

KIT RESSOURCE AUTONOMIE ALIMENTAIRE

Les fiches ressources de ce document sont issues de plusieurs **formations à l'autonomie et au bien vivre alimentaire** mis en place le cadre de deux projets « Alim'EnMarche » et « Vers un changement durable ».

L'objectif de ces projets mis en place entre 2015 et 2018 est d'aborder l'alimentation de manière globale, dans ses liens avec l'environnement, le lien social et la santé, au moyen d'un dispositif d'accompagnement du changement des habitudes alimentaires destiné à différents publics (allocataires du RSA, étudiants, personnes en situation d'obésité).

Il s'agit de créer un **programme pilote d'éducation** visant à renforcer la motivation au changement alimentaire pérenne. Ce programme comprend un accompagnement vers l'autonomie, par la mise à disposition de paniers de légumes à coût faible mais progressivement croissant et de cours de cuisine organisés en un cycle complet de formation.

Les fiches « **zooms légumes** » et « **Mais pourquoi?** » ont pour but d'apporter une meilleure connaissance et reconnaissance des légumes de saison et d'éveiller les consciences sur les pratiques alimentaires actuelles. Ces fiches sont transmises aux bénéficiaires des ateliers culinaires.

Les partenaires associés de ces projets sont **l'association Rest'O** (Lille) et **le Ceraps**, laboratoire de recherche (Cnrs – Université Lille 2), avec Caroline Huyard en tant que responsable scientifique du projet.

Nous avons été soutenus par la Région Nord Pas-de Calais au titre du programme "Chercheurs citoyens" et par le Fond Français pour l'Alimentation et la Santé.



ZOOM SUR LES LEGUMES

Vous trouverez dans les pages suivantes, des fiches résumant les différents légumes de certaines « grandes familles » puis des fiches « zoom » sur des légumes particuliers:

- Haricot vert
- Céleri Rave
- Poireau
- Navet
- Choux blanc/rouge
- Endive
- Blette
- Betterave
- Topinambour
- Panais
- Pourpier
- Courge
- Lentille
- Carotte
- Brocoli
- Fenouil
- Chou-fleur

ZOOM SUR LES DIFFERENTS CHOUX



Chou-fleur. Les branches peuvent être consommées comme crudités accompagnées de sauces, cuites à la vapeur ou encore sous la forme de gratins.



Chou pommé appelé aussi choux cabus blanc et chou rouge. En cuisine, on l'utilise pour la réalisation de choucroute ou de plats hivernaux. On peut le consommer finement râper en salade, tout comme le chou blanc ou le faire cuire dans l'eau avec un peu de jus de citron. En fin de cuisson, vous pourrez intégrer quelques tranches de pomme qui apportera une saveur supplémentaire à votre chou.



Brocoli. Il se consomme cuit, à la vapeur ou au bouillon, mais aussi sauté. Croquant, fondant et doux, ce légume vert se prépare de bien des façons, soupe, gratin ou encore risotto. Facile et rapide à préparer ce chou peut même s'incorporer dans nos purées.



Chou de Bruxelles. En cuisine, les choux de Bruxelles sont cuits à l'eau ou sautés à la poêle et servis en accompagnement.

ZOOM SUR LES DIFFERENTS CHOUX



Chou vert ou frisé appelé aussi chou de milan.
Il s'agit de la plus ancienne des variétés de chou.
En cuisine, on en fait des soupes, des farcis ou des plats d'accompagnement.



Le chou pointu possède des feuilles blanches et vertes, comme son nom l'indique, il est de forme pointue. Il peut se conserver au congélateur après blanchiment à l'eau et se garde jusqu'à 7 jours au réfrigérateur.
Le chou pointu peut se consommer en salade en entrée ou comme légume d'accompagnement de vos viandes par exemple contrairement au chou de Bruxelles.



Chou-rave
Il peut se préparer comme une pomme de terre, en faire une purée ou même des frites. Préparé en salade, le chou-rave vous étonnera par ses saveurs.
Vous pouvez également consommer ses feuilles, préparez-les comme des épinards.



Pak-choï ressemble un peu à une petite blette et peut-être comme tel en cuisine.



Pe-tsaï ou chou chinois
On le consomme en salades, en soupes, mais aussi sauté pour accompagner les plats de viandes auxquels il se marie très bien.

ZOOM SUR LES DIFFÉRENTES COURGES



Butternut

Sa chair est très tendre et on n'hésite pas à l'utiliser pour réaliser des recettes sucrées. Si vous avez déjà essayé de faire un carrot cake, vous pouvez tout à fait remplacer les carottes par des morceaux de courges butternut par exemple ! Vous pouvez aussi l'utiliser en gratin, ou tout simplement cuite au four pour profiter de son goût original !



Potimarron.

De couleur rouge brique à la chair jaune plus ou moins orange, farineuse, au goût de châtaigne.

Ne vous embêtez surtout pas à enlever sa peau, cette dernière est comestible ! Si vous achetez votre potimarron bio, il vous suffira de le découper en morceaux et de le plonger dans une grande casserole d'eau pour le faire cuire et obtenir une délicieuse soupe.



Potiron

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. Son pédoncule est tendre et spongieux, cylindrique et évasé près du fruit. La chair du potiron est plus sucrée, savoureuse et moins filandreuse que celle de la citrouille.

On peut l'utiliser pour confectionner de délicieux dessert. N'oubliez pas de bien récupérer ses graines. Une fois lavée, elles peuvent être grillées et sont délicieuses dans des salades.



Citrouille

La chair de la citrouille est beaucoup moins savoureuse que celle du potiron et du potimarron, c'est pourquoi il vaut mieux l'utiliser pour faire des décorations !



Courge spaghetti

De couleur jaune et ovale. Lorsqu'elle est cuite, la chair fait comme des fils que l'on peut déguster à la manière de spaghettis végétales ! Le goût de la courge spaghetti est assez neutre, c'est pourquoi vous pourrez déguster vos drôles de pâtes avec n'importe quelle sauce. Bolognaise, pesto, carbonara, vous régalez vos invités !

ZOOM SUR LES DIFFERENTES COURGES



Pâtisson

Le pâtisson est également appelé artichaut d'Espagne à cause de son goût. Ce légume ancien est en réalité une petite courge à la forme aplatie. Il sert souvent de décoration dans les cuisines, pourtant, il peut être dégusté dans de nombreuses recettes : pâtisson farci, gratin, tarte, etc. Vous pourrez ensuite le cuire très facilement à l'eau bouillante, à la vapeur ou au four.



Jack be little

aussi appelée Pomarine. La courge Jack be litte produit des mini-citrouilles de 5 à 8 cm de diamètre sur 2 à 3 cm de hauteur, de chair jaune orangé, farineuse, sucrée avec un goût de châtaigne.

En cuisine, elle est idéale à **farcir en portions individuelles** : elle fera alors sensation dans les assiettes ! Et **nul besoin de l'éplucher**, sa peau est très fine et comestible... sauf peut-être en fin d'hiver, quand elle a un peu durci.



Bleue de Hongrie

Il est assez gros, rond, à la peau lisse, bleu gris pâle. Son diamètre varie entre 25 et 35 cm. A l'intérieur, sa chair est jaune d'or, dense, fine. Il présente une chair très fine, délicieuse, douce et légèrement sucrée, qu'on peu déguster même crue.

Il se marie à merveille avec les fromages, les champignons, les herbes aromatiques, les viandes blanches. Il se distingue aussi dans les plats sucrés. Peut se déguster cru, coupé en fines lamelles et servi avec du fromage...



Musquée de Provence

Sa chair orange flashy, rouge cuivré, très dense, épaisse, offre un goût sucré, légèrement musqué. Comme elle est riche en eau, mieux vaut éviter d'ajouter de l'eau lors de sa cuisson.

Elle est particulièrement adaptée pour s'associer aux légumes d'un couscous mais se prépare aussi dans des compositions sucrées.



Giromon

Variété de potiron cultivée dans les Antilles. Sa peau est verte (ou orange) et foncée et sa chair est orange. Sa teneur en eau est assez élevée. Sa chair est ferme, sucrée et farineuse, et une fois cuite elle est très onctueuse.

ZOOM SUR LES « VERDURES »



Pourpier

L'une des plus anciennes plantes potagères.

Le pourpier potager ou sauvage est une plante rampante dont on apprécie les feuilles pour leur saveur légèrement citronnée.

Peu calorique, on le consomme en salade ou cuit comme les feuilles d'épinards.



Mâche

Surnommée doucette, la mâche est un légume à feuilles tendres et à saveur délicate. C'est de cette espèce que sont issues les variétés cultivées consommées en salades à saveur douce, ses feuilles pouvant être mangées crues ou cuites comme des épinards.



Cresson

Ou **cresson de fontaine** (cresson d'eau). Il a un goût plutôt poivré.

Autrefois consommé sauvage, le cresson est aujourd'hui cultivé, en petite quantité, dans la moitié nord du pays. Si on le consomme bien souvent cru, le cresson est également délicieux cuit, poêlé, frit, mixé ou sous forme de soupe.



Mesclun

Le **mesclun** (du niçois *mesclum*, « mélange ») est un mélange de pousses et de feuilles, d'au moins cinq variétés différentes, de plantes potagères qui se consomment en salade (laitue, mâche, roquette, chicorée, trévisse, scarole, feuille de chêne, etc.).

ZOOM DIVERS



Céleri branche

Plante médicinale et aphrodisiaque avant d'entrer en cuisine, le céleri-branche nous régale aujourd'hui de la fin du printemps jusqu'au milieu de l'hiver. Sa saveur marquée et sa texture croquante le rendent tout aussi délicieux cru que cuit. Par petites touches ou en ingrédient vedette, le céleri-branche se prépare et s'accommode avec facilité, tout en vous permettant de faire le plein de vitalité.



Céleri rave

Cousin du céleri branche. Ce légume rustique s'est développé et a imposé sa présence sur les étals grâce à sa chair savoureuse, croquante quand elle est crue, fondante après cuisson. Ce beau céleri tout en rondeur est très concentré en vitamines et minéraux essentiels, tout en étant très peu énergétique.



Fenouil

Légume très populaire en Italie, le fenouil se reconnaît à son parfum et à son **goût anisé**. C'est avant tout un aliment **particulièrement intéressant sur le plan nutritionnel**. On le retrouve avec plaisir dans des plats salés, mais aussi dans les desserts sucrés.

ZOOM DIVERS



Navet

Le navet est un légume de la famille des crucifères, de forme bulbeuse et à chair blanche; ses feuilles sont également comestibles.

Les racines constituent un légume qui se mange cuit, sauté, gratiné, en purée, en jardinière, en accompagnement de plats de viande, ou pour parfumer des potages, les pot-au-feu. On peut apprécier sa saveur subtile et non piquante en le mangeant cru, comme son proche parent le radis. Il peut être adouci en le mangeant « glacé » c'est-à-dire cuit avec un peu de sucre.



Rutabaga

Il se cultive comme un chou mais se cuisine... comme un navet. Par rutabaga, on désigne le chou-navet à chair jaune. Les autres variétés sont à chair blanche. Ce légume s'emploie comme le navet, cependant il doit cuire deux fois plus longtemps. On le prépare cuit à la vapeur ou en purée, dans des potages ou en ragoûts.



Navet « Boule d'or »

Variété de navet. Sa saveur est sucrée, pas du tout amère comme les **navets** d'hiver au bout rose. Sa chair cuit plus rapidement également. Juste revenus dans du beurre coupés en quartiers, c'est un délice



Betterave

La betterave est cultivée en France, aussi bien pour sa variété potagère que pour la sucrière. Son goût très doux et sucré, délicat, est apprécié en crudités ou cuisiné.

Betterave jaune

Variété de betterave à la peau orangée et à la chair jaune vif, la betterave jaune est beaucoup moins répandue que sa consœur à chair pourpre. Choisissez de préférence des racines de petites tailles avec leurs fanes. En effet, celles-ci peuvent être cuisinées de la même façon que les épinards, cuites ou crues. Plus tendre que la betterave rouge, la betterave jaune présente une saveur légèrement moins sucrée. Elle se prête néanmoins aux mêmes caprices culinaires. Elle peut ainsi être consommée crue à condition d'être finement râpée.





Radis noir

Rond ou allongé, le radis noir est un légume de début d'hiver riche en fibres et vitamines B et C. Débarrassée de sa peau noire, sa chair épicée est appréciée en salade ou en condiment. Il purifie le foie et augmente les sécrétions de la bile. Le radis noir se consomme volontiers **cru et râpé**. Ce type de préparation permet de conserver son **piquant et de relever une recette** : salade, ou petites bouchées apéritives au radis noir... Il est aussi possible de le déguster en rémoulade. Cuit, on le cuisine de la même manière que le navet. On peut le préparer en purée, en velouté ou en flan avec de la carotte.



Pomme de terre Bleue d'Artois

Cette Pomme de terre est ronde, à la peau et la chair bleu violet, très originale.

Réputée de bonne résistance aux maladies, de bonne conservation, de bonne tenue à la cuisson et d'excellente saveur.

A consommer en purée, vapeur, sautées, frites, chips...



Vitelotte

La vitelotte est une variété de pomme de terre française traditionnelle qui a la particularité d'avoir une peau et une chair violettes.

Toute l'originalité de la pomme de terre vitelotte réside dans sa couleur, qui se conserve à la cuisson. Sa chair farineuse invite à la réalisation de potages et de purée à la teinte inédite. De plus, les vitelottes ont la particularité de n'absorber que très peu de graisse : il s'agit donc d'un légume parfait à travailler en chips ou en frites.

ZOOM SUR LES LEGUMES

Index

- Haricot vert
- Céleri Rave
- Poireau
- Navet
- Choux blanc/rouge
- Endive
- Blette
- Betterave
- Topinambour
- Panais
- Pourpier
- Courge
- Lentille
- Carotte
- Brocoli
- Fenouil
- Chou-fleur

ZOOM SUR LE HARICOT VERT

C'EST DE SAISON (ET
C'EST BON)!



