préparer le poireau en julienne et le faire fondre à la poêle. Idéal avec un poisson, mêlé à du riz ou du boulgour, ou intégré à une quiche. Préparez-le aussi au wok, cuit rapidement avec une pointe de curry.

Petites galettes de **poireau** et **quinoa**

Pour 4 personnes
Préparation : 25 min
Cuisson : 35 min

300 g de quinoa
4 poireaux
2 cs d'huile d'olive
10 g de beurre
2 œufs
ciboulette
sel, poivre

Rincer le quinoa et le cuire 15 min à l'eau salée. Égoutter.
Éplucher, laver et tailler les poireaux en julienne.
Faire chauffer une cuillerée d'huile et le beurre dans une poêle et y faire revenir les poireaux pendant 10 min en remuant souvent. Verser dans un saladier et mélanger avec le quinoa, les œufs, la moitié de la ciboulette ciselée, le sel et le poivre. Façonner des galettes.
Faire chauffer le reste d'huile dans la poêle et y déposer les galettes. Cuire 5 min de chaque côté. Parsemer du reste de ciboulette et servir.

Le rutabaga

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine A**

Comme le navet, le rutabaga est une plante de la famille des crucifères. À l'achat, il doit être bien ferme, sans tache ni meurtrissure. Trop léger, il risque d'être creux, et trop gros il est souvent dur, fibreux et au goût piquant et amer. Vous le conserverez une dizaine de jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Au-delà, il se déshydrate et ramollit. Une fois pelé et rincé, il mérite d'être blanchi pour améliorer sa digestibilité.

Au niveau gustatif, il faut bien avouer que le rutabaga ne fait pas partie des légumes les plus exceptionnels. Cuisiné seul, il manque un peu de saveur et gagne nettement à être associé à d'autres légumes ! Il sera parfait pour donner du peps à un plat de légumes, une potée ou un pot-au-feu. Particulièrement léger (36 kcal pour 100 g) car riche en eau, il contient de la vitamine A et de nombreux minéraux tels que le phosphore, le magnésium, le fer ou le potassium.

À l'instar du topinambour, il pâtit d'une piètre réputation et rappelle de sinistres souvenirs à toute une génération !

Pot-au-feu aux **légumes oubliés**

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 2 h

400 g de plat de côtes
400 g de macreuse
200 g de paleron
3 petits poireaux
1 rutabaga
2 navets boule d'or
2 carottes
2 topinambours
1 racine de persil
1 gros oignon
1 gousse d'ail
1 bouquet garni
2 clous de girofle
sel, poivre

Éplucher l'oignon puis le piquer de clous de girofle. Éplucher et rincer les légumes puis les couper en tronçons ou en quartiers. Ficeler les poireaux en botte. Placer les trois viandes différentes dans une cocotte avec le bouquet garni, l'oignon piqué de clous de girofle et l'ail en chemise.
Couvrir largement d'eau puis porter à ébullition. Cuire pendant au moins 1 h 30 en écumant régulièrement. Ajouter les poireaux ficelés et tous les autres légumes, puis poursuivre la cuisson 30 min.
Disposer la viande entourée des légumes sur le plat de service et servir avec le bouillon filtré.

Le chou

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

On distingue les choux cabus, à feuilles lisses, très serrées, de couleur blanche à vert pâle ou rouge des choux de Milan, au feuillage cloqué et frisé, avec des nervures saillantes (chou vert). Lisse ou frisé, choisissez-le bien lourd et dense, avec des feuilles serrées, fermes et brillantes. Il se conserve au réfrigérateur, où il résistera une bonne semaine.

Très léger (22 kcal pour 100 g), le chou est une véritable mine de vitamine C : une portion de 200 g couvre 50% des besoins quotidiens. Il fournit aussi de la vitamine E, de la provitamine A, précieux antioxydants, et apporte des minéraux, à commencer par le potassium. Il est aussi très riche en fibres.

Cru, le chou blanc ou rouge se mange râpé, associé à des pommes et relevé d'une vinaigrette à l'huile de noix ou au raifort. Si vous souhaitez le manger cuit, blanchissez-le à l'eau bouillante avant de le cuisiner. Vous pourrez le préparer en papillote, à l'étuvée, braisé dans du beurre, avec un bouillon de volaille, farci ou en cocotte.

Filet de sandre à l'embeurrée de **chou**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 55 min

4 filets de sandre
½ chou vert
1 oignon
50 g de beurre
2 cs d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
100 g de pleurotes
1 tranche de bacon
sel, poivre

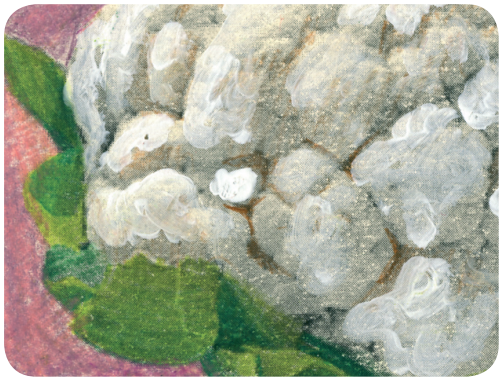
Laver le chou, ôter les feuilles extérieures et le trognon puis couper le chou en larges lanières. Les faire blanchir 5 min à l'eau bouillante salée. Égoutter.
Faire chauffer l'huile et 30 g de beurre dans une cocotte et y faire revenir l'oignon émincé et le chou tout en mélangeant. Saler, poivrer et laisser mijoter à couvert 40 min en remuant de temps en temps.
Nettoyer les pleurotes et les faire sauter dans le reste de beurre. Incorporer la crème et le bacon coupé en lanières.
Préparer quatre carrés de papier cuisson. Déposer un lit de chou, poser un filet de poisson dessus, saler, poivrer, ajouter les pleurotes. Enfourner environ 10 min à 180°C. Servir avec le reste d'embeurrée de chou.

Le chou-fleur

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Choisissez-le bien ferme, compact, avec des inflorescences blanches, non tachées, et un grain fin et serré. Les feuilles qui l'entourent seront bien fraîches. Si la plupart des choux-fleurs sont de couleur blanche, on trouve aussi parfois des spécimens jaunes, violets ou verts. Vous les conserverez dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant deux à trois jours. Ne jetez pas les côtes et le trognon qui pourront servir à préparer une soupe !

Très léger (24 kcal pour 100 g), le chou-fleur est très riche en vitamine C mais également en vitamine B ainsi qu'en soufre, potassium, magnésium et calcium. On notera également ses bonnes teneurs en fibres. Il est considéré comme le plus digeste des choux. Jeune et coupé en petits bouquets, le chou-fleur peut se déguster cru, trempé dans des sauces à base de fromage, dans du guacamole ou une mayonnaise. On le cuit généralement à la vapeur ou à l'eau bouillante. Pour qu'il reste bien blanc, arrosez-le d'un peu de jus de citron. Les recettes à base de chou-fleur sont légion : velouté crémeux, gratin, purée, salade... Vous pourrez aussi l'émincer très finement et le faire sauter au wok ou le râper pour préparer un couscous de chou-fleur original.



Trio de **choux** au sésame et à la sauce de soja

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

400 g de chou-fleur
400 g de brocolis
200 g de chou romanesco
1 cs de tahina (pâte de sésame)
1 cs de graines de sésame
1 cs d'huile de sésame
1 cs d'huile de colza ou de tournesol
10 g de beurre
2 cs de sauce de soja
sel, poivre

Détacher les bouquets de chou-fleur, de brocolis et de romanesco et les rincer. Les faire cuire environ 10 min à la vapeur (ils doivent rester fermes).
Dans un bol, délayer la pâte de sésame, l'huile de tournesol ou de colza et la sauce de soja.
Beurrer un plat à four et y disposer les choux. Napper avec la préparation, saler, poivrer et faire gratiner 10 min à four chaud.
Au moment de servir, arroser d'un filet d'huile de sésame et de graines de sésame.

Le chou-rave

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Ce tubercule n'est pas à proprement parler une racine, mais plutôt un renflement de la tige, qui peut prendre une couleur blanche, vert pâle ou même violette. Très apprécié en Allemagne, dans le Nord et l'Est de l'Europe, il avait quasiment disparu des étals – on le donnait même aux cochons ! – avant de faire sa réapparition. Choisissez de préférence des choux-raves de petite taille ; plus gros, ils risquent d'être fibreux et moins savoureux. Comme leur nom le laisse deviner, leur saveur est à mi-chemin entre le chou et le navet. Ils se conservent quelques jours au réfrigérateur. Le chou-rave se consomme aussi bien cru que cuit et s'apprête comme le navet ou le céleri-rave. Il est délicieux en salade, râpé ou en fines lamelles, et apprécie particulièrement les associations sucrées salées ; n'hésitez pas à le mêler à des cubes de pomme ou des quartiers d'orange. Assaisonnez d'une sauce à base de fromage blanc ou d'une vinaigrette aux herbes, vous vous régalerez. Cuit à la vapeur ou à l'eau, le chou-rave peut ensuite être apprêté en gratin, avec du fromage, ou braisé. Vous pouvez aussi le poêler ou le saisir rapidement au wok.

Poêlée de **chou-rave** aux saveurs asiatiques

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

4 choux-raves
10 g de beurre
1 cs d'huile de colza ou de tournesol
1 petit morceau de gingembre frais
1 gousse d'ail
1 échalote
2 cs de sauce de soja
sel, poivre

Peler les choux-raves, les rincer puis les émincer finement.
Éplucher et émincer l'échalote, la gousse d'ail et le gingembre.
Faire chauffer le beurre et l'huile dans un wok ou une grande poêle et faire revenir l'échalote et le gingembre 2 min en remuant.
Ajouter le chou-rave et l'ail, cuire une dizaine de minutes en remuant de temps en temps.
Incorporer la sauce de soja, saler modérément, poivrer et servir.