TROUVER LE BON PRODUIT

Un haricot bien frais doit se casser immédiatement si vous le pliez. Vous verrez alors une goutte d'eau perler à l'endroit où vous avez cassé la gousse.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Avant de les cuire, il convient de laver les haricots, puis de casser les deux extrémités d'un coup sec (ce que l'on appelle «équeuter»).

COMMENT LES ACCOMODER ?

Froids, ils sont délicieux en salade avec des aromates (ail, herbes fraîches), des légumes frais (tomate par exemple), des œufs durs (ou lardons, poisson émietté, ou dés de viande blanche) ou des cubes de fromages.

Chauds, ils s'accompagnent très bien avec un peu de crème fraîche, d'ail et de persil, ou encore avec de la sauce tomate, mais aussi en poêlée avec d'autres légumes.

En Asie, on les cuisine sautés au wok avec de la sauce à la noix de coco et au curry.

Mixés, ils se mangent en purée (mélangés avec des pommes de terre) ou en velouté (avec un peu de bouillon de légumes et éventuellement de la crème).

Enfin, il est possible de les intégrer à diverses recettes de plats tels que des clafoutis, cakes, tartes, lasagnes, ou crumbles salés.

COMMENT BIEN LES CONSERVER ?

S'ils sont bien frais, les haricots peuvent être conservés pendant 3 ou 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. En les humidifiant légèrement, vous pourrez les garder plus longtemps.

Il est également possible de les congeler, après les avoir légèrement blanchis (=cuits quelques minutes). Ils peuvent ainsi être conservés pendant quelques mois.

COMMENT LES CUIRE ?

Pour cuire les haricots verts, 2 solutions possibles :

Dans une grande quantité d'eau salée pendant 15 à 20 minutes

Ou à la vapeur (dans une cocotte-minute ou un autocuiseur) pendant 10 à 15 minutes

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le haricot vert est peu calorique car il est pauvre en glucides et lipides, et il est riche en eau. La quantité de protéines est légèrement plus élevée que dans les autres légumes car c'est un légume/légumineuse. Il a des teneurs intéressantes en fibres, calcium, fer, provitamine A, vitamine B9 et vitamine C.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE HARICOT VERT

LE COIN DES RECETTES

CLAFOUTI DE HARICOTS VERTS

Ingédients: 500 g de haricots verts, 3 petits suisses (à défaut 180g de fromage blanc, de brousse, ou encore de mascarpone), 50 g de lard fumé, 1/4 litre de lait, 3 cuillères à soupe de farine, 2 gros œufs, Sel, poivre, muscade en poudre

Préparation:

- 1- J'équeute puis effile mes haricots verts. Je les lave.
- 2- Je fais chauffer une grande casserole d'eau bouillante salée. Quand l'eau bout, je baisse le feu et plonge mes haricots verts dans l'eau frémissante. Je les laisse cuire une dizaine de minutes.
- 3- Je les égoutte et les verse dans un grand volume d'eau froide destiné à stopper complètement la cuisson. Je les laisse refroidir quelques secondes dans l'eau puis les égoutte à nouveau et réserve.
- 4- Je découpe en petits morceaux (dés ou allumettes) mon lard et le fais revenir quelques minutes dans une poêle à feu doux (pas besoin d'ajouter de gras, les lardons en contiennent suffisamment). Quand les lardons sont dorés, j'arrête la cuisson, jette l'excès de gras liquide et réserve.
- 5- Dans un récipient creux de taille moyenne (saladier, cul de poule...), je casse les œufs. A l'aide d'un fouet je les bats en omelette puis ajoute successivement et sans cesser de mélanger les petits suisses, le lait, la farine en pluie, le lard, le sel, le poivre et la muscade.
- 6- Je verse le tout dans un moule allant au four (moule à gratin, à tarte, à cake...) et enfourne 20 à 30 minutes à 180°C. Si le dessus de mon clafoutis brûle, je le recouvre de papier aluminium et poursuis la cuisson.

Facultatif : je saupoudre mon clafoutis d'un peu de fromage râpé avant d'enfourner.

SALADE DE HARICOTS VERTS FRAICHEUR

Ingédients: 500 g d'haricots verts cuits et froids, 3 tomates, 10 olives environ, 1/2 poivron vert et rouge, 3 œufs durs écalés (sans la coquille), 1 boule de mozzarella, 1 branche de basilic, 1 citron, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, poivre, sel.

Préparation:

Faites bouillir les haricots verts avec du sel puis faites-les revenir dans une poêle chaude avec de l'huile.

Coupez les tomates et les œufs en morceaux, déposez-les dans un grand saladier, ajoutez les haricots verts cuits, les poivrons, la mozzarella découpée.

Préparez une vinaigrette avec le jus de citron, l'huile d'olive, le sel et le poivre noir du moulin.

Versez sur votre salade, parsemez de basilic ciselé, mélangez.

Maintenez au frais jusqu'au moment du service.

Bien que je l'ai faite en accompagnement vous pouvez aussi la faire en plat principale en ajoutant du thon ou bien des morceaux de poulet, des dés de fromage...

HARICOTS VERTS À LA PROVENÇALE

Ingédients: 600g de haricots verts cuits, 300g de tomates fraîches, 1/2 gousse d'ail, herbe de Provence, huile, sel, poivre.

Préparation:

Couper l'ail en petits cubes, verser dans une casserole un peu d'huile d'olive et y faire revenir l'ail jusqu'à ce qu'il soit bien grillé.

Retirer l'ail et le jeter, (l'huile garde le goût de l'ail)! Verser les haricots sans le jus ainsi que les tomates concassées, mélanger. Ajouter du sel, du poivre et des herbes de Provence.

Laisser frémir 15 min à feu doux.

Déguster !



ZOOM SUR LE CELERI RAVE

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Il est inutile d'acheter un légume trop gros ; mieux vaut privilégier une boule de céleri bien lourde, mais pas trop volumineuse ; un coup léger permettra de vérifier qu'il ne sonne pas creux. Ouvrez l'œil ! La peau du céleri-rave doit être uniformément pâle ; mettez de côté ceux qui comportent des taches brunes ou jaunes.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Le céleri-rave se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 5 ou 6 jours.

Si vous l'avez entamé ou épluché, il se conserve quelques jours, stocké au froid dans un linge propre et humide.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Avant de le consommer, le céleri-rave doit être épluché. Pour cela, rien de plus simple : Coupez la boule en quatre quartiers égaux. Utilisez un petit couteau pointu ou, plus simple encore, un économe, pour le peler.

COMMENT LES CUIRE ?

Il est possible de consommer le céleri **cru**, mais également de le faire cuire :

- 7 ou 8 min à l'autocuiseur,
- quelques minutes dans l'huile bouillante, pour des chips de céleri croustillantes ;
- 20 min au four, pour rôti de belles tranches de céleri ;
- 15 min à la poêle, pour faire revenir et dorer le céleri.

ASTUCE ANTI GASPI

Ne jetez pas les épluchures : lavez-les bien et vous pourrez en faire une soupe.

COMMENT LES ACCOMODER ?

Cru râpé = c'est le céleri rémoulade, recette traditionnelle à laquelle on peut ajouter un peu de pomme en dés, des raisins secs, du curry ou des noix concassées.

En purée ou en soupe : avec des pommes de terre, des pommes et/ou de la crème pour adoucir le goût.

En gratin ou en poêlée, seul ou en mélange avec d'autres légumes (poireaux et carottes par exemple) en chips ou en frites

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Très pauvre en calories, le céleri-rave est aussi riche en fibres et en oligo-éléments. Ce légume est également bien fourni en vitamines C, ainsi qu'en potassium. Un vrai concentré de bien-être dont vous profiterez en l'intégrant dans vos menus !

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE CELERI RAVE

LE COIN DES RECETTES

Purée de céleri aux pommes

Ingédients: 1 céleri, 4 pommes de terre, 2 pommes, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre

Préparation: je lave et j'épluche les pommes de terre, le céleri et les pommes. Je les coupe en gros morceaux et je le fais cuire à la vapeur ou dans une grande casserole d'eau salée. J'égoutte et j'écrase le tout au presse purée (ou avec une fourchette), et j'ajoute la crème. Facultatif: je saupoudre de fromage râpé puis je fais gratiner 5 min au four.

Céleri sauté au persil

Ingédients: 1 céleri, sel, poivre, 50 g de beurre, persil

Préparation: je lave et j'épluche mon céleri. Je le coupe en dés et je le fais cuire dans de l'eau bouillante pendant 15 minutes. J'égoutte. Je fais fondre le beurre dans une cocotte et je fais revenir les dés de céleri pendant 5 minutes. Je saupoudre de persil et je sers aussitôt.

Céleri rémoulade aux pommes et aux noix

Ingédients:

1/2 boule de céleri rave (environ 400 g), 2 pommes, 20 g de noix, le jus d'1 citron, 1 cuillère à soupe de mayonnaise, 2 cuillères à soupe de crème fraîche épaisse, 1 pointe de moutarde forte, Sel et poivre du moulin

Préparation:

Dans un bol, mélanger la mayonnaise, la crème fraîche et la moutarde. Assaisonner selon le goût (sel et poivre). Peler le céleri et le râper. Arroser de jus de citron pour éviter qu'il noircisse. Laver et râper la pomme (ou la couper en petits dés). Écraser grossièrement les noix. Dans un saladier, mettre le céleri râpé, les pommes râpées et les noix concassées. Verser la sauce et bien mélanger. Servir le céleri rémoulade bien frais.

Galettes de pomme de terre et céleri

Ingédients: 4 grosses pommes de terre, 200g de légumes (carottes, betteraves, céleri, navets, courge...), 2 à 3 cuillères à soupe rases de farine, 1 œuf, 2 oignons, sel, poivre, huile. Facultatif: ciboulette, ail, fromage râpé, curry, etc.

Préparation: je lave, épluche et râpe finement les pommes de terre, les autres légumes et les oignons.

Dans un saladier, je mélange le tout : pommes de terre, légumes, farine, ciboulette et œuf. J'assaisonne de sel, poivre et muscade selon mes goûts.

Dans une grande poêle, je fais chauffer à feu vif 2 cuillères à soupe d'huile. Lorsqu'elle est chaude, je dépose plusieurs petits tas du mélange, bien espacés, et je les aplatie un peu avec le dos de la cuillère. Je laisse cuire 5 minutes de chaque côté et retourne à mi-cuisson. Je renouvelle une à deux fois l'opération avec le reste de la préparation.

Je sers mes galettes accompagnées d'une salade verte, de légumes cuits à l'eau, d'un coulis de légumes (potiron, poireaux, carottes, champignons...) ou encore d'une sauce maison (aux tomates (ketchup maison par exemple) ou au fromage blanc (mélangé à des herbes, un peu de sauce tomate, des épices, du pesto, ou plusieurs de ces ingrédients, selon mes goûts).



ZOOM SUR LE POIREAU

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Ils sont frais si leurs feuilles ont une belle couleur vert foncé, qu'ils sont fermes et sans flétrissures.

ASTUCE ANTI GASPI

Ne jetez pas les « verts » de poireaux ! Vous pourrez vous en resservir dans un bouquet garni qui parfamera un plat mijoté ou un potage.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Couper les racines et le haut des feuilles vertes. Ouvrir les feuilles en 2 ou en 4, en partant de la base vers le haut et en laissant une partie du bulbe (partie blanche du poireau). Laver les poireaux sous un filet d'eau en écartant les feuilles pour bien éliminer la terre ou le sable. Répéter si besoin l'opération.

VARIANTE : Tailler les poireaux en fines rondelles. Défaire les petits anneaux de poireau et les disposer dans une passoire. Les passer sous l'eau en les remuant pour bien éliminer le sable ou la terre. Laisser égoutter. Ils sont prêts à être cuisinés.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Froids, ils sont délicieux en salade avec une vinaigrette et des aromates (ail et herbes fraîches).

Chauds, ils s'accompagnent très bien avec un peu de crème fraîche et de curry par exemple, ou encore en poêlée mélangés avec d'autres légumes.

Mixés, en potage, avec éventuellement d'autres légumes, des épices et de la crème.

Enfin, il est possible de les intégrer dans de nombreux plats tels que des clafoutis, cakes, tartes, lasagnes, gratin ou crumbles salés.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Il est recommandé de couper le haut des feuilles et de les conserver au réfrigérateur. De cette manière, les poireaux se conservent 4 à 5 jours. Il est aussi possible de les congeler après les avoir blanchis (cuits quelques minutes à l'eau bouillante ou à la vapeur) puis égouttés : ils se conservent ainsi plusieurs mois.

COMMENT LE CUIRE ?

Lorsqu'il est jeune et très tendre, il peut se manger **cru**, très finement émincé et incorporé dans une salade, mais généralement le poireau se mange **cuit** : 10 minutes à la vapeur si vous voulez conserver au maximum ses bienfaits nutritionnels.

10 à 15 minutes au wok ou à la poêle, avec un peu d'huile, après les avoir finement émincés.

10 minutes à l'eau bouillante salée

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Peu calorique, le poireau possède de nombreux atouts nutritionnels. Il constitue une bonne source de **fibres** et renferme **vitamines et minéraux**. Le poireau favorise le transit par sa richesse en fibres (2,27 g par 100 g). Il contient des composés soufrés protecteurs. De plus, les mucilages contenus dans son suc ont des vertus adoucissantes.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE POIREAU

LE COIN DES RECETTES

BRICK À LA FONDUE DE POIREAU ET CHÈVRE

Ingrédients : 4 feuilles de bricks, 2 poireaux, menthe (facultatif), fromage de chèvre (ou autre fromage), huile, sel, poivre

Préparation : Couper le vert du poireau (le conserver au frais pour un potage ou une garniture aromatique pour un plat cuisiné). Laver les poireaux et les couper finement en tronçons. Dans une poêle, faire chauffer l'huile, ajouter les poireaux et laisser cuire à feu doux environ 10 minutes. Laisser refroidir.

Déposer sur chaque feuille de brick un peu de poireaux, une tranche de chèvre et deux feuilles de menthe. Replier les bords et bien refermer en formant une sorte d'enveloppe OU ramener les bords vers le haut pour obtenir une sorte de paquet (pour faire une aumônière). Les badigeonner d'huile, les déposer dans un plat garni de papier cuisson et faire cuire au four environ 5 minutes, à 180°C OU faire cuire à la poêle avec un peu d'huile pendant quelques minutes de chaque côté.

VELOUTÉ DE POIREAUX AU FROMAGE FRAIS

Ingrédients : 4 poireaux, 10 g de beurre, 2 pommes de terre, 2 à 3 portions de fromage frais ou fondu, sel

Préparation : Nettoyer les poireaux et les couper en petits tronçons. Dans une casserole, mettre le beurre à fondre et ajouter les poireaux coupés. Les laisser « fondre » quelques minutes à feu doux.

Eplucher les pommes de terre, les laver sous l'eau et les couper en petits dés. Les mettre dans la casserole avec les poireaux, puis ajouter un litre d'eau froide salée. Porter à ébullition puis laisser cuire environ 25 minutes.

Ajouter le fromage frais et mixer (ou passer au moulin à légumes). Servir bien chaud accompagné de croûtons croustillants.

POIREAUX À LA VINAIGRETTE

Ingrédients : 2 poireaux, 1 œuf, 1 échalote, 2 cuillères à soupe d'huile, 1 cuillère à soupe de vinaigre

Préparation : Faire cuire l'œuf 10 minutes dans de l'eau bouillante afin d'obtenir un œuf dur.

Préparer et faire cuire les poireaux à la vapeur ou à l'eau bouillante pendant 10 minutes.

Dans un saladier, verser l'huile et le vinaigre. Ajouter le jaune d'œuf écrasé et l'échalote ciselée, bien mélanger. Ajouter le blanc d'œuf coupé en morceaux. Servir les poireaux encore tièdes, et napper de vinaigrette.

GRATIN DE POIREAUX AU JAMBON

Ingrédients : 4 poireaux, 4 tranches de jambon blanc, sauce Béchamel (20 g de beurre, 30 g de farine, 25 cl de lait, Sel, poivre blanc, huile), une poignée de fromage râpé

Préparation : Préparer les poireaux : couper l'extrémité et une partie des feuilles vertes. Les couper en 4 dans le sens de la longueur pour bien les nettoyer, puis les couper en gros tronçons (à peu près la taille de la hauteur des tranches de jambon). Faire cuire les poireaux à la vapeur ou dans de l'eau bouillante salée pendant 10 minutes. Bien les égoutter.

Préparer une béchamel = Dans une casserole, faire fondre le beurre avec un peu d'huile. Ajouter la farine et mélanger avec une spatule en bois jusqu'à obtenir un mélange homogène. Couvrir de lait, remuer jusqu'à formation d'une boule de pâte. Verser un peu de lait, faire épaissir la sauce puis continuer à incorporer le lait petit à petit. Saler et poivrer à votre goût.

Enrouler chaque morceau de poireau dans une tranche de jambon. Les placer dans un plat et recouvrir de béchamel. Parsemer de fromage râpé. Faire cuire au four à 220°C pendant 15 à 20 minutes.

ZOOM SUR LE NAVET

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!



TROUVER LE BON PRODUIT

Il est frais s'il est ferme, lisse et bien lourd. Il est préférable de le choisir jeune (et pas trop gros) pour éviter qu'il ne soit dur et creux.

D'un coup d'œil, constatez le blanc pur du navet et la vivacité du rose. Surtout, pas de taches brunes, ni de flétrissures, ni de blessures.

Au nez, le navet doit dégager une odeur légère... jamais forte ou piquante.

Évitez les gros navets, ils sont souvent durs et creux.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Après les avoir lavés, il suffit de couper la racine et le collet (base des feuilles), de l'éplucher et de le préparer à votre convenance.

S'il s'agit d'un navet « nouveau » il suffira de le brosser et de le rincer.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Cru râpé, avec une vinaigrette plus éventuellement quelques dés de pomme ou des noisettes concassées.

En purée ou en soupe : avec des pommes de terre + du fromage ou de la crème pour adoucir le goût

En gratin ou en poêlée, seul ou en mélange avec d'autres légumes (poireaux et carottes par exemple)

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Il est recommandé de le conserver dans un endroit frais à l'abri de la lumière, éventuellement au réfrigérateur, pas plus d'une semaine pour les navets jeunes et 2 semaines pour les autres.

COMMENT LE CUIRE ?

Il est possible de consommer le navet cru, mais également de le faire cuire :

- 20 à 25 minutes dans une casserole d'eau bouillante;
- 10 minutes à l'autocuiseur;
- 5 à 10 minutes, sautées à la poêle ou au wok;
- Une trentaine de minutes au four, coupé en quartiers.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Légume basique en toutes saisons, le navet vous aide à passer l'hiver en forme ! Il a une forte teneur en minéraux et en fibres, contient de la vitamine C et est peu calorique.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE NAVET

LE COIN DES RECETTES

CARPACCIO DE NAVETS

Ingrédients :

4 petits navets, 1 c à soupe de graines de sésame doré, 2 c à soupe d'huile de noisettes (ou autre), 1 cuillère à soupe de vinaigre, sel, poivre.

Préparation :

Peler les navets et les couper en très fines rondelles. Les disposer en rosace sur un grand plat. Dans un bol, mélanger le vinaigre et l'huile. Arroser le carpaccio de navets de cette sauce. Parsemer de graines de sésame.

NAVETS GLACÉS

Ingrédients pour 4 pers. : 800 g de navets, 1 noix de beurre, 1 pincée de sel, 2 c à c de sucre en poudre, eau.

Préparation : Éplucher les navets, les laver. Faire fondre le beurre dans une casserole. Déposer les navets, ajouter le sucre, le sel et couvrir d'eau à hauteur. Découper un disque de papier cuisson du diamètre de la casserole. Trouer légèrement le disque au milieu et le déposer sur les navets. La feuille de papier cuisson doit être en contact avec les navets et l'eau. Cuire à petite ébullition pendant 30 à 40 min, jusqu'à ce qu'il n'y ait plus de liquide et que les navets soient tendres. Les navets sont alors cuits « à blanc ». Pour les faire dorer, prolonger la cuisson en surveillant qu'ils ne caramélisent pas trop. Les navets sont ainsi cuits « à brun ».

POTAGE CULTIVATEUR

Ingrédients : 1 oignon, 1 poireau, 2 carottes, 1/8 de chou vert, 250 g de pommes de terre, 2 navets, 1 gousse d'ail, 20 g de beurre, 1 bouquet garni, 1 grosse pincée de gros sel, 3 branches de cerfeuil.

Préparation : Eplucher et laver tous les légumes. Les tailler en petits morceaux (l'oignon, les carottes, les pommes de terre et les navets en petits cubes, le poireau et le chou finement ciselés). Dans une cocotte, faire suer au beurre l'oignon, le poireau, les carottes et les navets. Ajouter 1,5 l d'eau, saler. Porter à ébullition, ajouter le bouquet garni et la gousse d'ail écrasée. Cuire 10 min. Ajouter les pommes de terre et le chou puis prolonger la cuisson de 10 min. Rectifier l'assaisonnement. Dresser en assiette à soupe, décorer de pluches de cerfeuil.

POULE AU POT MINUTE

Ingrédients pour 4 pers. : 300 g de carottes, 300 g de navets, 2 poireaux, 1 branche de céleri, 1 oignon, 1 clou de girofle, 1 branche de thym, 4 blancs de poulet, sel et poivre.

Préparation : Laver et éplucher tous les légumes. Les tailler en bâtonnets réguliers. Déposer tous ces légumes dans une casserole. Couvrir les légumes d'eau froide. Ajouter le clou de girofle, le poivre et le laurier. Saler au gros sel. Porter à ébullition. Ajouter les blancs de volaille coupés en 2 dans la longueur. Cuire 10 à 12 min. Servir bien chaud dans de grands bols accompagné de riz parfumé servi à part dans de petits bols individuels.



ZOOM SUR LE CHOUX BLANC / ROUGE

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Un chou bien frais est lourd et dense, avec des feuilles serrées, fermes et brillantes.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Le chou se conserve très bien dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant 1 à 2 semaines.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Il convient d'ôter les feuilles extérieures qui sont abimées, de le couper en deux, puis de retirer le cœur avant de le couper selon les besoins de la recette choisie.

COMMENT LE CUIRE ?

Le chou peut se manger cru, ou bien il se fait cuire :

- 10 à 15 minutes à la vapeur
- 30 minutes à l'eau
- 45 min à 1h à l'étuvée (dans une cocotte, à couvert, avec un fond d'eau et de matière grasse)

ASTUCE: Pour que le chou rouge conserve sa couleur lors de la cuisson, ajoutez un peu de jus de citron ou de vinaigre.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Cru, en salade, émincé ou râpé, avec une vinaigrette bien relevée, seul ou avec d'autres légumes râpés (carotte par exemple), et éventuellement agrémenté de quelques morceaux de pommes, de lardons et/ou de fruits secs.

Cuit, en accompagnement de viandes, avec des pommes et/ou des lardons.

En soupe ou en purée, avec un peu de pomme de terre et/ou de crème pour en adoucir.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Peu calorique, le chou concentre quantité de bienfaits nutritionnels. Riche en soufre, qui lui donne son goût si spécifique, il agit comme un protecteur de votre vitalité de l'automne jusqu'au printemps.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE CHOUX BLANC / ROUGE

LE COIN DES RECETTES

SALADE COLESLAW

Ingédients: (pour 4 personnes) : 1/4 de chou blanc, 3 carottes, 2 cuillères à soupe de mayonnaise, 3 c. à soupe de fromage blanc ou yaourt nature, 1 cuillère à soupe de vinaigre, facultatif : 1 pomme et quelques raisins secs

Préparation:

J'épluche et je râpe les carottes.

Je coupe le chou blanc en fines lamelles (par exemple en utilisant un économiseur).

Je coupe la pomme en petits dés.

Dans un saladier, je mélange les carottes, le chou, la mayonnaise, le fromage blanc, le vinaigre, la pomme et les raisins secs. Je sale et poivre selon votre goût. Je conserve au frais jusqu'au moment de servir.

SOUPE VIOLETTE

Ingédients: (pour 3-4 personnes) : 1/2 chou rouge, 2 pommes de terre, 1 pomme, 1 cube de bouillon de légumes (facultatif), 1 cuillère à soupe de crème fraîche, sel, poivre

Préparation:

Je coupe le chou rouge en lamelles.

J'épluche la pomme et les pommes de terres, et je les coupe en quartiers.

Je mets le tout dans une cocotte, je recouvre d'eau, puis j'ajoute un cube de bouillon. Je fais cuire à jusqu'à ce que le chou soit bien tendre (15 minutes à la cocotte-minute ou 30 minutes dans une casserole)

J'ajoute la crème et je mixe jusqu'à l'obtention d'un beau velouté.

COCOTTE DE CHOUX AU LARD ET AUX POMMES

Ingédients (pour 3-4 personnes) : 1/2 chou rouge (ou blanc), 100g de lard (ou de lardons), 2 pommes, 2 échalotes, 1 gousse d'ail, 1 cuillère à soupe de vergeoise (ou sucre), sel/poivre

Préparation:

Je coupe mon chou en fines lamelles. Je les fais cuire 10 minutes à la vapeur (ou 5 minutes dans l'eau bouillante).

Pendant ce temps, j'épluche, lave, puis hache finement mes échalotes et mon ail. J'épluche et évide les pommes puis les coupe en petits dés. J'ôte le gras du lard et le coupe en petits dés.

Dans une cocotte, je fais revenir mon lard à feu doux quelques minutes. Quand il a rendu un peu de son gras, j'ajoute l'ail et les échalotes. Quand ils commencent à dorer, j'ajoute le chou et les morceaux de pommes. J'ajoute la vergeoise. Je sale et poivre selon mes goûts. Je mélange, couvre, et laisse mijoter à feu très doux environ 45 minutes. Quand mon chou est devenu bien mou et que mes pommes commencent à fondre, j'arrête le feu. Je sers bien chaud.



ZOOM SUR LES ENDIVES

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Choisissez des endives fermes, les feuilles bien serrées, blanches et avec la pointe légèrement jaune. La base doit être la plus blanche possible, car c'est signe de fraîcheur.

COMMENT LES PRÉPARER ?

A l'aide d'un couteau, coupez la base des endives, puis retirez les premières feuilles si elles sont abimées.

Et si vous souhaitez limiter son amertume, l'idéal est de prélever un petit « cône » à la base des endives.

Vous pouvez ensuite les couper selon les besoins de la recette.

COMMENT LES ACCOMMODER ?

A l'apéritif, utilisez les feuilles de l'endive comme des toasts, en barquettes fraîches et croquantes, à garnir selon vos goûts.

En gratin, cuites entières à la vapeur, puis enveloppées dans du jambon, nappées de béchamel et parsemées de gruyère.

En salade, coupées en lamelles et agrémentées, selon vos goûts, de fruits secs, dés de fromages, morceaux de fruits ou de légumes ou encore de morceaux de viande ou de poisson.

En accompagnement de viande ou poisson, braisées, coupées en 2 ou en lamelles, et cuites à la poêle avec un peu de beurre, de miel (ou de sucre) et éventuellement de jus d'orange.

En velouté, mixées avec des pommes de terre ou de la crème pour en adoucir le goût.

COMMENT BIEN LES CONSERVER ?