Le chou de Bruxelles

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Choisissez des choux sans meurtrissure, bien pommés et bien verts. Ils se conservent jusqu'à une semaine au réfrigérateur Pour les préparer, rien de plus simple : coupez simplement leur trognon, ôtez les feuilles flétries et lavez-les dans de l'eau vinaigrée. Côté nutrition, le chou de Bruxelles est relativement calorique (54 kcal pour 100 g). Riche en vitamine C, il est également riche en fibres et apporte des minéraux, notamment calcium et magnésium. Ajoutons qu'il contient du soufre, ce qui le rend assez indigeste et peut provoquer ballonnements et flatulences... Faites-les blanchir une ou deux fois pour améliorer leur digestibilité. Ensuite, faites cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante. Vous pourrez les braiser avec tomates et oignons, les laisser mijoter en cocotte avec des champignons ou des châtaignes, les napper d'une sauce blanche et faire gratiner ou les servir tièdes, en salade. Ils accompagnement particulièrement bien viandes et gibiers.

Poêlée de choux de **Bruxelles**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 35 min

800 g de choux de Bruxelles
2 cs de vinaigre
1 oignon
10 g de beurre
1 cs d'huile d'olive
50 g de lardons
1 gousse d'ail
10 cl de crème liquide
2 cs de moutarde
cerfeuil
sel, poivre

Parer les choux de Bruxelles, les laver à l'eau additionnée de vinaigre et rincer.
Les plonger 2 min dans une grande quantité d'eau bouillante puis égoutter. Faire à nouveau bouillir une grande quantité d'eau, saler et y plonger les choux blanchis. Cuire 20 min environ puis égoutter.
Peler l'oignon et l'ail et les émincer. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse puis y faire suer l'oignon et les lardons pendant 5 min. Ajouter les choux de Bruxelles et la gousse d'ail et cuire 5 min.
Dans un bol, délayer la crème et la moutarde. Saler, poivrer et verser dans la poêle. Cuire encore 2 à 3 min, parsemer de cerfeuil ciselé et servir.

Le champignon de Paris

- Toute l'année
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine B**

Choisissez des champignons de couleur uniforme, lisses, sans tache ni meurtrissure. Leur chapeau doit être ferme et solidement attaché au pied. Fragiles, ils doivent être consommés sans tarder. Vous pourrez toutefois les conserver quelques jours au réfrigérateur. Les champignons sont une source très précieuse de nutriments. Les vitamines du groupe B sont particulièrement bien représentées, mais également les vitamines D et K, ainsi que cuivre, sélénium, phosphore, potassium et fer. Plus étonnant, ils renferment un taux de protéines non négligeable. Si l'on ajoute que les champignons sont riches en fibres mais pauvres en sodium et en calories, on comprend que l'on a tout intérêt à les mettre souvent au menu ! Cru, le champignon se plaît en salade, à l'apéritif, ou farci d'une préparation à base de fromage frais, de jambon cru et d'herbes. Si vous les préparez cuits, ne les brusquez pas avec une cuisson trop intense. Évitez aussi les surcuissons qui les durcissent et leur font perdre leur saveur, et ne salez qu'à la fin. Vous pouvez les relever d'ail, de persil ou d'échalote, mais avec modération, pour ne pas masquer leurs parfums.

Champignons farcis

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 20 min

8 gros champignons de Paris
quelques pluches de persil
1 échalote
10 g de beurre
1 cs d'huile d'olive
50 g de bleu d'Auvergne
10 cl de crème liquide
chapelure
1 cs de pignons de pin
sel, poivre

Ôter le bout des champignons, les rincer, couper les pieds et évider les têtes. Hacher les pieds avec le persil et l'échalote. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une poêle et y faire revenir le hachis.
Écraser le fromage à la fourchette, incorporer la crème puis le hachis de champignons. Saler, poivrer et remplir les têtes de champignons avec ce mélange. Parsemer de chapelure puis enfourner et cuire 10 min à 180°C. Parsemer de pignons de pin et poursuivre la cuisson 5 min.

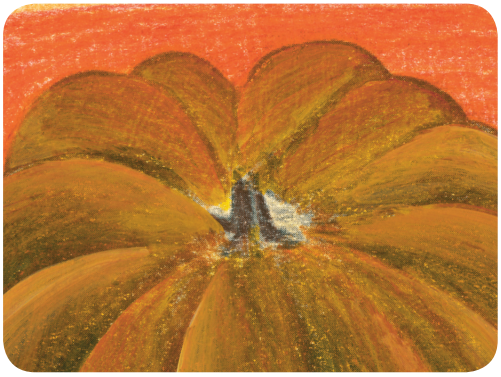
Le potiron et le potimarron

- Automne / Hiver
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **carotène**

Sous la dénomination « potiron », sont regroupées de nombreuses courges d'aspect très divers. Une variété domine : le potiron rouge vif d'Étampes. Le potimarron, piriforme et à l'écorce rouge brique, et dont la saveur rappelle la châtaigne, fait également son grand retour. Entiers, ils doivent avoir un pédoncule fermement attaché, être fermes et lourds, avec une écorce dure et exempte de taches ou de craquelures. Vous pourrez les conserver dans un endroit frais plusieurs semaines. On trouve aussi des potirons vendus en tranches ; elles doivent être bien fermes et de couleur franche.

Très peu calorique (moins de 30 kcal pour 100 g), le potiron est très riche en fibres, il contient de nombreux sels minéraux dont du calcium, du fer et du potassium, mais également beaucoup de carotène et des vitamines B et C. Bon à savoir : plus le potiron est orangé, plus il contient de carotène.

Potiron et potimarron font la base d'excellents potages. Cuits à la vapeur, ils s'intègrent à des salades mais peuvent aussi être poêlés, se cuisiner en gratin, tarte et cake salés. Pensez aussi à les proposer en dessert (flan, crème renversée ou tarte).



Fricassée de **potiron** et **champignons**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 40 min

600 g de chair de potiron
1 blanc de poireau
1 gousse d'ail
3 cs d'huile d'olive
10 cl de bouillon de volaille
5 cl de vin blanc
300 g de chanterelles
20 g de beurre
5 cl de crème liquide
sel, poivre

Couper le potiron en dés. Rincer le poireau et le tailler en julienne.
Faire chauffer 2 cs d'huile dans une sauteuse et y faire suer le poireau. Ajouter le potiron et l'ail et poursuivre la cuisson 5 min en remuant. Verser le bouillon et le vin, saler, poivrer et laisser mijoter environ 20 min.
Nettoyer les champignons. Faire chauffer le reste d'huile et le beurre dans une poêle et faire suer les champignons pendant 10 min. Les incorporer dans la sauteuse, ajouter la crème et laisser cuire encore 2 à 3 min.

Le cèpe

- Automne
- Coût : 3
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **protéines** et **vitamine B**

Choisissez un cèpe propre, sans tache, ferme de la tête au pied. La mousse sous le chapeau ne doit pas être brune car elle rend alors le champignon indigeste. Ne vous laissez pas impressionner par leur taille : les gros cèpes peuvent être tout aussi savoureux que les petits. En revanche, un cèpe avec un chapeau brun olive sera moins ferme et plus visqueux. Le cèpe se conserve plusieurs jours dans un endroit sombre et frais. Très riche en eau, il figure parmi les végétaux les moins caloriques. Cela peut paraître surprenant mais le cèpe est plutôt riche en protéines. Il est également bien pourvu en minéraux (sélénium, potassium, phosphore et fer) ainsi qu'en vitamines B, D, E et K et s'avère riche en fibres.

Ne laissez pas tremper les cèpes dans l'eau, mais grattez-les avec un couteau ou essuyez-les. Ne les dénaturez pas en y associant trop de saveurs, et assaisonnez-les en fin de cuisson. Divins simplement poêlés, ils excellent en velouté, flan, gratin, tarte et autre tourte, mais aussi avec des tagliatelles, ou incorporés à un risotto, et se marient très bien avec les œufs.

Gratin de pommes de terre et **cèpes**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 25 min

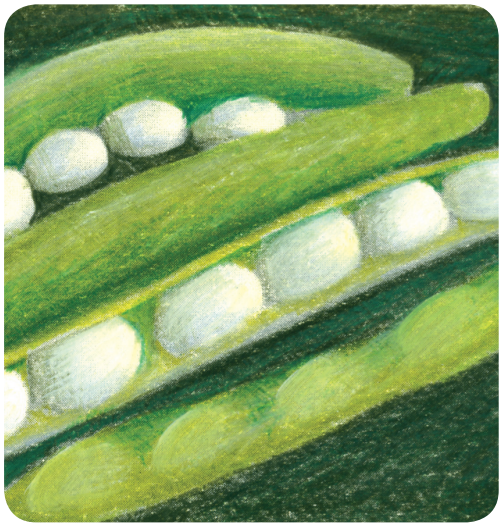
200 g de cèpes
400 g de pommes de terre
2 échalotes
1 gousse d'ail
2 cs d'huile d'olive
20 g de beurre
10 cl de crème liquide
chapelure
sel, poivre

Nettoyer les cèpes et les émincer. Peler, rincer les pommes de terre et les détailler en tranches.
Faire chauffer 10 g de beurre et une cuillerée d'huile dans une poêle et y faire dorer les échalotes émincées et les pommes de terre pendant environ 10 min en remuant souvent. Réserver.
Faire chauffer le reste d'huile dans la poêle et y ajouter les cèpes émincés et la gousse d'ail en chemise. Ajouter les pommes de terre et la crème, saler et poivrer.
Beurrer un plat à gratin et y verser le contenu de la poêle. Saupoudrer de chapelure. Enfourner à 210°C et faire gratiner une dizaine de minutes. Servir aussitôt.