Conservez vos endives 6 jours dans le bac à légume du réfrigérateur, en les enveloppant dans du papier absorbant. Tenez-les éloignées de la lumière, car cela les fait verdier et gagner en amertume.

COMMENT LES CUIRE ?

Il est possible de consommer les endives crues, mais également de les faire cuire :

- 20 minutes à la poêle
- 10 minutes à la vapeur
- 20 minutes à l'eau bouillante
- 5 min au four à micro-ondes, pour les plus pressés
- 20 min au four (après les avoir fait cuire à la vapeur) pour un plat « d'endives au gratin ».

ASTUCE : Afin de réduire la légère amertume qui peut parfois ressortir, ajoutez du sucre, de la cassonade ou du miel lors de la cuisson.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Son apport minéral est très diversifié et elle présente une concentration élevée en **oligo-éléments**. Peu calorique, elle est également riche en **fibres**. Son apport en **vitamine C** n'est pas négligeable.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LES ENDIVES

LE COIN DES RECETTES

VELOUTÉ D'ENDIVES

Ingrédients pour 4 personnes : 500g d'endives, 3 poireaux, 3 pommes de terre, 50g de beurre, 1 L de lait, 1 cuillère à café de sucre, 2 cuillères à soupe de crème fraîche, Sel, poivre. Facultatif : curry.

Préparation : Je coupe mes endives en rondelles. Je lave mes pommes de terre et mes poireaux, et je les coupe en morceaux. Je fais revenir dans une sauteuse mes endives et mes poireaux, avec le beurre et le sucre, et laisse cuire quelques minutes jusqu'à ce que les légumes soient fondants. J'ajoute mes pommes de terre, je sale, poivre et je mets du curry selon mon goût. Je verse le lait et je laisse cuire 30 minutes environ. Je mixe et j'ajoute la crème fraîche.

BARQUETTE D'ENDIVES AUX RILLETTES DE THON

Ingrédients : 2 endives, 1 petite boîte de thon au naturel, 3 c. à s de crème fraîche, 1/2 citron, persil ou ciboulette.

Préparation : je retire délicatement les feuilles des endives. Je presse le citron. J'égoutte le thon. Dans un grand bol, je réduis le thon en miettes à l'aide d'une fourchette. J'ajoute la crème, le jus du citron, du sel et poivre et je mélange bien. Je garnis chaque feuille d'endive avec cette préparation. Je décore chaque barquette avec un peu de ciboulette ou de persil.

TARTE TATIN AUX ENDIVES

Ingrédients : 1 pâte brisée (ou feuilletée), 4 à 5 endives, 50g de beurre, 1 cuillère à soupe de cassonade, facultatif : 150g de maroilles ou de chèvre.

Préparation : Je retire les premières feuilles des endives, et je les coupe en 2 dans le sens de la longueur (ou en rondelles selon mes goûts). Je les fais revenir dans une sauteuse, avec le beurre et la cassonade, du sel et du poivre selon mes goûts. Je laisse cuire une dizaine de minutes. Lorsque les endives sont devenues molles et commencent à dorer, je stoppe la cuisson. Je préchauffe le four à 200°C. Je coupe le maroilles en lamelles. Je les réparties dans un plat à tarte (graissé ou garni d'une feuille de papier cuisson si nécessaire). Je recouvre avec les endives cuites en essayant de bien les disposer (pour une plus belle présentation). Je dispose la pâte brisée par-dessus, en veillant à bien enfoncer les bords vers le fond du plat. Je fais quelques petits trous dans la pâte à l'aide de la pointe d'un couteau. Je mets le plat dans le four et laisse cuire pendant 15 à 20 minutes : la pâte doit avoir pris une belle couleur légèrement dorée. Je laisse refroidir la tarte quelques minutes avant de la retourner.



ZOOM SUR LES ENDIVES

LE COIN DES RECETTES

TATIN D'ENDIVES AUX ÉCHALOTES ET AU CURRY

Ingédients pour 2 : 400 g d'endives, 50 g de beurre, 1 càs de cassonade, 1 càs de curry, 1 pâte brisée, 2 échalotes, sel et poivre.

Préparation : Nettoyer les endives, ôter les feuilles abîmées et les couper en tronçons. Peler et émincer les échalotes. Faire revenir dans une poêle les endives avec les échalotes dans 80 g de beurre pendant 15 minutes environ. Saupoudrer de curry, saler et poivrer. Mettre la cassonade dans un moule avec les 20 g de beurre coupé en petits morceaux. Y déposer les endives. Couvrir avec la pâte. Cuire 30 minutes environ à four moyen.

CLUB SANDWICH ENDIVES JAMBON

Ingédients pour 4 personnes : 3 endives, 12 tranches de pain de mie, 100 g de fromage frais, 20 cl de crème liquide, 3 tranches de jambon, ciboulette (ou persil), sel et poivre.

Préparation : Je coupe les endives en très fines lamelles. Je coupe la ciboulette (ou persil) à l'aide de ciseaux. Dans un saladier, je mélange le fromage frais, la crème, la ciboulette, du sel et du poivre. J'y ajoute les endives et je mélange bien. Je répartis cette préparation sur 6 tranches de pain de mie. Je dépose ensuite une demi-tranche de jambon sur chaque tartine. Je referme avec une tranche de pain, puis je coupe ces sandwiches en diagonale afin d'obtenir des triangles.

QUICHE AUX ENDIVES

Ingédients pour 4 : 5 endives, 1 noix de beurre, 2 c. à café de sucre blond, 1/2 c. à café de curry en poudre, 1 pincée de noix de muscade râpée, 180 ml de crème de riz liquide (ou : avoine, soja...), 2 œufs, 50g de tomme de chèvre (ou : comté, tomme de brebis...) Facultatif : 100g de lardons fumés ou de jambon cuit.

Préparation : Laver les endives et ôter la base. Couper en tronçons de 2cm environ. Faire chauffer 1 càs d'huile et le beurre dans une sauteuse, ajouter les endives et le sucre et cuire à couvert pendant 10 à 15 mn environ. Mettre la pâte brisée dans un moule à tarte. Enfourner pour 10 mn à 180 °C. Dans un saladier, mélanger la crème, le curry, la muscade et les œufs. Saler. Egoutter les endives, disposer sur le fond de tarte, ajouter des lardons cuits et éponges ou du jambon cuit coupé en dés (facultatif) et recouvrir de l'appareil. Décorer de fines tranches de fromage. Enfourner à nouveau pour 30mn environ.



ZOOM SUR LA BLETTE

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Les blettes fraîches ont des **feuilles** bien colorées, foncées, souples, fermes, luisantes et non flétries.

Les côtes (tiges) sont souples, cassantes, et sans taches brunes à leur base (marque d'oxydation qui indique qu'elles n'ont pas été cueillies récemment).

Attention à ne pas confondre les blettes à côtes rouges avec la rhubarbe, dont les feuilles sont toxiques !

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Enveloppées dans un torchon humide, elles se conserveront pendant quelques jours au réfrigérateur.

Il est également possible de les congeler, après les avoir cuites quelques minutes dans de l'eau bouillante, ce qui permet de les conserver pendant plusieurs mois.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Il est important de bien rincer les feuilles et les côtes afin d'en éliminer toute la terre.

Si besoin, Il est ensuite préférable de couper les extrémités noircies des côtes et d'éliminer les parties abîmées ou flétries des feuilles, à l'aide d'un couteau ou d'une paire de ciseaux.

COMMENT LE CUIRE ?

Pour cela, plusieurs solutions possibles :

- à l'eau bouillante pendant 10 minutes (en couvrant pour économiser de l'énergie)
- à la vapeur (ou à la cocotte-minute) pendant 5 minutes
- à la poêle pendant 5 minutes pour les feuilles, 15 minutes pour les côtes

COMMENT L'ACCOMODER ?

Mixées, en sauce ou en velouté, avec un peu de crème ou de pomme de terre pour en adoucir le goût

En poêlée, seules ou mélangées à d'autres légumes, assaisonnées d'un peu de crème et d'ail.

En les intégrant à diverses recettes de plats tels que des gratins, tarte, lasagnes, risotto, cake, pizza, brick, crumble salé, etc.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La blette ne manque pas d'atouts. Pauvre en calories, elle constitue un accompagnement léger, riche en **protéines**, mais également en **potassium, phosphore, calcium et sodium**.

Et si les feuilles et les côtes sont toutes deux comestibles, elles sont en plus nutritionnellement complémentaires, l'une apportant les nutriments manquants chez l'autre.



ZOOM SUR LA BLETTE

LE COIN DES RECETTES

ŒUFS COCOTTE AUX BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes : les verts d'une botte de blettes, 4 œufs, 6 cuillères à soupe de crème fraîche, fromage râpé

Laver les feuilles de blettes, et les couper en lanières. NB : réserver les côtes pour une autre recette.

Faire cuire les feuilles dans une poêle avec une noisette de beurre, un peu de sel et de poivre. Laisser cuire 5 à 10 minutes à feu doux en mélangeant régulièrement.

Dans chaque ramequin, déposer un peu de feuilles de blettes cuites, ajouter 1 cuillère et demi de crème, puis 1 œuf et finir par une pincée de fromage râpé.

Déposer les ramequins dans un plat contenant un fond d'eau (cuisson au bain-marie), puis faire cuire 10 minutes au four (il faut que le blanc soit cuit, et le jaune coulant). Déguster chaud avec du pain et une salade !

CHAUSSON AUX BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes : 250g de pâte brisée (ou feuilletée), 1 botte de blettes, 2 oignons, 200 g de feta (ou chèvre), 200g de jambon, 1 poignée de raisins secs, herbes de Provence, 1 jaune d'oeuf, huile d'olive, sel, poivre

Nettoyer les blettes, puis couper les feuilles en lanières avec des ciseaux. Couper les côtes en petits tronçons, et les passer dans de l'eau citronnée pour éviter qu'elles noircissent. Faire cuire les côtes de blettes 15 minutes à l'eau bouillante salée (ou à la vapeur). Bien les égoutter.

Faire revenir les oignons hachés dans une poêle avec 1 cuillère d'huile. Ajouter les verts de blettes et laisser fondre quelques minutes. Assaisonner d'herbes de Provence, sel et poivre e goût. Hors du feu, ajouter le fromage et le jambon en dés, ainsi que les raisins secs.

Découper 4 grands cercles dans la pâte. Sur la moitié de chacun, déposer un peu de préparation aux blettes. Refermer avec l'autre moitié du cercle et bien souder les bords de façon à obtenir 4 chaussons. Les badigeonner d'un jaune d'oeuf battu, puis faire cuire au four à 200°C (thermostat 6-7) pendant environ 20 minutes.

LASAGNES AUX BLETTES

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de blettes, 200 g de jambon, 1 gousse d'ail, 1 oignon, 200 g de fromage râpé, 10 feuilles de pâtes à lasagne (fraîches ou sèches), 250 ml de lait, 3 c. à soupe de beurre, 2 c. à soupe de farine, muscade.

Bien laver les blettes. Couper les feuilles et les côtes en fines lanières.

Faire revenir l'oignon, l'ail et le jambon dans une poêle pendant quelques minutes. Ajouter les blettes. Recouvrir et laisser cuire une bonne vingtaine de minutes à feu doux. Découvrir et laisser sécher le mélange à feu doux.

Préparer la béchamel : dans une casserole, faire fondre le beurre, ajouter la farine en mélangeant bien. Verser le lait petit à petit sans cesser de mélanger à feu doux. Ajouter la muscade et la moitié du fromage râpé. Assaisonner de sel et poivre.

Recouvrir le fond d'un plat à gratin de béchamel, déposer quelques feuilles de lasagne, puis une couche de préparation aux blettes, pour finir par de la béchamel. Renouveler l'opération (lasagnes / blettes / béchamel) puis terminer par une couche de lasagnes recouvertes de béchamel et saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four à 200 °C pendant 20 minutes.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com

ZOOM SUR LA BETTERAVE

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!



TROUVER LE BON PRODUIT

Une betterave rouge fraîche est dense, assez dure, avec une peau lisse et sans signe de dessèchement.

COMMENT LA PRÉPARER ?

Pour la manger crue, il vous suffit de la laver, de l'éplucher, puis de la râper ou de la couper selon les besoins de la recette.

Si vous souhaitez la cuire, il n'est pas nécessaire de l'éplucher, ce qui permettra de lui conserver sa belle couleur après cuisson. Vous la pêlerez d'autant plus facilement une fois cuite.

COMMENT L'ACCOMODER ?

En salades froides, crues râpées ou cuites en dés, seules ou en mélange avec des carottes, des pommes, des oranges, des endives, du hareng...

Poêlées, avec un peu de beurre, d'oignons et d'épices, en accompagnement de viandes ou de poissons

En velouté ou en crème froide (pour l'apéritif par exemple), mixées avec un peu de crème, de yaourt ou de fromage frais pour en adoucir le goût.

Il est possible de les intégrer à diverses recettes de plats tels que des gratins, cakes, tartes, lasagnes, blinis ou crumbles salés.

Enfin, sa saveur sucrée permet de l'intégrer également dans des desserts, notamment dans des gâteaux, avec du chocolat, des pommes ou encore des framboises.

COMMENT BIEN LA CONSERVER ?

Elles peuvent être conservées pendant plusieurs jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, voire quelques semaines dans un endroit sec, frais et sombre.

Après les avoir cuites et coupées en morceaux, il est également possible de les congeler, pour les conserver pendant plusieurs mois.

COMMENT LA CUIRE ?

La betterave se consomme aussi bien crue que cuite. Pour la faire cuire, 3 solutions s'offrent à vous :

- dans une grande quantité d'eau salée pendant 2h30,
- à la vapeur (dans une cocotte-minute ou un autocuiseur) pendant 30 minutes
- au four pendant 1h30 à 180°C, emballées dans du papier aluminium.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

La betterave rouge doit sa saveur très douce à sa haute teneur en sucre. Elle est donc assez énergétique, mais apporte une belle quantité de vitamines, minéraux et oligo-éléments.

Crue, râpée et assaisonnée de vinaigrette, la betterave contient deux fois plus de vitamine C.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LA BETTERAVE

LE COIN DES RECETTES

Salade de betterave à l'orange

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves crues, 1 orange, 2 cuillères à soupe d'huile.

Facultatif : sésame, gingembre frais ou en poudre.

Préparation de la recette :

J'épluche les betteraves puis je les râpe. Je presse l'orange afin d'en récupérer le jus. Je verse ce jus sur les betteraves, j'ajoute l'huile, du sel, poivre et gingembre selon mon goût. Je mélange bien et je saupoudre de sésame pour la décoration.

Soupe de betterave au yaourt

Ingrédients (pour 4 personnes) : 2 betteraves crues, 2 pommes de terre, 1 yaourt nature, 1 c. à soupe d'huile, un peu de crème fraîche, ½ tablette de bouillon cube de légumes.

Préparation :

J'épluche les betteraves puis je les coupe en morceaux. Je fais de même avec les pommes de terre.

Je mets les betteraves et les pommes de terre dans une casserole, puis je verse 50 cl d'eau et le bouillon cube. Je laisse cuire environ 20 minutes à feu doux.

Je mixe bien puis j'ajoute le yaourt et l'huile. J'assaisonne de sel et de poivre selon mon goût. Je remets la soupe à chauffer sans laisser bouillir pendant quelques minutes. Je sers bien chaud avec un peu de crème pour la décoration.

Gâteau aux betteraves et aux pommes

Ingrédients (pour 8 personnes) : 200g de farine, 50g d'amande en poudre, 150g de sucre, 100g de beurre (ou d'huile), 10 cl de lait, 3 œufs, 1 sachet de levure chimique, 1 grosse betterave, 2 pommes, Facultatif : 1 sachet de sucre vanillé

Préparation de la recette : Je préchauffe mon four à 180° (thermostat 6),

J'épluche la betterave et les pommes. Je râpe la betterave et je coupe les pommes en petits dés.

Dans un saladier, je fouette les œufs avec le sucre, jusqu'à ce que le mélange blanchisse. J'ajoute la farine et la levure puis je verse peu à peu le lait et le beurre fondu en mélangeant bien. Puis j'ajoute les pommes et la betterave.

Je verse cette pâte dans un moule à gâteau et je fais cuire 45 à 50 minutes (ou 20 minutes pour des petits moules). Je pique avec un couteau pour vérifier la cuisson (la lame doit ressortir sèche).



ZOOM SUR LE TOPINAMBOUR

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

On les trouve entre octobre et mars.
Choisissez-les fermes et sans blessure.
Évitez de les consommer trop frais, ils
seront ainsi plus digestes

COMMENT LE CUIRE ?

Le temps de cuisson dépendra de la taille et
de la maturité du topinambour. On peut les
cuire :

- à la vapeur ou à l'eau
- sauté à la poêle ou à l'étouffée dans une
cocotte
- au four, entier comme des pommes de
terre en robe des champs ou coupé comme
des frites

COMMENT L'ACCOMODER ?

Le topinambour a un goût assez proche de
l'artichaut. Ils se dégustent aussi bien
chauds que froids, par exemple:

En salade froide, avec une vinaigrette
relevée, nature ou accomodé de lardons,
d'agrumes, de noix et noisettes, d'herbes
fraîches, etc

Mixés, en velouté, ou en purée, avec de la
crème et/ou des pommes de terre pour en
adoucir le goût.

En accompagnement, nature ou en
mélange avec d'autres légumes (carotte,
pomme de terre, potimarron, etc) = sautés à
la poêle, cuit à la vapeur, en gratin avec de
la crème ou de la béchamel, ou encore rôtis
au four, en frites ou entiers, façon pomme de
terre en robe des champs.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Contrairement à de nombreux légumes, le
topinambour se conserve mieux dans un
endroit humide, ce qui évite ainsi qu'il ne
flétrisse. Vous pourrez ainsi les garder 1 à 2
semaines au réfrigérateur, de préférence
dans un sac de papier ou de plastique
perforé.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Le topinambour s'épluche, comme des
pommes de terre : avant ou après cuisson
(plus facile après cuisson).

Il est aussi possible de les consommer avec
la peau, après les avoir bien brossés.
Les topinambours noircissent vite à l'air
libre, il est donc conseillé de les éplucher au
dernier moment ou de les faire tremper dans
une eau citronnée (ou vinaigrée) avant de
les utiliser.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le topinambour cuit est source de
potassium (car 100 g de topinambour cuit
apportent plus de 15 % des VNR). Le
potassium contribue à l'équilibre de la
pression sanguine, de la fonction
musculaire et du système nerveux.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE TOPINAMBOUR

LE COIN DES RECETTES

Velouté de topinambour

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de topinambours, 1 oignon, 3 pommes de terre, un peu de crème fraîche, 1/2 l de bouillon de légumes, sel et poivre.

Préparation: Eplucher et émincer l'oignon, puis le faire revenir dans une casserole avec une cuillère d'huile. Pendant ce temps, laver, éplucher et couper les topinambours et les pommes de terre en morceaux. Les mettre dans la casserole, puis recouvrir de bouillon de légumes (ou d'eau). Laisser cuire à couvert pendant environ 20 minutes. A la fin de la cuisson, ajouter un peu de crème fraîche puis mixer le tout. Saler et poivrer selon votre goût.

Salade de topinambour

Ingrédients pour 3-4 personnes: 500g de topinambours, 1 cuillère à soupe de vinaigre, 1 cuillère à soupe d'huile neutre (colza, tournesol) + 1 cuillère à soupe d'huile de noisette ou de noix (ou d'une autre huile à défaut), 1 cuillère à café de moutarde, sel, poivre, persil (ou ciboulette), quelques noix pour la décoration.

Préparation de la recette : éplucher et laver les topinambours. Les faire cuire entiers dans une casserole d'eau à bouillante pendant environ 20 minutes. Laisser tiédir.

Dans un bol, préparer une vinaigrette en mélangeant les huiles, le vinaigre, la moutarde, le persil haché, un peu de sel et poivre selon vos goûts.

Couper les topinambours en rondelles, les déposer dans un saladier avec la vinaigrette et bien mélanger. Servir frais ou tiède, avec quelques cerneaux de noix en décoration.

Tajine de topinambour

Ingrédients pour 4 personnes : 1 kg de topinambours, 1 oignon, 2 gousses d'ail, gingembre, curcuma, sel, poivre, coriandre fraîche (ou persil), 1 citron, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, quelques olives vertes (facultatif).

Préparation :

Laver et éplucher les topinambours. S'ils sont gros, les couper en morceaux. Eplucher l'oignon et l'ail, puis les couper finement. Dans une marmite, faire revenir l'oignon quelques minutes avec une cuillère d'huile. Ajouter les topinambours, l'ail, les olives et le jus de citron. Assaisonner de sel, poivre, curcuma, et gingembre selon votre goût. Verser 10 cl d'eau dans la marmite, couvrir et laisser mijoter à feu doux pendant 20 minutes.

Retirer le couvercle, parsemer de coriandre hachée et laisser à nouveau mijoter pendant 5 minutes. Surveiller la cuisson et, au besoin, ajouter un peu d'eau.

Gratin de topinambour

Ingrédients pour 4 personnes: 500g de topinambours, 500g de pommes de terre, 2 oignons, 20cl de crème fraîche, 20cl de lait, 50g de fromage râpé, sel, poivre, muscade.

Préparation: Éplucher les topinambours et les pommes de terre, puis les couper en fines rondelles. Eplucher et émincer les oignons, puis les faire revenir dans une poêle avec une cuillère d'huile. Dans un grand plat, alterner les couches de topinambours, de pommes de terre et d'oignons. Arroser le tout avec la crème fraîche et le lait jusqu'à bien recouvrir les légumes. Assaisonner de sel, poivre et muscade selon votre goût. Saupoudrer de fromage râpé. Faire cuire au four pendant au moins 1 heure à 150-180°C.



ZOOM SUR LE PANAIS

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Préférez-les fermes, dense, d'un beau blanc crème, sans tâche et de petite taille (pour une texture plus tendre et moins fibreuse). L'apparence des fanes est un gage de fraîcheur sur les panais.

De manière générale, évitez les panais mous, jaune foncé, tachés ou très gros.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Il n'est pas obligatoire de les éplucher avant d'être consommés (s'ils sont NON traités). Il suffit alors de les laver en les brossant bien afin d'en enlever toute la terre!

Si vous les éplucher, pensez tout de même à les citronner pour éviter qu'ils ne noircissent.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Crus, en bâtonnet à tremper dans des sauces pour l'apéritif, ou râpés, avec une vinaigrette bien relevée, et éventuellement agrémentés d'autres légumes ou fruit (carotte, pomme, poire, orange, etc), de fruits secs (noisettes, etc), d'épices (curry, gingembre, cannelle), de fromages, etc.

Mixés, en velouté, ou en purée, avec de la crème et/ou des pommes de terre pour en adoucir le goût.

En accompagnement (seul ou en mélange avec d'autres légumes comme la carotte ou pomme de terre) : sautés à la poêle, en gratin avec de la crème ou de la béchamel, ou encore au four, en frites. Intégrés à des plats salés tels que des quiches, cakes, galettes de légumes, hachis parmentier, flan, etc.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Les panais peuvent se conserver 1 à 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour prolonger un peu leur fermeté, on peut les emballer dans un linge humide ou un sachet de papier kraft.

COMMENT LE CUIRE ?

Si les panais peuvent se consommer crus, ils peuvent aussi être cuits :

- À la **vapeur** ou à l'autocuiseur pendant environ 10 minutes.
- À l'**étouffée** pendant 15 min. environ (dans 1 sauteuse avec un peu de matière grasse et d'eau).
- À l'**eau bouillante** salée pendant 20 minutes environ.
- **Au four à micro-ondes** : environ 8 min puissance maximum, finement taillés (en rondelles ou en dés) dans un saladier avec un fond d'eau salée, sous un film étirable spécial micro-ondes.
- **Au four** (en frites par exemple) pendant une vingtaine de minutes.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le panais est précieux sur le plan nutritionnel. Très concentré en vitamines, il renferme, par ailleurs, du potassium et du magnésium en quantité élevée. Ses fibres abondantes participent à votre confort digestif.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE PANAIS

LE COIN DES RECETTES

Panais glacés

Ingrédients pour 4 personnes : 800 g de panais, 1 cuillère à soupe de sucre (ou de miel), 1 noix de beurre, sel, poivre.

Préparation : Laver puis éplucher les panais. Les tailler en rondelles (environ 5 mm). Les déposer dans une sauteuse. Couvrir d'eau juste à hauteur des légumes. Ajouter le beurre et verser le sucre. Cuire à feu doux environ 20 min. En fin de cuisson, remuer de façon à bien enrober les rondelles de panais. Saler et poivrer selon vos goûts.

Frites de panais

Ingrédients pour 4 personnes : 800g de panais, 3 c. à soupe d'huile d'olive, 1 c. à soupe de miel, curry, sel et poivre.

Préparation : Peler et couper les panais en bâtonnets d'une longueur d'environ 7 cm. Dans un saladier, mélanger l'huile avec le miel, un peu de sel, poivre et curry. Ajouter les bâtonnets de panais, et remuer pour bien enrober les bâtonnets. Répartir les légumes en une seule couche sur une plaque de cuisson tapissée d'une feuille de papier sulfurisé. Cuire au four à 190°C pendant 25 à 30 minutes en retournant les frites en milieu de cuisson.

Gratin de panais

Ingrédients pour 4 personnes : 500 g de panais, 4 à 5 pommes de terre, 100 g de gruyère râpé, 2 gousses d'ail, sel, poivre, 200 g de crème fraîche, 30 g de chapelure.

Préparation : Brosser et laver soigneusement les panais (pas nécessaire de les éplucher), puis les couper en rondelles épaisses. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en dés. Faire précuire les panais et pommes de terre à l'eau salée pendant une quinzaine de minutes. Graisser un plat à gratin et y disposer les rondelles de panais et de pommes de terre en couches alternées, en ajoutant entre les couches un peu de fromage râpé et d'ail écrasé. Saler et poivrer. Napper de crème, recouvrir du reste de fromage puis de chapelure et faire gratiner une vingtaine de minutes à four chaud.

Salade de panais râpés

Ingrédients pour 4 personnes : 600 g de panais, 1 échalote, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, 2 cuillères à soupe de vinaigre (ou de jus de citron), ciboulette (ou persil ou coriandre fraîche), sel et poivre.

Préparation : Eplucher les panais et les râper. Mettre le tout dans un saladier, et ajouter l'huile, le vinaigre, la ciboulette ciselée, l'échalote hachée. Saler et poivrer selon vos goûts. Bien mélanger et placer au frais jusqu'au moment de servir.



ZOOM SUR LE POURPIER

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

La fraîcheur du pourpier se repère facilement grâce à ses feuilles qui doivent être luisantes, bien charnues et d'un beau vert vif.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Le pourpier se prépare simplement en coupant la base des tiges, en lavant les feuilles sous le robinet et en les passant dans l'essoreuse à salade.

Evitez de laisser tremper les feuilles dans l'eau, car elles perdront leurs vitamines.

COMMENT L'ACCOMODER ?

En salade: seul ou en mélange avec d'autre salade comme de la mâche, et d'autres ingrédients selon les goûts (petits morceaux de légumes ou fruits frais, de fromages, de fruits secs, de jambon, etc).