Le haricot coco

- Automne / Été
- Coût : 3
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **protéines**

C'est sur le marché des légumes frais que l'on trouve le haricot coco. Il peut s'agir du coco blanc ou rose, du lingot ou encore du coco de Paimpol, qui bénéficie d'une AOC. Ils sont vendus frais, juste après la récolte, dans leur cosse qui doit être bien ferme, cassante, sans meurtrissure et de forme régulière. Les grains seront gonflés et nacrés, de couleur unie, tachetée ou rayée. Vous pouvez les conserver deux à trois jours au réfrigérateur. Très nourrissants, les haricots cocos sont particulièrement riches en glucides et en protéines, mais également en potassium et en fer. Ils constituent aussi une bonne source de vitamines A, B1 et C. Riches en fibres, ils le sont également en soufre, ce qui peut les rendre un peu difficile à digérer. Contrairement aux haricots secs, les cocos cuisent relativement vite : une trentaine de minutes à l'eau. Démarrez de préférence la cuisson à l'eau froide, avec un oignon, un bouquet garni et éventuellement un morceau de lard fumé, et ne salez qu'en fin de cuisson. Ils peuvent se préparer en velouté, mijotés avec des tomates, en gratin ou en vinaigrette.



Parmentier de saumon aux **cocos de Paimpol**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 50 min

700 g de cocos de Paimpol écossés
2 branches de thym
1 oignon
2 poireaux
20 g de beurre + 1 noisette pour le moule
3 cs d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
4 filets de saumon frais
sel, poivre

Déposer les cocos dans une casserole, ajouter le thym et l'oignon et recouvrir largement d'eau. Porter à ébullition et cuire 30 min. Égoutter les légumes puis les écraser en incorporant 2 cs d'huile et la crème tiédie. Saler, poivrer.
Éplucher les poireaux, les rincer et les tailler en julienne.
Faire chauffer le beurre et le reste d'huile dans une sauteuse et y faire suer les poireaux 10 min. Ajouter le poisson détaillé en lanières.
Répartir le contenu de la poêle dans un plat à four et recouvrir de la purée. Enfourner pour une dizaine de minutes à 210°C.

La banane

- Hiver / Automne
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **glucides** et en **potassium**

On distingue deux grandes variétés de bananes : la banane fruit, ou dessert, et la banane plantain. Celle-ci, de taille plus imposante, cache une chair farineuse très appréciée dans la cuisine créole, africaine ou sud-américaine. Très sucrées, les bananes fruits se déclinent en plusieurs variétés.

Vous trouverez des bananes en toute saison, et surtout à l'automne et en hiver. Conservez-les à plus de 12°C, sans quoi elles noircissent et perdent leur saveur. La banane plantain jaunit et noircit lorsqu'elle est mûre, et se mange uniquement cuite.

La banane fait partie des fruits les plus énergétiques (90 kcal pour 100 g), dont la plupart proviennent de ses glucides. Riche en vitamine C, elle apporte également des vitamines A, B et E ainsi que du potassium, du magnésium, du zinc et du cuivre, mais aussi des fibres bien tolérées.

La banane dessert se mêle aux salades de fruits mais se prépare également en tarte, en beignet, poêlée, ou mixée et mélangée à du fromage blanc ou de la crème fouettée et des blancs d'œuf en neige. Elle peut également se servir poêlée ou mixée en accompagnement de viande de porc ou de volaille. La banane plantain est pochée puis poêlée au beurre, ou préparée en gratin. On peut aussi la frire.

Cake chocolat **banane**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 30 min

180 g de farine
½ sachet de levure chimique
2 bananes
100 g de sucre
2 œufs
80 g de beurre
5 cl de crème liquide
80 g de pépites de chocolat noir

Verser la farine dans un saladier et mélanger avec la levure. Dans un bol, fouetter les œufs entiers avec le sucre pour les faire blanchir.
Éplucher les bananes, les couper en rondelles puis les écraser grossièrement.
Faire fondre le beurre puis l'ajouter aux bananes écrasées, avec les œufs et la crème.
Incorporer le mélange farine/levure puis les pépites de chocolat. Verser la pâte dans un moule à cake, enfourner et cuire 30 min à 180°C. Servir tiède.

L'ananas

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

S'il existe plusieurs variétés d'ananas, c'est le smooth Cayenne qui domine le marché. Principalement importé de Côte d'Ivoire, sa chair est ferme, juteuse et fibreuse. Le queen, plus petit, présente une chair plus pâle mais plus sucrée. Le victoria, ananas doré à la chair orangée, sucrée et très juteuse, provient de La Réunion, de l'île Maurice ou du Kenya.

Un bon ananas dégage un parfum délicat, est lourd et ferme, et sa couronne de feuilles est de belle couleur verte, fraîche et luisante. Vous pouvez le conserver à température ambiante, mais évitez le réfrigérateur qui casse ses saveurs.

L'ananas apporte 52 kcal pour 100 g. Très rafraîchissant, il fournit de belles quantités de vitamines C et E, de la provitamine A, des fibres ainsi que du potassium, du sodium, du manganèse et du phosphore.

L'ananas se déguste tel quel, s'intègre aux salades de fruits ou se cuit dans un peu de beurre et de sucre vanillé. On peut également le préparer en jus, en compote, tarte, cake et gâteau. Il se plaît aussi dans les recettes sucrées-salées : idéal dans les salades composées, on l'aime aussi en curry, dans un colombo d'agneau, ou pour accompagner un rôti de porc ou des magrets.

Tarte à l'**ananas** et au **citron**

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min
Cuisson : 1 h

1 pâte sablée
1 ananas
1 citron vert
40 g de sucre
1 œuf
50 g de crème liquide
1 cs de farine
20 g de beurre
4 cs de noix de coco en poudre

Couper l'ananas en dés. Faire chauffer le beurre dans une poêle et ajouter les dés de fruits. Incorporer le sucre, le zeste haché et le jus de citron et laisser mijoter environ 30 min, jusqu'à ce que l'ananas soit bien tendre. Garder quelques dés d'ananas de côté et mixer le reste en ajoutant l'œuf, la crème et la farine.
Étaler la pâte et foncer un moule. Piquez la pâte avec une fourchette et saupoudrer de poudre de noix de coco. Étaler la compote d'ananas puis disposer les dés d'ananas poêlés. Enfourner 30 min. Servir tiède.

L'orange

- Hiver / Automne
- Coût : 1
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

On distingue les oranges à jus – dont la maltaise, qui peut être sanguine – et les oranges de table – dont la blonde navel. Choisissez-les bien fermes et lourdes, avec une peau lisse et brillante. Peu fragiles, elles se conservent plusieurs jours à température ambiante ou au réfrigérateur. Si vous souhaitez utiliser l'écorce, utilisez des oranges non traitées.

L'orange est bien connue pour son apport important en vitamine C. Elle fournit également du calcium, du potassium, du phosphore, du magnésium ainsi que des fibres... le tout pour un apport énergétique modéré (45 kcal pour 100 g). Elle se déguste nature ou en salade, mêlée à d'autres fruits, que vous pourrez relever de gingembre confit. Préparez-la aussi en sabayon, en mousse glacée, en tarte, en crème ou en soufflé, ou encore en confiture. Le zeste parfume gâteaux, pâte à crêpe ou pain d'épices. Vous pourrez également le confire dans un sirop de sucre. L'orange se marie très bien avec les saveurs salées : parfaite dans une salade de mâche ou d'endives, elle accompagne aussi le canard et relève une daube de bœuf ou un rôti de porc.

Carpaccio d'**oranges**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Pas de cuisson

4 oranges de table
1 pomélo
1 orange à jus
1 citron
quelques feuilles de menthe
1 cc de miel liquide
1 grenade (facultatif)

Peler les oranges de table et le pomélo à vif et détacher les segments en ôtant bien toutes les petites membranes.
Disposez les segments en rosace sur le plat de service ou dans des assiettes.
Dans un bol, délayer le miel avec une cuillerée à soupe de jus de citron et le jus d'orange. Mélanger et verser sur les agrumes. Ouvrir la grenade et récupérer les graines. Les parsemer sur le carpaccio avec les feuilles de menthe et servir frais.

Le citron

- Toute l'année
- Coût : 1
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Le citron jaune est protégé par une écorce qui cache une pulpe acide et juteuse. Plus petit et plus rond, le citron vert est acide et très parfumé. Choisissez-les lourds et fermes, avec une écorce de couleur éclatante. Vous les conserverez à température ambiante et plusieurs semaines au réfrigérateur. Une astuce : pour obtenir plus de jus, roulez le citron sous votre paume avant de le presser. Si vous souhaitez utiliser le zeste, préférez des citrons non traités.

Peu énergétique, le citron apporte moins de 30 kcal pour 100 g. L'un de ses principaux atouts est sa remarquable richesse en vitamine C ; il apporte également des vitamines du groupe B, des flavonoïdes ainsi que du potassium, du calcium, du fer et du cuivre.

En jus et mélangé à de l'eau et du miel, il fait une boisson désaltérante. Pressé sur des morceaux de pomme ou d'avocat, il empêche l'oxydation. Quelques gouttes remplacent le vinaigre pour les assaisonnements, et il relève les marinades. Au dessert, le citron fait la base de sorbets, crèmes, et bien sûr, de la tarte au citron et du lemon curd, fameuse pâte à tartiner. Les zestes seront confits ou parsemés sur un filet de poisson ou un émincé de veau.

Mousse au **citron**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min + réfrigération 3 h
Cuisson : 5 min

2 feuilles de gélatine
1 citron jaune
1 citron vert
3 œufs
50 g de sucre
1 cc de fécule de maïs
300 g de fromage blanc

Faire tremper les feuilles de gélatine dans de l'eau froide. Laver les citrons, prélever leur zeste et le hacher.
Séparer les jaunes des blancs d'œuf.
Fouetter 2 jaunes d'œuf avec le sucre. Ajouter le zeste haché.
Délayer la fécule dans une cuillerée de jus de citron et incorporer aux jaunes.
Verser le tout dans une casserole et faire épaissir sur feu doux en ajoutant le reste de jus de citron. Incorporer les feuilles de gélatine essorées.
Laisser tiédir puis mélanger avec le fromage blanc.
Battre les 3 blancs en neige puis les incorporer à la préparation.
Répartir dans des coupes et réfrigérer au moins 3 h.

La clémentine

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Disponible d'octobre à mars, c'est surtout entre novembre et février que la clémentine est au meilleur de sa forme. Choisissez-la lourde, ferme, avec un pédoncule d'un beau vert et fermement attaché au fruit. Sa peau doit bien adhérer à la chair ; fuyez les spécimens à l'aspect « soufflé », qui indique que le fruit est déshydraté. Vous pouvez les conserver à température ambiante mais, pour prolonger leur conservation, il est préférable de les garder au réfrigérateur.

Faiblement calorique (46 kcal pour 100 g), la clémentine est très désaltérante ; elle s'avère aussi très riche en vitamine C, en carotène, mais aussi en calcium, fer et magnésium ainsi qu'en fibres.

Pensez à les servir en jus au petit-déjeuner ou à les préparer en sabayon, bavarois ou crème renversée. L'écorce peut se glisser dans une pâte à crêpe ou à gâteau, se confire dans un sirop de sucre. Mais la clémentine apporte aussi un parfum inattendu à une salade de mâche aux crevettes, peut se cuisiner avec un poulet, associée à du gingembre frais... ou encore se servir poêlée, en accompagnement d'un magret de canard ou d'un rôti. Ses quartiers se marient très bien avec les crustacés tels les gambas ou le homard.

Petits gratins de **clémentines**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 10 min

12 clémentines
4 jaunes d'œuf
40 g de sucre en poudre
2 cs de crème liquide
1 cs de Grand Marnier

Presser quatre clémentines et filtrer le jus pour en obtenir environ 20 cl. Peler les autres clémentines à vif en ôtant bien les membranes blanches et les répartir dans quatre petits plats à gratins.
Fouetter les jaunes d'œuf avec le sucre, verser dans une casserole et faire chauffer. Verser progressivement le jus de clémentine et le Grand Marnier tout en fouettant jusqu'à ce que le mélange épaississe et mousse. Incorporer la crème. Répartir le sabayon dans chaque plat. Passer sous le gril du four pendant 2 min jusqu' à ce que les gratins soient forés.

Le kiwi

- Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Ce fruit charnu est recouvert d'une peau brune, fine, et couverte de minuscules poils bruns. L'intérieur du kiwi dévoile une chair juteuse, parfumée, d'un vert intense, étoilée de minuscules petites graines noires comestibles. À côté de cette variété dite Hayward (kiwi vert) existe le Zespri® Gold (kiwi jaune), à la peau brune, plus lisse, avec une chair jaune doré et une saveur plus douce.

Un bon kiwi doit être de couleur uniforme, sans tache et non fripé. Sa chair doit être d'un beau vert éclatant. Un peu ferme, sa saveur sera légèrement acidulée ; plus souple sous la pression du doigt, le kiwi sera doux et sucré. Trop mûr, le kiwi ramollit et son goût devient piquant. Il se conserve à température ambiante et jusqu'à trois semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Peu calorique (50 kcal pour 100 g), le kiwi est riche en fer, en potassium, en magnésium... et très riche en vitamine C : il en contient 80 mg pour 100 g, soit plus que les oranges. Il apporte également des vitamines A, E, B6 et B9 et des fibres. Seul bémol : il peut parfois provoquer des réactions allergiques telles que l'urticaire.

Dégustez-le nature, tel un œuf à la coque, ou coupé en cubes et associé à des fraises ou des quartiers de clémentine. Mixez-le avec une orange pour un cocktail vitaminé... ou utilisez-le pour décorer les gâteaux et les tartes. Il peut aussi se cuisiner et se déguster en clafoutis, sur un fond de pâte feuilletée ou encore en sabayon. Osez aussi le présenter en carpaccio, avec des tranches de saumon fumé, ou poêlé avec des magrets de canard ou des poissons gras comme le saumon ou le maquereau.

Salade de **kiwis** aux saveurs iodées

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Pas de cuisson

4 kiwis
20 petites crevettes décortiquées
2 tranches de saumon fumé
1 pomélo
1 avocat
1 citron
1 cs de fromage blanc
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Peler les kiwis puis les couper en petits dés. Éplucher le pomélo à vif en recueillant le jus Éplucher l'avocat, le détailler en lamelles et arroser de jus de pomélo.
Couper le saumon en lanières.
Verser une cuillerée de jus de citron dans un bol, saler, poivrer et délayer avec le fromage blanc et l'huile.
Disposer tous les ingrédients dans un saladier, assaisonner avec la sauce et servir.

Le pomélo

- Hiver / Printemps
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Le pomélo est en fait un hybride du pamplemousse et d'une variété d'orange de Chine. Choisissez-le lourd, ferme et brillant, mais ne vous fiez pas à sa couleur qui n'influe pas sur son degré de maturité. Vous le conserverez au moins sept jours à température ambiante, et plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

D'apport calorique très modéré, le pomélo est très désaltérant et stimule les sécrétions digestives. Il est très riche en vitamine C (un demi-pomélo permet de couvrir les deux tiers des apports quotidiens recommandés), dont l'action est renforcée par la présence de pigments, notamment dans la pulpe des fruits rouges et roses. Il apporte aussi du calcium, du phosphore et des fibres riches en pectine.

Dégustez-le nature ou, pour innover un peu, saupoudrez de cassonade et passez-le quelques instants sous le gril du four. Il est délicieux simplement pressé, seul ou avec orange et citron vert. Détaillé en segments, il agrémente les salades de fruits mais peut aussi remplacer le citron ou l'orange dans les sabayons, les crèmes ou les tartes.

Côté salé, le jus de pomélo remplace le vinaigre dans les assaisonnements des salades et est parfait pour faire mariner poisson, volaille ou viande blanche.

Gratin de **pomélos**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 3 min

2 pomélos
1 orange
10 g de beurre
1 sachet de sucre vanillé
2 blancs d'œuf
2 cs de sucre glace

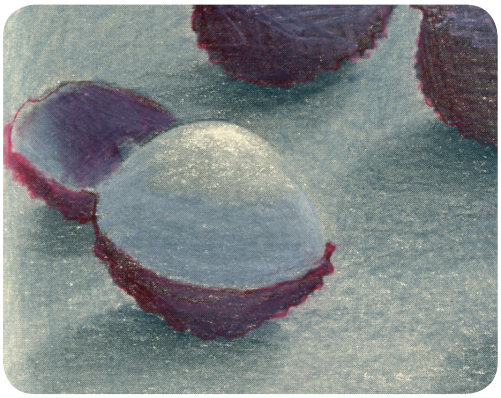
Peler les pomélos et l'orange à vif et détacher les segments en ôtant les membranes blanches.
Beurrer quatre petits plats à four, saupoudrer de sucre vanillé et disposer les segments d'agrumes.
Battre les blancs en neige en incorporant le sucre glace puis répartir la meringue sur les fruits.
Passer quelques instants sous le gril du four jusqu'à ce que les gratins soient dorés.
Servir aussitôt.

Le litchi

- Hiver
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**
-

Originaire de Chine, le litchi est un fruit rond recouvert d'une écorce rugueuse rose ou rouge. Il renferme une chair blanche sucrée et juteuse autour d'un noyau de couleur brun noir. Choisissez des fruits bien fermes et rejetez ceux dont l'écorce se craquelle. Fragiles, les litchis ne se conservent que 48 h à température ambiante, mais jusqu'à quinze jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Relativement énergétiques (68 kcal pour 100 g), ils sont riches en vitamine C, mais également en vitamine B, qui facilite l'utilisation de ses glucides et apporte de nombreux minéraux, dont du potassium.

C'est au moment des fêtes de fin d'année que le litchi est à l'apogée de sa consommation. Il faut dire qu'il se picore très agréablement après un repas un peu copieux ! On peut également le mixer en jus, le transformer en crème ou en mousse que l'on parfumera d'eau de rose, le tremper dans du caramel ou du chocolat, ou, en version salée, le présenter avec du saumon ou du magret fumés.



Millefeuille de **litchis**, crème au **citron vert**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

300 g de pâte feuilletée
24 litchis
20 cl de crème liquide
1 citron vert
4 cs de sucre glace

Saupoudrer la pâte d'une cuillerée de sucre glace et la placer entre deux feuilles de papier sulfurisé. Disposer sur une plaque à pâtisserie et enfourner 10 min à 180°C. Recouvrir d'une autre plaque (pour éviter que la pâte ne lève trop, on l'enferme entre deux plaques) et enfourner encore 5 min. Laisser refroidir. Découper la pâte en douze rectangles.
Éplucher les litchis, les dénoyauter et les couper en deux. Laver le citron vert et prélever environ une cuillerée de zeste.
Fouetter la crème bien froide en chantilly en incorporant le reste de sucre glace et le zeste de citron haché.
Monter les millefeuilles : disposer un rectangle de pâte par assiette, répartir un peu de crème et de litchis, recouvrir d'une autre rectangle, et ainsi de suite.
Servir sans attendre.