En velouté, avec des pommes de terre et de la crème pour en adoucir le goût

En sauce: chaude avec de la crème ou froide en pesto, pour accompagner pâtes, poissons ou viandes

Cuit, comme des épinards : en poêlée avec de la crème et de l'ail ou en les intégrant dans diverses recettes telles que des omelettes, tartes, bricks, cakes, etc.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Comme toutes les salades, le pourpier est fragile et ne se conserve que quelques jours au réfrigérateur.

COMMENT LE CUIRE ?

Le pourpier se consomme cru mais aussi cuit, comme des épinards : dans une poêle, avec du beurre pendant maximum 10 minutes à feu doux.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le pourpier est une salade sauvage naturellement très peu calorique. À l'inverse, c'est une formidable ressource en oligoéléments et en minéraux. Calcium, magnésium et potassium sont présents en abondance.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE POURPIER

LE COIN DES RECETTES

Velouté de pourpier

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de pourpier, 1 oignon, 1 pomme de terre, 1 noix de beurre, 1 cuillère à soupe de crème (ou fromage fondu), 75 cl de bouillon de volaille (fait avec un cube), sel et poivre.

Préparation : Équeuter le pourpier. Laver et essorer les feuilles. En réserver quelques-unes pour la décoration. Éplucher et couper la pomme de terre en dés. Hacher l'oignon. Dans une casserole faire fondre l'oignon haché avec la noix de beurre durant quelques minutes. Ajouter les feuilles de pourpier et faire suer encore quelques minutes en remuant. Ajouter ensuite les cubes de pomme de terre, le bouillon de volaille, le sel et le poivre. Mélanger. Couvrir la casserole et laisser mijoter pendant 30 minutes. Mixer le potage au mixeur-plongeur, en ajoutant la crème. Déguster bien chaud.

Salade de pourpier

Ingrédients pour 4 personnes : 1 botte de pourpier, 200 g de jeunes pousses d'épinard ou de mâche, 2 échalotes ou 1 oignon, 4 brins de persil frais, 2 cuillères à soupe de vinaigre balsamique, 3 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : Laver et éplucher soigneusement le pourpier, et les pousses d'épinard. Essorer et mettre dans un saladier. Éplucher et émincer les échalotes et déposer sur la salade. Dans un bol, préparer la vinaigrette avec sel, poivre, vinaigre et huile. Arroser la salade de sauce et saupoudrer de persil ciselé. Bien mélanger et déguster rapidement.

Spaghetti au pesto de pourpier

Ingrédients pour 4 personnes : 200 gr de pourpier, 30 gr de pignons de pin, 1 petite gousse d'ail, 400 gr de spaghettis, 50 ml d'huile d'olive, 25 gr de parmesan râpé, Sel, poivre, + 2 c. à soupe de copeaux de parmesan.

Préparation : Équeuter le pourpier. Laver et essorer les feuilles. En réserver quelques-unes pour la décoration. Faire griller les pignons à la poêle sans matière grasse. Faire cuire les pâtes dans l'eau bouillante salée. Pendant ce temps, mixer le pourpier, l'ail, l'huile, le parmesan râpé et les pignons. Saler, poivrer selon votre goût. Egoutter les pâtes puis ajouter le pesto. Garnir de copeaux de parmesan et des feuilles de pourpier réservées.



ZOOM SUR LES COURGES

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Le pédoncule : c'est le gage de conservation des courges. Vérifiez qu'il est toujours bien présent.

Une teinte uniforme est signe de bonne santé.

Surveillez que l'écorce ne soit pas fissurée : entamées, les courges se conservent moins bien.

Ferme au toucher : elles sont normalement dures comme du bois si vous tapez doucement dessus.

La pulpe d'une courge trop avancée devient molle et visqueuse.

COMMENT LES PRÉPARER ?

Avant de cuire une courge, il est nécessaire de la laver, de la couper, d'enlever les graines et de l'éplucher (sauf pour les potimarrons dont la peau peut se consommer).

ASTUCE ANTI GASPI

Ne jetez pas les graines des courges ! Rincez-les, séchez-les et faites-les ensuite griller à la poêle ou au four avec du sel ou des épices. elles font fureur à l'apéritif ou dans une salade composée.

COMMENT LES ACCOMODER ?

En soupe, avec du lait, de la crème fraîche ou du lait de coco, assaisonnée de muscade ou de 4 épices.

La courge se consomme également en gratin et en purée, ou encore dans les plats traditionnels tels que le pot-au-feu, la poule au pot, ou le couscous.

De façon plus originale, on peut préparer en crumble, soufflé, flan, chausson, pancakes, galettes, etc.

COMMENT BIEN LES CONSERVER ?

Entières, les courges se stockent dans un endroit frais et sec pendant plusieurs mois. Une fois coupées, elles se conservent 2-3 jours au réfrigérateur entourées de film alimentaire ou plusieurs mois au congélateur.

COMMENT LES CUIRE ?

Dans l'eau bouillante salée pendant 20 minutes. Ou à la vapeur (ou autocuiseur) pendant 10 à 15 minutes.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Peu caloriques, courges et potirons sont en revanche concentrés en **micronutriments** et particulièrement en **béta-carotène**. Grâce à leur très faible teneur en lipides, on peut les consommer régulièrement. Le potiron est riche en **vitamine A** : 100 g de potiron cuit apportent l'équivalent de 42,71 % des Valeurs Nutritionnelles de Référence (VNR) en vitamine A. Cette dernière contribue notamment au bon équilibre de la peau, des muqueuses et de la vision ainsi qu'au fonctionnement du système immunitaire.

Au fur et à mesure du temps de stockage, la teneur en vitamines de la chair augmente.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LES COURGES

LE COIN DES RECETTES SALEES

Risotto à la courge et à la carotte

Ingédients pour 4 personnes : 250g de riz rond (ou spécial risotto), 1 oignon, 2 carottes, 250g de courge épluchée, 1L de bouillon de légumes ou de poule (ou 1 bouillon cube), 2 cuillères à soupe d'huile, 20 g de parmesan râpé (ou autre fromage râpé), facultatif : un peu de crème et de vin blanc

Préparation: faire chauffer le bouillon.

Eplucher l'oignon, le couper finement, et le faire revenir dans une sauteuse (ou une casserole) avec l'huile.

Ajouter les carottes et la courge coupées en petits dés et laisser cuire 5 à 10 minutes, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Ajouter le riz aux légumes et cuire quelques minutes en remuant régulièrement. Verser suffisamment de bouillon pour couvrir le riz et bien mélanger. Réduire le feu, ajouter du bouillon au fur et à mesure de l'absorption et renouveler l'opération jusqu'à ce que le risotto soit cuit (environ 25 min). Ajouter hors du feu la muscade et le parmesan. Saler, poivrer et servir aussitôt.

Blinis ou galettes à la courge

Ingédients pour 10 à 15 blinis : 1 yaourt nature (ou 125ml de lait), 1 œuf, 1 pot à yaourt de farine (soit 100g), 1/2 sachet de levure chimique, 200g de courge + facultatif : ail, fromage râpé, muscade.

Préparation: laver et éplucher la courge. La râper finement (OU la faire cuire et la réduire en purée à l'aide d'une fourchette, avant de laisser refroidir).

Dans un saladier, mélanger le yaourt, la farine, l'œuf et la levure. Ajouter la courge râpée (ou la purée), un peu de sel et poivre (+ éventuellement de l'ail et du fromage râpé). Bien mélanger.

Dans une poêle, faire chauffer 1 cuillère à soupe d'huile. Y déposer des petits tas de pâte avec une cuillère à soupe. Laisser cuire les blinis quelques minutes de chaque côté (les retourner lorsque des bulles commencent à apparaître).

Gratin de courge façon tartiflette

Ingédients pour 4 personnes : 250g de potiron, 200 g de pommes de terre, 100g de reblochon (ou fromage râpé ou autre fromage), 2 oignons, 150g de dés de jambon, 10cl de crème, 1 cuillère à soupe d'huile, muscade, sel poivre

Préparation: Eplucher l'oignon, le couper en dés et le faire revenir dans une poêle avec de l'huile. Laver, éplucher et couper les pommes de terre en petits dés. Les précuire dans une eau bouillante salée pendant 10 à 15 minutes. Eplucher le potiron, le couper en morceau et le faire cuire à la vapeur ou à l'eau.

Dans un saladier, mélanger les pommes de terre, le potiron, les dés de jambon, les oignons et la crème. Saler, poivrer et ajouter un peu de muscade. Répartir le mélange dans un plat à gratin, couvrir avec les lamelles de fromage. Faire cuire au four à 180°C pendant environ 20 minutes, jusqu'à ce que le fromage soit fondu.

ZOOM SUR LES COURGES

LE COIN DES RECETTES SUCREES



Cake sucré à la courge

Ingédients : 200 g de farine, 300g de chair de courge, 1 sachet de levure chimique, 3 œufs, 150 g de sucre, 75g de beurre, facultatif : 100g de noix de coco ou 2 pommes + raisins secs ou le jus d'1 orange, ou autre selon votre inspiration.

Préparation:

Éplucher la courge. La couper en gros dés, faire cuire à la vapeur ou dans l'eau, puis réduire en purée (à l'aide d'une fourchette, d'un moulin à légumes ou d'un mixeur). Laisser refroidir. OU Râper la courge sans la faire cuire.

Dans un saladier, fouetter les œufs avec le sucre. Puis ajouter la farine, la levure, la courge et la noix de coco (ou des pommes en dés et raisins secs). Mélanger. Si vous utilisez de la courge râpée crue, ajouter un peu de jus d'orange ou de lait.

Verser dans un moule à cake beurré et fariné, et cuire au four à 180°C pendant 50 minutes. Vérifier la cuisson en plantant un couteau dans le cake : la lame doit ressortir sèche.

Compote pomme-courge

Ingédients : 5 à 6 pommes, 200 g de chair de courge (potiron, potimarron, butternut, etc) + éventuellement un peu de sucre, de cannelle et/ou de citron ou d'orange.

Préparation:

Laver et éplucher les pommes et la courge, puis les couper en cubes. Faire cuire les pommes et la courge : Soit à la vapeur, soit dans une casserole à l'eau bouillante. Réduire en purée (à l'aide d'une fourchette, d'un presse purée, ou d'un moulin à légumes ou d'un mixeur).

Cheesecake à la courge

Ingédients: pour le biscuit : 150 g de spéculoos, 50 g de beurre / pour la crème : 200 g de purée de courge, 250 g de ricotta + 50 g de "Carré frais" (ou 300g de fromage blanc), 3 œufs, 75 g de sucre en poudre, 1 cuillère à soupe de Maïzena + facultatif : gingembre, cannelle, 4 épices, jus de citron ou d'orange.

Préparer le biscuit : écraser les biscuits afin de les réduire en poudre, et y ajouter le beurre fondu. Mettre cette préparation sableuse dans un moule, « tapissé » de papier cuisson et bien tasser à l'aide d'un verre, en appuyant bien.

Préparer la crème : Faire cuire la courge à la vapeur, mixer (ou écraser) et laisser refroidir. Dans un saladier, mettre tous les ingrédients et bien mélanger jusqu'à obtenir une préparation lisse. Verser cette crème sur le fond biscuité. Faire cuire au four pendant 40 à 50 minutes à 160°C (thermostat 5-6), (vérifier que la crème est « prise » en y plantant un couteau : la lame doit ressortir sèche). Laisser refroidir avant de mettre au réfrigérateur pendant au moins 4h.



ZOOM SUR LES LENTILLES

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Il existe différentes variétés de cette légumineuse:

- La verte, la plus répandue, comme la lentille verte du Puy (AOC) et la lentille verte du Berry (Label Rouge), a en général une très bonne tenue à la cuisson et possède un goût assez fin.
- La blonde est, quant à elle, plus grosse que la verte. Elle a tendance à éclater plus facilement et son goût est un peu moins savoureux.
- La corail, possède une jolie couleur rose saumon qui égaye les plats. Son goût fin est très agréable et elle cuit très rapidement.
- La rouge est la plus rare d'entre toutes.

COMMENT LES PRÉPARER

Les lentilles peuvent se faire tremper de 2 à 4h pour en accélérer la cuisson et les rendre plus digestes, mais il est possible également de les faire cuire directement.

Il est important de bien les laver (à grande eau) car elles contiennent parfois des petits cailloux.

COMMENT LES ACCOMODER ?

- En soupes, veloutés ou purée
- En salades froides
- En accompagnement de viandes, ou en plat complet (ex : petit salé aux lentilles, curry de lentilles, etc)
- De façon plus originale, en galettes ou en boulettes.

COMMENT BIEN LES CONSERVER ?

Conservez-les dans une boîte hermétique ou dans un sachet, dans un endroit sec à l'abri de la lumière.

COMMENT LES CUIRE ?

Il suffit de les cuire dans 3 fois leur volume d'eau :
dans de l'eau bouillante pendant 25-30 minutes
à l'autocuiseur pendant 10 minutes
façon « pilaf »: les faire revenir dans une sauteuse avec 1 cuillère d'huile, et ajouter de l'eau à hauteur. (Elles seront cuites en 20 minutes, comme du riz).

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Parce que ce légume-graine contient beaucoup de glucides complexes et de protéines, vous serez vite rassasié ! Contrairement aux légumes frais, elle n'apporte pas de vitamine C. Idéale pour l'équilibre des végétariens, elle renferme une quantité importante de protéines végétales. Associez les protéines des lentilles à celles du blé, dans une salade lentille-boullgour.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LES LENTILLES

LE COIN DES RECETTES

Dahl de lentilles

Ingédients pour 4 personnes : 400g de lentilles, 2 oignons, 1 tomate (ou concentré de tomate), jus de citron, poivron (facultatif), mélange d'épices (curcuma, cumin, coriandre, curry, etc), persil, huile.

Préparation: éplucher l'oignon. Couper le poivron et la tomate en dés.

Dans une sauteuse, faire revenir les épices avec une cuillère d'huile. Ajouter l'oignon, et laisser cuire quelques minutes, puis ajouter les lentilles, le poivron et les tomates. Laisser légèrement dorer et verser de l'eau à hauteur (pour couvrir complètement les lentilles). Laisser cuire à couvert une vingtaine de minutes en remuant régulièrement. Lorsque les lentilles sont cuites, ajouter le concentré de tomate et un peu de jus de citron. Saler et poivre selon votre goût. Parsemer de persil juste avant de servir.

Salade de lentilles aux harengs fumés

Ingédients pour 4 personnes : 300g de lentilles vertes cuites (ou 100g crues), 4 filets de hareng fumé, 1 betterave cuite, persil, échalote, huile, vinaigre, moutarde.

Préparation: faire cuire les lentilles dans une casserole d'eau bouillante pendant une vingtaine de minutes, pour qu'elles soient « al dente » : cuites mais encore craquante. Egoutter et laisser refroidir. Couper la betterave, l'échalote et les filets de harengs en petits morceaux.

Faire la vinaigrette : mélanger une cuillère à café de moutarde avec 1 cuillère à soupe de vinaigre et 2 cuillères à soupe d'huile. Mélanger le tout (lentilles, betteraves, échalote, harengs, persil haché et vinaigrette) et servir frais.

Ragout de lentilles aux lardons

Ingédients pour 4 personnes : 300 g de lentilles vertes, 3 carottes, 1 oignon, 150 g de champignons de Paris, 150 g de lardons fumés, 1/2l de bouillon de volaille, 100ml de crème fraîche, 1 feuille de laurier, 1 gousse d'ail, 200 ml de coulis de tomate, herbes de Provence, sel, poivre.

Préparation:

Eplucher et couper les carottes et l'oignon en rondelles.

Dans une grande cocotte, faire revenir les oignons puis les lardons, les carottes, les champignons et les aromates.

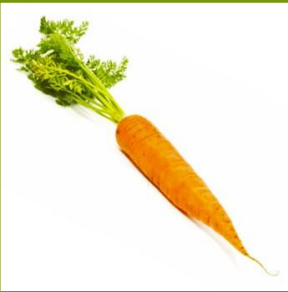
Ajouter la purée de tomates et les lentilles. Ajouter le bouillon de volaille. Faire cuire 25 mn environ (jusqu'à ce que les lentilles soient tendres).

Egoutter les lentilles. Garder le jus de cuisson avec 6 bonnes cuillères à soupe de lentilles. Ajouter la crème au jus de cuisson et laisser réduire 15 mn à feu vif.

Mixer la sauce et l'ajouter aux lentilles. Servir bien chaud en plat unique ou en accompagnement de viande ou volaille.

ZOOM SUR LA CAROTTE

C'EST DE SAISON (ET C'EST BON)!



TROUVER LE BON PRODUIT

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

COMMENT LA PRÉPARER ?

Avant de les cuire, il convient de laver les carottes et de les éplucher en coupant préalablement les 2 extrémités.

COMMENT L'ACCOMODER ?

- **Froides**, elles sont délicieuses en salade avec un assaisonnement bien relevé, des aromates (ail, herbes fraîches), des légumes frais (chou rouge, céleri par exemple), des œufs durs (ou lardons, poisson émietté, ou dés de viande blanche) ou des cubes de fromages. Avec une vinaigrette à l'orange, la carotte râpée est un délice.
- **Chaudes**, elles s'accompagnent très bien d'un peu de crème fraîche, d'ail et de persil, mais aussi en poêlée avec d'autres légumes.
- **Mixées**, elles se mangent en purée (mélangées avec des pommes de terre) ou en velouté (avec un peu de bouillon de légumes et éventuellement de la crème).
- **Enfin**, il est possible de les intégrer à diverses recettes de plats sucrés ou salés tels que des clafoutis, cakes, tartes, lasagnes, pan cakes ou crumbles salés.

COMMENT BIEN LA CONSERVER ?

- Les carottes avec fanes peuvent se conserver deux à trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Pour conserver plus longtemps vos carottes, coupez les fanes avant de ranger vos légumes au frigo.
- Les carottes primeurs sans fanes peuvent se conserver huit jours maximum dans le bac à légumes du réfrigérateur.
- Les carottes de garde et de saison peuvent se conserver au moins huit jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

COMMENT LA CUIRE ?

- Pour cuire les carottes, il existe plusieurs solutions possibles :
- Dans une grande quantité d'eau salée (couvrir pour économiser de l'énergie) pendant 15 à 20 minutes.
- A la vapeur (dans une cocotte-minute ou un autocuiseur) pendant 10 à 15 minutes.
- En papillotes, pendant 20 minutes.

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Une portion de 100 grammes de carottes râpées couvre 200 % des besoins quotidiens en bêta-carotène ! La carotte contient également des fibres, douces et bien tolérées.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com

ZOOM SUR LA CAROTTE

LE COIN DES RECETTES



Soupe de carottes

Ingédients: 600 g de carottes, 400 g de pommes de terre, 1 l à 1,5 l d'eau selon consistance voulue, 3 portions de fromage frais, le jus d'un citron, sel, poivre, muscade, ail

Préparation : Éplucher et couper en bouts grossiers les pommes de terre et les carottes. Les mettre dans l'eau avec le citron, le sel, le poivre, la muscade et l'ail. Laisser cuire environ 30 minutes à couvert, à feu doux (légère ébullition). Quand c'est cuit, ajouter le fromage frais. Mixer le tout. C'est prêt !

Pancake à la carotte

Ingédients pour 6 personnes : 2 carottes, 2 œufs, 1 yaourt nature, 2 cuillères à soupe d'huile neutre, 120 g de farine, 50 g de sucre brun, 1 cuillère à café de levure chimique.

Préparation : Épluchez les carottes, coupez-les en petits dés et faites-les cuire à la vapeur. Égouttez les carottes puis écrasez-les à la fourchette. Mélangez les œufs avec le yaourt, l'huile, la farine, la levure et le sucre, puis ajoutez la purée de carotte. Mélangez et laissez reposer quelques minutes. Faites chauffer une poêle, y déposer une louche de pâte. Faites cuire de chaque côté.

Gâteau à la carotte

Ingédients: 250 g de carottes, 2 c à s de jus d'orange, 2 œufs, 80 g de sucre en poudre, 50 g de farine, 50 g de poudre de noisettes, 50 g de poudre d'amandes, 1 sachet de levure, 1 c à c d'huile, 1 pincée de sel

Préparation : Préchauffer le four à 200°C. Laver, peler puis râper les carottes. Les déposer dans un grand bol et ajouter le jus d'orange. Mélanger. Dans un saladier mélanger les œufs et le sucre jusqu'à ce que le mélange blanchisse. Dans un grand saladier, tamiser ensemble la farine et la levure, puis ajouter les poudres d'amandes et de noisettes. Ajouter les œufs mélangés au sucre. Ajouter ensuite l'huile, le sel et les carottes râpées au jus d'orange. Mélanger à nouveau. Verser l'appareil dans 8 petits moules. Puis disposer une rondelle de carotte pour décorer. Faire cuire à 180 °C pendant 30 à 40 minutes en fonction du goût (selon que l'on préfère le gâteau moelleux ou plus ferme).

Carottes râpées au zeste de citron

Ingédients : 600 g de carottes, 1 citron jaune, 3 c. à s. d'huile d'olive, 1 pincée de sel, 1 pincée de poivre.

Préparation : Éplucher les carottes. Les râper à la mandoline ou au robot. Déposer les carottes râpées dans un saladier. Râper les zestes de citron sur les carottes. Presser le jus de citron sur les carottes. Saler, poivrer. Mélanger. Ajouter ensuite l'huile d'olive. Mélanger.

ZOOM SUR LE BROCOLI

C'EST DE SAISON (ET
C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Voici quelques conseils pour choisir un brocoli :

-Observez la base de la tige. Elle ne doit surtout pas être sèche, signe que le légume a été cueilli il y a déjà trop longtemps.

-La couleur est un bon indice. Laissez de côté les têtes de brocoli qui commencent à s'ouvrir et à jaunir et optez pour des boutons bien serrés et de couleur uniforme.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Le brocoli est un légume facile à vivre, qui demande moins de 5 minutes de préparation :

Passez le bouquet sous l'eau, pour bien le nettoyer. Séchez-le délicatement dans un chiffon propre ;

détaillez-le, petits bouquets par petits bouquets. Il ne vous reste plus qu'à trouver la recette qui lui convient en fonction de l'humeur du jour !

COMMENT L'ACCOMODER ?

Le brocoli se marie avec de nombreuses saveurs et se cuisine sous différentes formes. Voici quelques suggestions gourmandes :

- quelques fleurettes de brocoli dorées à l'huile, servies avec du sésame doré et des brochettes de poulet marinées à la citronnelle ;
- un beau risotto parfumé au citron confit, en accompagnement d'un poisson grillé ou un risotto verde mêlant le brocoli à des asperges, des fèves, des pois gourmands et des petits pois, aromatisé d'huile d'olive et d'un filet de citron ;
- en salade relevée de citron et d'huile d'olive, servie avec du poisson fumé (haddock) ;
- une soupe douce et veloutée, servie avec une pointe de crème et des croûtons grillés tartinés de crème de gruyère ;
- de petits bouquets de brocoli mêlés à une assiette de pâtes aux amandes effilées grillées et au parmesan.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Après achat, le brocoli se conserve parfaitement entre 4 et 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mieux vaut cependant conserver son emballage plastique ou, s'il n'en a pas, emballez-le dans du film alimentaire ou dans un sachet en papier kraft. Ce conditionnement préserve les petits bouquets des coups.

COMMENT LE CUIRE ?

Aisé à préparer, le brocoli est également rapide à cuire. Il est d'ailleurs préférable de limiter le temps de cuisson pour conserver tout le croquant du légume :

- 5 min à la vapeur, pour des brocolis croquants ;
- 7 à 10 min à l'eau bouillante salée, pour une texture fondante ;
- 6 à 8 min au micro-ondes, pour les plus pressés.

Le conseil du chef

« Une fois cuits, plongez les petits bouquets un court instant dans l'eau glacée. Ils conserveront ainsi leur belle couleur verte. »

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le brocoli est gorgé de nutriments excellents pour votre bien-être : des antioxydants (vitamines C et E) et des substances soufrées (qui donnent au brocoli son odeur si caractéristique à la cuisson). Alors n'attendez plus, et si ce n'est déjà fait, invitez ce légume riche en fibres dans votre assiette et dans vos menus hebdomadaires !

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com

ZOOM SUR LE BROCOLI

LE COIN DES RECETTES



Taboulé cru

Ingrédients:

1 petit brocoli, 1 poignée de pignons de pin, 1 poignée de raisins secs, 1 poignée de menthe fraîche finement ciselée, 1 poignée de persil plat finement haché, Le jus d'1 1/2 citron, 4 CS d'huile d'olive, Sel de mer, Poivre noir.

Préparation :

1 - Enlevez les feuilles et la tige du brocoli. Couper le en morceaux.
2 - Mettez-le dans le bol d'un robot ménager équipé de l'hélice S. Mixer jusqu'à ce que la consistance ressemble à du couscous. Ne pas trop mixer pour éviter que le mélange devienne pâteux.
3 - Mettez le « couscous » dans un saladier, ajoutez raisins, pignons, menthe, persil, citron, huile d'olive, sel et poivre.

Gratin de brocolis, jambon et sauce béchamel

Ingrédients :

1 kg de brocolis, 200 g de dés de jambon, sauce béchamel toute prête, 100 g de fromage râpé, sel et poivre.

Préparation :

cuire les brocolis pendant 20 minutes à la vapeur (c'est meilleur). Pendant ce temps, préparer la béchamel. Egoutter les brocolis et les disposer dans un plat à gratin beurré avec les dés de jambon. Verser la sauce béchamel sur la préparation brocolis-jambon. Parsemer de fromage râpé et cuire environ 30 minutes selon le four.

Quiche au brocoli, chèvre et lardons fumés

Ingrédients : 1 tête de brocoli (environ 500 g), 1 pâte brisée, 200 g de lardons fumés, 1 bûche de chèvre (ou 2 crottins), 3 œufs, 15 cl de crème liquide, 1 brin de persil plat, 4 poignées de mesclun, Sel et poivre du moulin.

Préparation : Laver le brocoli et le détailler en petits bouquets. Les plonger dans une casserole d'eau salée bouillante pendant 10 min. Les passer sous l'eau froide pour stopper la cuisson et les égoutter. Dans une poêle, faire revenir les lardons jusqu'à ce qu'ils soient légèrement grillés. Les déposer sur du papier absorbant. Coupez la bûche de chèvre en rondelles. Ciseler finement le persil. Préchauffer le four à 200°C (th.6-7). Dans un bol, casser les œufs et les battre en omelette. Verser la crème, ajouter le persil ciselé. Saler, poivrer et mélanger. Dans un plat à tarte préalablement graissé et fariné, étaler la pâte brisée. Garnir la pâte de bouquets de brocoli. Ajouter les lardons fumés et les rondelles de chèvre. Verser l'appareil à quiche et enfourner pendant 20 à 25 min en surveillant la cuisson.



ZOOM SUR LE FENOUIL

C'EST DE SAISON (ET
C'EST BON)!

TROUVER LE BON PRODUIT

Réflexe, regardez les feuilles : un plumet bien vert et en bon état est signe de fraîcheur. Le bulbe doit être renflé, bien blanc, sans tâches ni griffures.

Approchez votre nez : si les feuilles sont odorantes sur le marché, le fenouil tout entier parfumerait intensément votre cuisine.