La mangue

- Hiver / Printemps
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **carotène**

Fruit charnu plus ou moins gros, de forme ronde ou ovale, la mangue a une peau verdâtre qui peut être marbrée de jaune et de rouge. Sa chair jaune orangé est juteuse et très parfumée. Elle adhère à un gros noyau aplati ovale et blanchâtre.

Le fruit doit être légèrement souple sans être mou, sans tache ni meurtrissure. Bien lisse, il doit aussi dégager un agréable parfum. Conservez-la à température ambiante et bannissez le réfrigérateur. La mangue est modérément énergétique (60 kcal pour 100 g). Elle est exceptionnellement riche en carotène (provitamine A) et très bien pourvue en vitamine C, qui décroît cependant à mesure que le fruit mûrit. Elle renferme aussi des vitamines B et E ainsi que du fer, du calcium, du potassium, et des fibres, garantes du bien-être intestinal.

Mûre à point, la mangue est un délice, seule ou glissée dans une salade de fruits. Réduite en purée, elle fait d'excellentes mousses, tartes et sorbets rafraîchissants, que l'on relèvera de vanille, de gingembre ou de menthe. Vous pouvez également la poêler dans du beurre et du sucre vanillé. Elle fait la base de chutneys et peut se glisser dans une salade composée ou dans un taboulé.

Salade de canard à la **mangue**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min + marinade : 30 min
Cuisson : 3 min

1 magret de canard
2 cs de sauce de soja
1 petit morceau de gingembre frais
1 citron vert
3 cs d'huile d'olive
1 cœur de laitue
1 mangue
sel, poivre

Détailler le magret en lanières. Les déposer dans un plat et arroser avec la moitié de la sauce de soja et le gingembre pelé et râpé. Laisser mariner 30 min au réfrigérateur. Saisir les lamelles de magret dans une poêle antiadhésive sans matière grasse. Égoutter. Laver et essorer la laitue. Peler la mangue et la couper en lamelles. Verser 2 cs de jus de citron vert dans un saladier et mélanger avec le sel, le poivre, l'huile et le reste de sauce de soja. Ajouter la salade, la mangue, les lanières de canard, mélanger et servir.

Le fruit de la passion

- Toute l'année
- Coût : 3
- Cru
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamines C** et **B3**

Gros comme des œufs de poule, les fruits de la passion peuvent être de couleur jaune, orangée ou brune. Quand ils sont bien mûrs, leur épiderme est légèrement fripé. Leur chair jaune orangé très parfumée et acidulée est garnie de petits grains noirs. Côté nutrition, le fruit de la passion est calorique (100 kcal pour 100 g) et s'avère riche en vitamines C et B3, en carotène ainsi qu'en magnésium, manganèse, zinc, et cuivre. Ajoutons qu'il apporte des fibres très abondantes et très bien tolérées en dépit de la présence des petits grains croquants ! Il se mange nature, à la petite cuillère, mais fait aussi un excellent jus qui permettra de réaliser des sorbets ou des coulis pour accompagner fromage blanc, glaces, entremets et autres pâtisseries.

Le fruit de la passion se plaît aussi en version salée : son jus peut remplacer le vinaigre dans les sauces de salade (parfait avec de la mâche, de l'avocat et des crevettes), ou même agrémenter un filet de poisson. En revanche, le fruit de la passion ne supporte pas la cuisson

Cheesecake aux **fruits de la passion**

Pour 6 personnes
Préparation : 30 min + réfrigération 3 h
Cuisson : 1 h 10 min

180 g de biscuits type spéculoos
40 g de beurre mou + 1 noisette pour le moule
350 g de fromage blanc
20 cl de crème liquide
100 g de sucre
3 petits œufs
20 g de fécule de maïs
4 fruits de la passion

Mixer grossièrement les biscuits et les mélanger avec le beurre bien mou pour obtenir une pâte sableuse. Beurrer un moule et répartir la pâte en tassant bien avec les mains.
Fouetter le fromage blanc avec la crème et le sucre. Incorporer les œufs et la fécule, puis les graines, le jus et la pulpe des fruits de la passion.
Verser la préparation sur le fond de biscuit et cuire 10 min à 180°C. Baisser la température du four à 130/140°C et laisser cuire encore une heure. Laisser refroidir puis réfrigérer au moins 3 h, et servir éventuellement avec un coulis de fruits de la passion.

La papaye

- Toute l'année, pic en hiver
- Coût : 3
- Cru
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

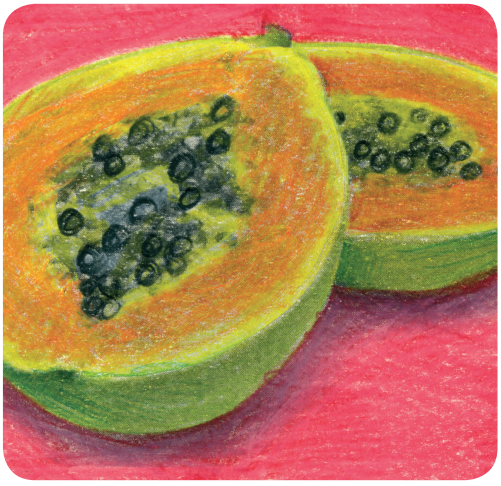
Les principales variétés de papaye sont la solo (à chair jaune orangé, juteuse, très sucrée et parfumée), la sunrise (à chair rouge) et l'amazon red (à chair rouge intense, sucrée et juteuse). Les papayes achetées vertes pourront mûrir à température ambiante. Elles sont prêtes à consommer lorsque la coloration jaune atteint un tiers du fruit.

Attention, les fruits mûrs ne se gardent pas plus de deux jours au réfrigérateur.

La papaye est championne de la teneur en vitamine C – davantage que l'orange – et fournit aussi de la provitamine A ainsi que des minéraux et des fibres, le tout pour un apport énergétique modéré.

Autre atout, elle renferme de la papaïne, largement utilisée en pharmacie : elle entre dans la composition de médicaments prescrits en cas d'insuffisance gastrique mais est également utilisée comme traitement de la hernie discale (en injections).

Pour la déguster, il suffit de couper la papaye en deux et d'ôter les graines noires. Elle se déguste à la petite cuillère, se glisse dans les salades de fruits, arrosée de citron vert ou de lait de coco, et se prépare aussi en plat salé lorsqu'elle est verte, notamment en salade où elle apprécie la compagnie des fruits de mer.



Salade de **papaye** à l'asiatique

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 15 min

½ papaye verte
1 citron vert
100 g de crevettes cuites
200 g de haricots verts
2 cs de sauce de soja
1 cs d'huile de colza
2 cs de cacahuètes
quelques feuilles de coriandre fraîche

Détailler la demi-papaye en lamelles et les déposer dans un saladier. Arroser avec la moitié du jus de citron.
Équeuter et rincer les haricots verts puis les cuire à l'eau bouillante salée pendant environ 15 min. Égoutter, laisser tiédir puis couper les haricots en deux ou en trois et les ajouter dans le saladier, avec les crevettes.
Assaisonner avec le reste de jus de citron, l'huile et la sauce de soja.
Parsemer de cacahuètes légèrement torréfiées, décorer de coriandre ciselée et servir.

L'endive

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Choisissez des endives bien fermes et ventrues, avec des feuilles bien serrées, de couleur blanche, légèrement ourlées de jaune et sans taches pourpres. Vous les conserverez pendant une semaine au frais et à l'abri de la lumière. Rincez-les rapidement, ôtez les premières feuilles et la base ainsi que le cône central, qui donne de l'amertume. Avec seulement 15 kcal pour 100 g, l'endive se montre très légère. L'eau qu'elle contient est une véritable mine de nutriments : sélénium, potassium, magnésium, calcium, fer et manganèse. L'endive est également source de vitamines B et C ainsi que de fibres. Crue, l'endive se sert généralement en salade et se marie avec pommes, noix, jambon ou saumon fumé. À l'apéritif, préparez des barquettes d'endives que vous remplirez de fromage frais et de ciboulette ou de tapenade. Vous pouvez les cuire à l'eau ou à la vapeur puis les proposer en gratin, ou les braiser avec une pointe de sucre pour les adoucir. Elles se plaisent aussi en quiche, tarte ou velouté. Cuites à l'étouffée, c'est là qu'elles révèlent le plus leurs saveurs. Si vous appréciez les saveurs exotiques, taillez-les en lanières et faites-les sauter au wok avec du curry.

Endives braisées aux **agrumes**

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min
Cuisson : 25 min

6 endives
1 citron
2 oranges non traitées
2 branches de thym
2 cs d'huile d'olive
1 cc de graines de coriandre
sel, poivre

Couper le pied des endives, éliminer les feuilles extérieures puis les détailler en deux dans le sens de la longueur, et encore en deux.
Laver une orange et prélever environ une cuillerée à café de zeste. Le hacher. Presser les trois agrumes au-dessus d'un bol et mélanger avec le sel, le poivre et les graines de coriandre concassées.
Faire chauffer l'huile dans une cocotte et y déposer les endives. Les faire dorer pendant environ 5 min puis verser le contenu du bol. Ajouter le thym effeuillé et laisser mijoter environ 20 min.

La blette

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **calcium** et **sodium**

Au marché, choisissez des bottes de blettes bien drues, avec des côtes bien blanches et fermes et des feuilles brillantes, d'un vert intense, et non déchirées. Vous les conserverez sans problème plusieurs jours au réfrigérateur.

Très légères (30 kcal/100 g), les blettes apportent des quantités très intéressantes de protéines par rapport à celles des autres légumes. Elles sont également riches en potassium, phosphore mais aussi calcium et sodium, ainsi qu'en vitamine C, provitamine A, acide folique et fibres. L'originalité de ce légume est également que les deux parties qui la composent (feuilles et côtes) sont complémentaires d'un point de vue nutritionnel. Pensez donc à les consommer en même temps.

Côtes et feuilles se mangent cuites. Faites cuire à l'eau bouillante ou à la vapeur les côtes coupées en tronçons puis accommodez-les en gratin avec une sauce tomate ou simplement une noix de beurre. Les feuilles coupées en lanières sont excellentes poêlées, mais font également la base de farces, garnissent une omelette... et se préparent en tourte sucrée ou salée.

Feuilletés tout légers aux **blettes** et à la feta

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 25 min

4 feuilles de brick
250 g de feuilles de blette
1 échalote
50 g de noisettes
50 g de raisins secs
1 œuf
100 g de feta
50 g de brousse
2 cs d'huile d'olive
10 g de beurre
sel, poivre

Rincer les feuilles de blette et les détailler en lanières. Éplucher et ciseler l'échalote.
Faire chauffer l'huile dans une poêle et y faire suer l'échalote. Ajouter les feuilles de blette et faire cuire jusqu'à évaporation de l'eau de végétation. Incorporer l'œuf battu, les noisettes concassées, les raisins, la feta coupée en dés et la brousse. Saler modérément, poivrer et mélanger. Badigeonner les feuilles de brick de beurre fondu.
Répartir la farce au centre des feuilles (côté beurré à l'extérieur) puis former des petits chaussons.
Enfourner 15 min à 180°C, jusqu'à ce que la pâte soit bien dorée.

Le cardon

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **calcium** et **potassium**

Il existe deux types de cardons : l'argenté épineux de Plainpalais est un cardon qui bénéficie d'une AOC et qui se caractérise par la présence d'épines sur ses tiges et par un feuillage bleu argenté. Son goût est très raffiné. Le cardon inerme (sans épines) est reconnaissable à ses côtes creuses, moins savoureuses, qui s'utilisent dans les potages. Les côtes de cardon, que l'on nomme également *cardes*, ont une saveur proche de celle de l'artichaut et se consomment toujours cuites. Si les cardons refont timidement leur apparition sur les étals des marchés, ils ne les ont jamais quittés dans la région de Lyon ou en Provence, où ils font la base de nombreuses recettes traditionnelles – dont les fameux cardons à la moelle. Les cardons figurent même dans les repas de Noël provençaux. Choisissez-les bien fermes et charnus, de couleur blanc crème.

Très peu calorique (à peine 13 kcal pour 100 g), le cardon est en revanche très riche en minéraux, et notamment en potassium et en calcium. Il est également bon pourvoyeur de fibres. Une fois cuit à l'eau, le cardon se prépare en gratin, avec une béchamel, sauté au beurre avec du jus de viande, tiède, en salade, ou même frit, en beignet.

Tajine d'agneau aux **cardons**

Pour 6 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 1 h 15

700 g de viande d'agneau
800 g de cardons
1 petite boîte de pois chiches
1 oignon
1 petit bouquet de coriandre
1 cc de gingembre
1 cc de curcuma
1 bâton de cannelle
1 tablette de bouillon de volaille
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Couper la viande en cubes et les faire revenir dans l'huile bien chaude avec l'oignon émincé et toutes les épices. Délayer le bouillon dans un verre d'eau frémissante. Préparer les cardons, les laver, les couper en tronçons et cuire environ 30 min à l'eau bouillante salée. Les incorporer dans la cocotte, verser le bouillon puis laisser mijoter 30 min. Ajouter les pois chiches égouttés et poursuivre la cuisson 15 min. Parsemer de coriandre ciselée et servir.

La chicorée

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **inuline**

On en distingue différentes variétés : la chicorée sauvage pousse le long des chemins et a une saveur amère ; la chicorée frisée se consomme en salade, comme la scarole. Quant à la chicorée à café, cultivée dans le nord, elle est cultivée pour ses racines que l'on transforme en poudre soluble ou en extrait liquide.

La chicorée contient dans sa racine de nombreux éléments nutritifs : elle est riche en fibres solubles, dont l'inuline, qui permettrait de réduire les taux de cholestérol et de triglycérides et favoriserait la croissance des bactéries intestinales bénéfiques. L'inuline est également connue pour contribuer à l'équilibre de la flore intestinale et lutter en douceur contre la constipation. Par ailleurs, la chicorée apporte du fer, du phosphore, du calcium et du magnésium. La chicorée se mêle à d'autres salades (laitue notamment) pour atténuer son amertume et se sert généralement avec des petits lardons poêlés, une vinaigrette moutardée, des croûtons ou un œuf poché. On peut également rapidement la faire sauter dans du beurre et l'adoucir de crème.

Quant à la chicorée liquide, elle sert à préparer boissons, gâteaux, crèmes et autres glaces.

Pennes à la **chicorée**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 20 min

100 g de chicorée
250 g de pennes
40 g de noix décortiquées
1 tranche de bacon
1 gousse d'ail
2 cs d'huile d'olive
10 cl de crème liquide
quelques pétales de tomates confites
30 g de parmesan
sel, poivre

Rincer la chicorée et la détailler en lanières.
Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et ajouter la gousse d'ail en chemise écrasée. Remuer 2 min puis incorporer la chicorée et cuire 5 min en remuant. Incorporer la crème et les noix concassées. Saler, poivrer.
Faire cuire les pennes à l'eau bouillante salée le temps indiqué sur l'emballage. Égoutter et verser les pâtes dans la sauteuse. Ajouter les pétales de tomates coupées en dés, le bacon détaillé en lanières, mélanger, parsemer de parmesan râpé et servir.

La betterave

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **potassium** et **vitamine B**

Allongées, globuleuses ou aplaties, les betteraves sont généralement de couleur rouge, mais elles peuvent aussi être blanches, marbrées de rose ou jaune orangé. On les trouve le plus souvent cuites. Assurez-vous que leur peau est bien lisse, sans tache noire et non desséchée. Vous les conserverez dans une boîte quelques jours au réfrigérateur. La betterave crue revient également au goût du jour. Choisissez-les fermes et avec une écorce pas trop sèche.

La betterave est riche en glucides et assez énergétique (40 kcal pour 100 g). Elle renferme des vitamines du groupe B – et notamment B9 (acide folique) – mais aussi de la vitamine C. Côté minéraux, elle apporte beaucoup de potassium ainsi que du calcium, du magnésium et des fibres.

Pour cuire les betteraves, il faut les plonger dans de l'eau bouillante salée et légèrement vinaigrée pendant au moins 2 h. La cuisson au four donne de très bons résultats, surtout si vous enveloppez les betteraves de feuilles d'aluminium ou d'une croûte de sel. Vous pouvez aussi les préparer en purée ou en velouté qu'on servira chaud ou glacé. Les betteraves cuites poêlées accompagnent aussi très bien la volaille ou le gibier. Crues, préparez-les râpées avec huile de noix, pousses d'épinard ou dés de pomme. Essayez aussi de les cuire en chips, passées dans la friture ou desséchées au four.

Mousseline de **betteraves** au cumin

Pour 4 personnes
Préparation : 10 min + réfrigération 3 h
Cuisson : 1 min

500 g de betteraves cuites
1 cs d'huile de noix
100 g de fromage blanc
5 cl de crème liquide
1 cc de graines de cumin
sel, poivre

Éplucher les betteraves, les couper en gros morceaux et les placer dans un bol mixeur.
Faire rapidement torréfier les graines de cumin dans une poêle très chaude.
Mixer en incorporant l'huile, le fromage blanc et la crème. Saler, poivrer, ajouter le cumin et placer au réfrigérateur au moins 3 h.

L'épinard

- Hiver / Automne / Printemps
- Coût : 2
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine C**

Choisissez vos épinards avec des feuilles d'un beau vert foncé, lisses, tendres et charnues. Consommez-les rapidement, de préférence le jour de l'achat, et au maximum dans les 48 h : fragiles, ils flétrissent et perdent rapidement leurs vitamines. Une fois lavées, il faut équeuter les feuilles, puis les pincer tout en tirant la nervure centrale jusqu'en haut. Cette préparation est inutile lorsqu'il s'agit de jeunes pousses.

Très peu énergétique (30 kcal/100 g), l'épinard renferme de bonnes quantités de vitamine C ainsi que de la provitamine A et de l'acide folique. Consommer des épinards est également l'occasion de faire le plein de fibres et d'absorber du magnésium, du manganèse et un peu de fer (mais beaucoup moins que la légende ne le prétend). Seul bémol, l'épinard est susceptible de renfermer des quantités élevées de nitrates. Crus, les épinards sont excellents en salade. Vous pouvez les servir cuits, blanchis à l'eau bouillante, cuits à la vapeur, ou tombés à la poêle ou au wok. Vous pouvez les préparer en soupe, en purée avec une pomme de terre, les cuisiner en risotto, en lasagnes, en petits feuilletés ou en tarte.

Quiche aux **épinards**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 40 min

1 pâte feuilletée
500 g d'épinards
20 g de beurre
1 cs d'huile d'olive
3 œufs
15 cl de crème liquide
50 g de comté
80 g de truite
1 pincée de noix de muscade
sel, poivre

Rincer et égoutter les épinards. Faire chauffer le beurre et l'huile dans une sauteuse et y faire fondre les épinards jusqu'à ce qu'ils aient rendu toute leur eau de végétation. Fouetter les œufs avec la crème, ajouter la muscade, le comté râpé, saler, poivrer. Étaler la pâte et foncer un moule à tarte. Piquer le fond avec une fourchette et répartir la truite coupée en dés. Recouvrir avec la préparation aux œufs et enfourner. Faire cuire 30 min à 180°C.

Le topinambour

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **vitamine B** et en **fibres**

Pour la génération qui a vécu la Seconde Guerre mondiale, le topinambour rappelle de bien mauvais souvenirs. Et pourtant, ce légume fin et délicat a tout pour plaire ! Choisissez-le ferme, avec une peau tendue. Vous le conserverez quelques jours au réfrigérateur, mais attention, il ramollit rapidement. Évitez les légumes trop noueux, vous aurez plus de mal à les éplucher.

Ce tubercule apporte une quantité intéressante de vitamine B ainsi que du potassium, du phosphore, du magnésium, du fer et du calcium. En outre, il est très riche en fibres. Attention toutefois aux intestins fragiles qui peuvent être irrités, il faudra donc dans ce cas limiter sa consommation. Le topinambour révèle un irrésistible petit goût d'artichaut ! Cuit à l'eau ou à la vapeur, il se mange tiède en salade, mais aussi en velouté, en gratin, cuit dans un mélange de lait et de crème puis réduit en purée, poêlé avec de l'ail et du persil, ou encore en soufflé.

Topinambours tièdes en salade

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 15 min

100 g de pousses d'épinard
400 g de topinambours
12 noix
1 tranche de jambon cru
1 cs de vinaigre de xérès
2 cs d'huile de noix
1 cs d'huile de colza
sel, poivre

Rincer les pousses d'épinard et les essorer. Éplucher les topinambours, les laver et les cuire 15 min à la vapeur. Laisser tiédir puis couper les légumes en fines rondelles. Détailler le jambon en lanières, décortiquer les noix. Préparer la vinaigrette : verser le vinaigre dans un bol, saler, poivrer et mélanger avec les huiles.
Répartir les pousses d'épinard dans chaque assiette, ajouter les topinambours et le jambon, parsemer de noix et assaisonner avec la vinaigrette.

Le panais

- Hiver / Automne
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en v**itamine B** et en **fibres**

Ce légume-racine de couleur blanc crème appartient à la même famille que la carotte. Choisissez des racines saines, de préférence de grosseur moyenne : les gros panais risquent d'être fibreux, mais les plus petits se dessèchent plus rapidement. Très consommé en France au Moyen Âge, le panais est tombé en désuétude avant de revenir en force. La variété la plus courante sur les étals reste le demi-long de Guernesey. Riche en glucides complexes, le panais apporte environ 55 kcal pour 100 g. Grand pourvoyeur de vitamines et minéraux, il est notamment riche en manganèse, potassium, vitamine C, acide folique et fibres. Le panais s'apprête de la même façon que la carotte et, très jeune, il peut même se râper en salade (délicieux avec un peu de moutarde). Cuit, il s'apprête en soupe, en purée, rôti ou braisé, et apprécie la compagnie des épices et les associations salées-sucrées.

Parmentier d'agneau au **panais**

Pour 4 personnes
Préparation : 20 min
Cuisson : 50 min

600 g d'agneau (épaule, gigot)
2 gousses d'ail
1 œuf
1 oignon
600 g de panais
1 pomme de terre
2 cs d'huile d'olive
1 oignon
15 cl de crème liquide
30 g de beurre
sel, poivre

Hacher la viande et la déposer dans un saladier. Peler et émincer l'oignon et les gousses d'ail et les ajouter à la viande, avec l'œuf entier, le sel et le poivre. Faire chauffer l'huile dans une sauteuse et y faire suer l'oignon émincé; ajouter le hachis d'agneau et l'ail et laisser cuire à feu moyen environ 5 min.
Peler les panais et la pomme de terre, les laver et les cuire à l'au salée additionnée de la branche de thym pendant 30 min environ. Égoutter puis passer au moulin à légumes en incorporant le beurre et la crème. Saler, poivrer.
Déposer la viande dans un plat à gratin. Recouvrir de purée de légumes, enfourner et laisser cuire environ 15 min à 200°C.

La mâche

- Hiver / Automne
- Coût : 2
- Crue / Cuite
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **oméga-3**

Plus de 85% de la production française de mâche provient de la région nantaise, dont le climat et la terre meuble et fertilisée par les alluvions de la Loire sont propices à sa culture.

Choisissez des petits bouquets de mâche bien constitués, non fripés et d'un vert brillant. Évitez les feuilles jaunes, signe que la mâche n'est plus très fraîche. Fragile et délicate, pensez à l'acheter en dernier lorsque vous faites votre marché, et consommez-la rapidement. Aujourd'hui, les méthodes modernes de conditionnement permettent de trier, de dessabler et de prélaver la salade. Vous pouvez donc opter pour la mâche conditionnée en barquette filmée qui ne nécessite qu'un rinçage. Très légère, la mâche est naturellement riche en oméga-3, qui jouent un rôle primordial dans la prévention des maladies cardiovasculaires. Elle contient également des quantités intéressantes de fer et de potassium, des fibres, du bêtacarotène et des vitamines C et B9.

La mâche se suffit à elle-même, assaisonnée d'un jus de citron et d'huile d'olive ou de noisette, elle aime également se glisser dans les salades composées. Mais elle est tout aussi attrayante cuite : tombée à la poêle, dans un peu de beurre, elle accompagne viandes et volaille. Cuite avec des pommes de terre et mixée avec de la crème, elle fait un onctueux velouté.

Mâche aux **agrumes**

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Pas de cuisson

1 petit bulbe de fenouil
150 g de mâche
1 orange
1 citron
1 cs d'huile de colza
2 cs d'huile d'olive
sel, poivre

Ôter les tiges, la base et les feuilles extérieures du fenouil, le laver et l'émincer finement.
Rincer et essorer les bouquets de mâche.
Peler l'orange à vif et détacher les segments.
Préparer la sauce : verser une cuillerée de jus de citron dans un saladier. Délayer avec le sel et le poivre puis ajouter les huiles.
Ajouter le fenouil, la mâche et les segments d'orange, mélanger et servir.

L'avocat

- Hiver / Automne
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **acides gras insaturés**

L'avocat est mûr lorsqu'il est légèrement souple au niveau du pédoncule. S'il est encore ferme, laissez-le mûrir à température ambiante, à côté de pommes ou de bananes qui dégagent de l'éthylène et le feront mûrir plus rapidement. Inversement, pour retarder le mûrissement, entreposez-le au réfrigérateur.

Avec 180 kcal pour 100 g, l'avocat est un fruit très énergétique, et surtout gras (14 g de lipides pour 100 g). Mais ces graisses se distinguent par un taux élevé d'acides gras insaturés, qui protègent l'appareil cardiovasculaire. L'avocat apporte de la provitamine A, des vitamines B, C et E ainsi que du magnésium, du potassium, du phosphore, du fer, du cuivre et du zinc.

On connaît l'avocat principalement en salade, tel quel, arrosé d'un jus de citron ou d'une vinaigrette. À l'apéritif, il reste indétrônable sous forme de guacamole. Il peut aussi se tartiner dans un sandwich, à la place du beurre ou de la mayonnaise. L'avocat aime également les associations avec les saveurs sucrées : essayez-le en carpaccio, avec des agrumes. Mais on peut aussi le servir chaud, en purée... en sorbet, ou en milk-shake.

Flétan à la mousseline d'**avocat**

Pour 6 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 15 min

4 avocats
1 citron
1 cs d'huile d'olive
250 g de riz basmati
20 g de beurre
6 filets de flétan
cerfeuil
sel, poivre

Éplucher les avocats, ôter le noyau, retirer la chair à l'aide d'une cuillère et la placer dans le bol d'un robot mixeur. Ajouter le jus de citron, le sel, le poivre et l'huile d'olive et mixer.
Faire cuire le riz à l'eau bouillante salée. Égoutter et ajouter une noisette de beurre.
Assaisonner les filets de flétan et les faire cuire 5 min à la vapeur. Verser la crème d'avocat dans une casserole et la réchauffer à feu très doux.
Déposer un filet dans chaque assiette, entourer de riz et de quenelles de crème d'avocat, puis décorer de quelques pluches de cerfeuil.

Le crosne

- Hiver / Automne
- Coût : 3
- Cru / Cuit
- Intérêt nutritionnel majeur : riche en **potassium**

Cette plante cultivée de la famille des labiacées est originaire du Japon. Très apprécié en Asie, ce petit rhizome blanc a longtemps été cultivé dans l'Essonne dans un village nommé *Crosne*, d'où son nom. Assez difficiles à produire, les crosnes se font rares sur les marchés et sont souvent assez onéreux. Leur aspect est assez original... et peut faire penser à de gros vers de terre ! Cela peut rebuter, et pourtant le crosne est particulièrement fin et délicat. Un petit truc pour les préparer : enveloppez-les dans un torchon avec une belle poignée de gros sel et frottez-les énergiquement pour ôter la fine pellicule qui les recouvre. Il suffit ensuite de les rincer puis de les plonger dans de l'eau bouillante avant de les faire étuver dans un peu de beurre ou de les frire. Riche en glucides (plus de 75 kcal pour 100 g), le crosne apporte une quantité appréciable de sels minéraux (calcium, potassium, phosphore), mais également un polymère glucidique peu digeste... et source de flatulences.

Crosnes à la crème et aux herbes fraîches

Pour 4 personnes
Préparation : 15 min
Cuisson : 30 min

800 g de crosnes
40 g de beurre
10 cl de crème liquide
1 cs de cerfeuil
gros sel, sel fin, poivre

Déposer les crosnes dans un torchon, recouvrir de gros sel puis les frotter pour les débarrasser de leur peau. Rincer les légumes puis les faire cuire à l'eau bouillante salée pendant une vingtaine de minutes. Égoutter.
Faire fondre le beurre dans une sauteuse puis ajouter les crosnes et faire revenir 5 min. Incorporer la crème, saler, poivrer, ajouter le cerfeuil ciselé et laisser mijoter doucement encore 5 min.

menus

Idées de menus quotidiens
pour arriver à 5 fruits et légumes par jour.

Printemps

Salade de chou
Pavé de saumon
Quinoa
Trifle à la rhubarbe

Taboulé
Côtes d'agneau grillées
Riz basmati
Fraises au basilic

Rillettes de thon et pain pita
Salade printanière de haricots verts,
œufs, radis et petits pois
Petits gâteaux aux cerises

Salade de farfalles et tomates
Filets de poulet en papillote
Tagliatelles de concombre et pommes poêlées au curry
Fromage blanc aux fruits rouges

Millefeuille de radis, chèvre et ciboulette
Sardines grillées
Pommes de terre sous la braise
Cannelés

Soupe thaïe aux crevettes et lait de coco
Papillote de carottes aux herbes
Crumble à la rhubarbe

Saint-Jacques snackées, fondue de poireaux safranée
Lasagnes de la mer
Cerises

Tajine d'agneau aux artichauts poivrade et au citron
Semoule de couscous
Glace à la vanille

Fonds d'artichaut farcis
Carottes glacées
Crumble à la rhubarbe

Velouté de navets
Œuf cocotte
Riz pilaf aux poireaux
Fromage de chèvre et pain aux figues

Salade de lentilles tièdes
Cabillaud aux oignons nouveaux et coriandre
Fraises et glace au yaourt

Petits flans à l'oseille
Jambon blanc
Pommes de terre grenaille rôties
Compote de rhubarbe

Salade de cresson
Entrecôte
Riz pilaf aux petits pois
Cheesecake

Salade de pourpier à la moutarde
Filet de sabre, nage de petits légumes
Semoule aux fruits

Rouleau de printemps
Wok de poulet aux pois gourmands
Sorbet coco

Verrines fraîcheur de fèves
Poulet rôti
Spaghettis aux courgettes
Fraises au sucre

Velouté glacé aux petits pois et à la menthe
Espadon mariné au citron vert
Riz aux aubergines
Yaourt aux fruits frais

Asperges, sauce aux agrumes
Agneau en croûte d'herbes
Pommes de terre au four
Salade de fruits

Œufs cocotte aux morilles
Salade de haricots verts et blancs, jambon fumé
Riz au lait

Été

Feuille de chêne
Truite saumonée au thym
Risotto de blé
Fraîcheur de pastèque mentholée

Velouté de petits pois glacé
Filets de sole aux amandes
Carottes glacées
Compote de rhubarbe et fraises

Tomate farcie au riz
Filet mignon en cocotte
Carottes et petits pois frais
Tarte aux quetsches

Pissaladière
Jambonneau
Chou rouge au cassis
Clafoutis

Blini à la truite fumée
Courgettes farcies aux légumes
Tiramisu aux pêches et nectarines

Salade de melon au magret fumé et parmesan
Brochettes de saumon, tomate et riz sauvage
Abricots rôtis à la lavande

Salade de carottes au cumin
Tajine d'agneau aux abricots
Boulgour
Fromage blanc au miel et pistaches

Salade de thon et tomates
Couscous de légumes
Tarte aux groseilles et crème d'amande

Gaspacho
Wok de tofu aux pois gourmands et pousses de haricots mungo
Gratin de fruits rouges

Salade aux magrets fumés
Lasagnes végétariennes
Îles flottantes aux fruits rouges

Pomélos
Rôti de biche, sauce aux airelles
Polenta
Vacherin

Jambon à l'os
Salade verte au basilic
Fromage blanc et granola

Quiche au thon
Salade de mâche et champignons de Paris
Fraîcheur au fromage blanc et framboise

Salade de langoustines et crevettes aux agrumes
Crumble de courgettes
Flan aux abricots

Crostini d'aubergine au fromage
Carottes à la marocaine
Soupe de pêches

Tomates farcies au fromage
Omelette à la ciboulette
Salade
Gâteau au chocolat

Sandwich au cresson
Tomates cerises
Yaourt
Abricots

Velouté de cresson
Croque-monsieur
Salade de fruits

Salade de betteraves crues
Mousse aux deux chocolats

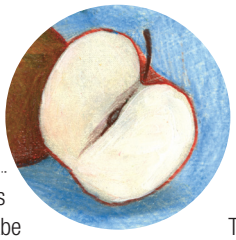
Salade de riz à la mexicaine
Dorade au fenouil
Clafoutis aux pêches

Tarte aux échalotes
Salade de mâche aux œufs de caille et saumon fumé
Soupe glacée de melon

Salade de tomates anciennes
Souris d'agneau confite
Purée d'ail et pomme de terre
Crumble aux nectarines

Panaché de salade au poulet grillé,
sauce de soja et xérès
Toasts de fromage de chèvre, pignons et miel
Mousse d'abricots

Automne



Œuf cocotte aux épinards
Salade au quinoa et au crabe
Verrines de pommes poêlées façon crumble

Crostini de poire et chèvre, laitue iceberg
Blanquette de veau, riz sauvage
Salade d'oranges

Salade de chou chinois
Omelette aux pommes de terre et jambon
Tarte aux raisins et amandes

Filet de merlan pané aux fruits secs
Purée de pommes de terre et chou-fleur
Tomme de brebis et pâte de coings

Velouté de panais
Flan de carottes au jambon cru
Petits gâteaux aux noisettes et pavot

Crostini au vacherin
Pavé de cabillaud pané aux noix
Couscous de chou-fleur
Raisin

Bouillon aux champignons noirs et sauce de soja
Curry de poulet au lait de coco
Vermicelles de soja
Mangue fraîche

Mini-blinis à la truite fumée et fromage frais
Sauté de veau aux châtaignes et pleurotes
Salade d'agrumes

Betteraves aux noix
Travers de porc caramélisé, pousses de haricots mungo
Pain perdu à la confiture de nèfles

Velouté de potiron et pommes de terre
Aiguillettes de canard aux nèfles
Terrine de fruits frais

Salade de raie et lentilles tièdes
Carottes braisées
Gourmandise de physalis au chocolat

Salade de pintade au kaki
Soufflé au fromage
Batavia
Compote de pommes

Cuisses de lapin rôties
Tagliatelles aux brocolis et pignons de pin
Flan automnal aux pommes et raisin

Salade au jambon braisé
Gratin de céleri-rave et pommes
Mousse de pomme au tofu

Salade de thon et mâche
Petites galettes de poireau et quinoa
Pommes au four

Bouillon de pot-au-feu
Pot-au-feu aux légumes oubliés
Compote pommes poires

Filet de sandre à l'embeurrée de chou
Écrasée de pommes de terre vitelotte
Omelette norvégienne

Blancs de poulet laqués
Trio de chou au sésame et à la sauce de soja
Riz aux fruits frais et lait de coco

Gambas sautées
Poêlée de chou-rave aux saveurs asiatiques
Vermicelles de riz
Litchis

Salade de pommes de terre et mâche
Filet de bœuf rôti
Poêlée de choux de Bruxelles
Tarte fine aux pommes

Champignons farcis
Truite à la vapeur d'anis
Risotto aux poireaux
Poire pochée au vin

Poulet rôti
Fricassée de potiron et champignons
Millefeuille

Grenadins de veau
Gratin de pommes de terre et cèpes
Petits croustillants aux poires et coing

Salade d'endives au chèvre
Parmentier de saumon aux cocos de Paimpol
Cake aux pommes et raisins secs

Hiver

Petits flans de chou-fleur aux crevettes
Salade frisée
Cake chocolat banane

Darne de colin en papillote
Petits légumes et blé
Yaourt
Tarte à l'ananas et au citron

Salade d'endives au roquefort
Échine à la moutarde et lentilles
Carpaccio d'oranges

Moussaka
Salade verte
Mousse au citron

Saint-Jacques poêlées et fondue de poireaux
Curry de pommes de terre
Petits gratins de clémentines

Salade de kiwis aux saveurs iodées
Choucroute de poissons
Crème au caramel

Salade frisée au bacon
Gnocchis aux champignons
Gratin de pomélos

Haddock poché
Poireaux et pommes de terre
Millefeuille de litchis, crème au citron vert

Salade de canard à la mangue
Spaghettis aux légumes et jambon
Fromage blanc à la crème de marron

Sauté de veau
Purée de pommes de terre et carottes
Cheesecake aux fruits de la passion

Salade de papaye à l'asiatique
Dorade à la coriandre, fenouil et riz
Fromage blanc

Turbot rôti
Endives braisées aux agrumes
Gâteau aux pommes caramélisées

Feuilletés tout légers aux blettes et à la feta
Rôti de porc à la bière
Purée de pommes de terre et navets
Banane flambée

Salade de patates douces tièdes au cumin
Tajine d'agneau aux cardons
Brochette de mangue à la menthe

Rougets braisés
Pennes à la chicorée
Soupe d'ananas

Mousseline de betterave au cumin
Lapin à la moutarde
Duo de tagliatelles fraîches et tagliatelles de courgettes
Gâteau au yaourt

Quiche aux épinards
Salade de mâche, betterave et maïs
Compote pommes bananes

Topinambours tièdes en salade
Saumon aux épices douces
Riz pilaf aux carottes
Salade de kiwi et orange à la menthe

Parmentier d'agneau au panais
Salade verte
Crumble pomme coing

Mâche aux agrumes
Steak haché
Poêlée de potiron et pois chiches
Kaki

Salade de pommes de terre aux champignons
Flétan à la mousseline d'avocat
Pomélos rôtis

Filet de marcassin
Crosnes à la crème et aux herbes fraîches
Panacotta

Dépôt légal août 2010