Soupez : pour vous plaire, le bulbe doit se montrer lourd et bien ferme.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Le fenouil demande un peu de préparation, mais rien de bien sorcier, que des gestes simples : raccourcissez légèrement la base des tiges pour garder la partie la plus fraîche ; pelez les éventuelles parties abîmées du bulbe ; taillez « la pomme » comme bon vous semble : en gros quartiers, en petits cubes, voire en lanières.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Compagnon incontournable des poissons (bar, dorade...) et des fruits de mer (moules, crevettes...), le fenouil relève également très bien les viandes blanches.

Son goût prononcé permet de lui associer des saveurs puissantes et marquées : tentez l'association avec des suprêmes d'orange ou du jus de citron.

En dessert, dans une tarte aux pommes ou aux poires parfumée d'épices chaleureuses comme le clou de girofle, le gingembre ou l'anis étoilé.

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Coupez les tiges et le plumet.

Dans le bac à légumes, ou dans une boîte hermétique si son puissant parfum vous dérange, gardez-le jusqu'à une semaine au réfrigérateur.

COMMENT LE CUIRE ?

- Sauté 10 minutes : Émincé et al denté, dans une sauteuse ou un wok ou avec un peu d'huile d'olive pour la cohérence méditerranéenne.
- 10 à 15 minutes à la vapeur, dans un autocuiseur, pour conserver un maximum de nutriments.
- Avec un peu de sucre et un filet d'huile d'olive, laissez confire 45 minutes en cocotte ou au four.
- Plongez « la pomme » en gros morceaux dans un bouillon de légumes ou un pot-au-feu... et c'est parti pour le voyage olfactif !

QUALITÉS NUTRITIONNELLES

Le fenouil est un concentré de qualités nutritionnelles. Il présente de fortes teneurs en fer, potassium, calcium, magnésium, vitamines C et E, et bêta-carotène. Ses fibres abondantes sont particulièrement bien tolérées : satiété garantie

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com



ZOOM SUR LE FENOUIL

LE COIN DES RECETTES

Risotto au fenouil

Ingédients pour 4 personnes : 1 fenouil , 80 g de beurre, 1 oignon, 250 g de riz, 3/4 de litre de bouillon, 100 g de parmesan, 4 branches de persil, sel et poivre

Préparation : Couper le fenouil en très fine lamelles (Ostie) ou en petits dés. Faire fondre 50 g de beurre dans une cocotte, y faire blondir l'oignon finement haché. Ajouter le fenouil et faites bien revenir jusqu'à ce que le mélange soit cuit (à feux doux et couvert). Jeter le riz en pluie et faites revenir jusqu'à ce que le riz soit translucide. Saler, poivrer, mouiller avec le bouillon chaud. Cuire 20 minutes (le riz doit être 'al denté'). Au moment de servir, incorporer le reste de beurre en petites noisettes et le fromage râpé. Parsemer de persil haché si vous le désirez.

Gratin de fenouil

Ingédients : 6 fenouils, 80 g de beurre, 1 cuillère à soupe rase de farine, 75 cl de lait, 1 cube de bouillon de bœuf, 75 g de gruyère râpé

Préparation : Préchauffez le four à 225°C (thermostat 7-8). Coupez le fenouil en quartiers et retirez les grosses fibres. Faites-les revenir dans 50 g de beurre puis arrosez de 10 cl d'eau chaude additionnée du cube de bouillon. Versez le lait, assaisonnez de sel et de poivre. Laissez cuire 15 à 20 minutes, le fenouil doit être tendre. Placez-les dans un plat à gratin beurré. Préparez la béchamel en mélangeant la farine au beurre fondu. Lorsque le mélange est blond, mouillez avec 25 cl de jus de cuisson des fenouil. Laissez épaissir sur feu doux jusqu'à la consistance désirée. Assaisonnez et nappez-en les fenouils. Saupoudrez de gruyère râpé et gratinez au four pendant 5-10 minutes.

Velouté de fenouil

Ingédients : 2 gros fenouils , 1 oignon, 1 gousse d'ail, noix de muscade râpée, 1 bouillon cube de volaille, 1 cuillère à soupe de pignons de pin, 1 cuillère à soupe d'huile d'olive, crème fraîche

Préparation : découper les fenouils en morceaux puis les laver. Égoutter. Couper les oignons en lamelles. Faire revenir fenouil et oignon dans une cocotte minute avec une cuillère à soupe d'huile d'olive. Ajouter la gousse d'ail et couvrir d'eau. Ajouter le bouillon cube et fermer la cocotte. Compter un quart d'heure après la rotation de la soupape. Ajouter ensuite la cuillère à soupe de pignons de pin et la noix de muscade râpée puis mixer le tout avec un pied à soupe. Ajouter la crème fraîche selon convenance.

Purée de fenouil

Ingédients : 3 bulbes de fenouil, 1 cuillère à soupe d'aneth hachée, 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, 30 g de beurre, 3 cuillères à soupe de crème fraîche, sel, poivre

Préparation : Laver et émincer les bulbes de fenouil. Les faire cuire 15 à 20 minutes à la vapeur ou à l'eau bouillante salée. Égoutter le fenouil et les faire sauter dans une casserole avec le beurre. Baisser le feu et laisser cuire 15 minutes à feu doux et couvert. Une fois que le fenouil est bien cuit, mixer la préparation en y incorporant la crème, l'huile d'olive et l'aneth. Ajuster l'assaisonnement et servir avec quelques olives pour décorer.

ZOOM SUR LE CHOU-FLEUR

C'EST DE SAISON (ET
C'EST BON)!



TROUVER LE BON PRODUIT

Les fleurettes doivent être bien serrées, blanches et sans taches.

Si le chou-fleur est vendu avec ses feuilles, celles-ci doivent être de couleur vert pâle et non flétries.

Vérifiez, enfin, la coupe nette et verte de la base.

COMMENT LE PRÉPARER ?

Pour préparer un chou-fleur en bouquets, c'est très simple :

Commencez par retirer, à l'aide d'un grand couteau, la base du trognon et les feuilles vertes. Divisez ensuite le chou-fleur en bouquets réguliers.

Puis, faites-les tremper cinq minutes dans de l'eau vinaigrée. Rincez à l'eau courante et laissez égoutter.

COMMENT L'ACCOMODER ?

Le chou-fleur cru, servi avec une sauce à l'avocat ou au yaourt, est généralement très apprécié en apéritif ou en pique-nique.

Cuit, il peut également se préparer :

- en salade,
 - en flan, avec des œufs et de la crème fraîche,
 - en mousse, pour accompagner des rôtis de bœuf ou de veau,
 - en terrine, avec du fromage de chèvre frais et des herbes,
 - en gratin, avec de la béchamel,
- et même en beignets! Si le cœur vous en dit, vous pouvez aussi préparer avec vos bouquets de chou-fleur un taboulé. Pour cela, mixez les bouquets crus au hachoir électrique. Faites cuire la semoule environ 10 minutes au couscoussier. Puis servez avec des herbes !

COMMENT BIEN LE CONSERVER ?

Le chou-fleur se garde deux ou trois jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Mais il se conservera encore mieux lavé, divisé en petits bouquets et placé dans une boîte hermétique.

COMMENT LE CUIRE ?

Les bouquets de chou-fleur peuvent se manger crus ou cuits :

- 5 à 10 minutes à la vapeur : dans ce cas, ajoutez dans l'eau quelques herbes (thym, origan ou romarin). Cela leur donnera plus de goût et diffusera dans la cuisine un doux parfum...
- 10 à 15 minutes à l'eau bouillante (modérément salée) : pour que les bouquets restent bien blancs, ajoutez dans l'eau le jus d'un demi-citron. Une fois cuit, rafraîchissez-les à l'eau froide. Pour limiter les effluves du chou-fleur, vous pouvez également ajouter dans l'eau une cuillerée de farine ou un croûton de pain.
- 10 minutes au Wok : les bouquets doivent alors être taillés très petits.
- 30 minutes au four. Si vous préférez garder votre chou-fleur entier, entaillez son trognon en croix. Il pourra ainsi cuire de manière uniforme. Le temps de cuisson restera cependant plus long que s'il est préparé en bouquets. Et le chou-fleur sera moins digeste !

QUALITÉS

Avec seulement 50 kcal pour une portion de 200 grammes, le chou-fleur se classe parmi les légumes les moins caloriques ! Par ailleurs, il est bien pourvu en vitamines B et C ainsi qu'en fibres.

Source: www.lesfruitsetlegumesfrais.com

ZOOM SUR LE CHOU-FLEUR

LE COIN DES RECETTES



Nems croustillants au chou-fleur

Ingrédients pour 2 : 1/4 de chou-fleur cuit, 1 pincée de sel, 1/2 paquet de feuilles de brick, 40 g de parmesan râpé, 1 c à s d'huile d'olive.

Préparation : Dans un grand bol, verse le chou-fleur cuit et écrase-le à la fourchette. Ajoute le parmesan râpé. Mélange bien. Découpe les feuilles de brick en deux par le milieu. Dépose un peu de purée de chou-fleur au parmesan en long au centre de cette demi-feuille. Roule la feuille de façon à obtenir un rouleau bien fermé. Fabrique des nems jusqu'à épuisement de tes ingrédients. Range les nems dans un plat à gratin. Badigeonne-les au pinceau d'un peu d'huile d'olive et laisse-les dorer au four environ 5 à 8 min (à 200°).

Taboulé de chou-fleur

Ingrédients pour 2 : 1/4 chou-fleur, herbes aromatiques : menthe, persil, coriandre, ciboulette, le jus d'1 citron, 1 échalote (ou 1 petit oignon), facultatif : 100 g de tomate (fraîches ou concassée en boîte), 2 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel, poivre.

Préparation : J'enlève les feuilles et le « trognon » de mon chou-fleur, afin de ne garder que de gros bouquets. Je les lave dans un grand volume d'eau vinaigrée. Je râpe les bouquets de chou-fleur afin d'obtenir une poudre qui ressemble à de la semoule. Je rince rapidement mes herbes, les sèche avec du papier absorbant et les coupe avec un ciseau ou un couteau bien aiguisé. Je lave mes tomates et les coupe en petits dés, OU si j'utilise une boîte de conserve, j'égoutte les dés de tomate.

Je presse les citrons afin d'obtenir du jus. Je verse le jus de citron sur la semoule de chou-fleur, j'ajoute l'huile, les herbes et les tomates. J'assaisonne de sel et poivre selon mes goûts, et je mélange bien. Je laisse macérer au frais pendant quelques heures.

Velouté de chou-fleur au lait

Ingrédients pour 4 personnes : 1 chou-fleur, 1l de lait, 1 pincée de sel, 1 branche de cerfeuil

Préparation : Préparer le chou-fleur ; creuser au couteau d'office le talon de façon à entamer la base des feuilles puis les retirer. Partager le chou-fleur en bouquets et les mettre à cuire dans une grande casserole avec de lait. Saler et laisser cuire à feu moyen (en surveillant que le lait pour qu'il ne déborde pas) pendant 15 min. Mixer la crème de chou-fleur en avec le mixeur plongeant directement dans la casserole.

Salade de chou-fleur aux œufs

Ingrédients pour 2 : 1/4 chou-fleur, 2 pommes de terres, 2 œufs, 1 pincée d'herbe de Provence, 2 cuillères à soupe d'huile, 2 cuillères à soupe de vinaigre, 1 pincée de sel et de poivre.

Préparation : Eplucher, laver, couper et faire cuire à l'eau bouillante le chou-fleur découpé en bouquets (20 min), les pommes de terres entières (20 min) et les œufs (10 min). Une fois les ingrédients cuits, égoutter le chou-fleur, peler et couper les pommes de terres tièdes ou froides en dés. Rafraîchir les œufs à l'eau froide puis les écaler et les couper en rondelles. Mettre le tout dans un saladier et ajouter les 3 pincées d'herbes de Provence, les 2 cuillères d'huile et les 2 cuillères de vinaigre. Goûter et ajuster le sel et le poivre au goût. Mélanger délicatement et servir ou conserver au frais.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? FAIRE LA CUISINE SOI-MÊME

C'EST MEILLEUR POUR LA SANTE

Un certain nombre d'études montrent aujourd'hui que le fait de savoir faire la cuisine et de préparer soi-même ses repas permet de manger plus sainement (Hartmann et al. 2013). En effet, les personnes qui ont de bonnes compétences culinaires consomment moins de plats préparés, de sucreries, de snacks ou de boissons sucrées, qui sont autant d'aliments extrêmement caloriques et finalement peu variés (ils sont essentiellement riches en gras et en sucre). En outre, plus une personne sait préparer de plats, plus elle a d'opportunités de varier son alimentation. En particulier, il est important de pouvoir choisir plusieurs légumes différents. Plus une personne a le choix entre plusieurs légumes, plus elle va choisir d'en manger et plus ses repas seront équilibrés (Bucher et al. 2011).

C'EST CHOISIR NOTRE MODELE DE SOCIETE

La manière dont nos repas sont préparés est aussi liée à la société dans laquelle nous sommes, et a une influence sur elle comme sur nous. Comment une personne qui ne prépare pas ses repas peut-elle se nourrir ? Elle a quatre possibilités :

- 1- demander de préparer le repas à quelqu'un de sa famille (parents, conjoint/e, etc)
- 2- aller manger dans une structure de restauration collective (cantine)
- 3- aller au restaurant
- 4- se fournir en plats préparés auprès de l'industrie agro-alimentaire

En quoi ces manières de se nourrir engagent-elles des choix de société ? Et d'ailleurs que valent-elles d'un point de vue nutritionnel ?

1- Il n'y a pas si longtemps que les femmes ne sont plus cantonnées aux tâches domestiques, dont la cuisine. Beaucoup de grands-pères aujourd'hui ne savent pas se préparer un repas et s'en rendent compte seulement lorsque leur épouse n'est plus là pour le faire pour eux. Ce partage des rôles, pour le moins inégal, s'inscrit dans un modèle de société qui dépasse largement le cercle familial.

2- La restauration collective n'est pas très répandue, il est donc difficile de compter sur elle. Elle vise généralement à être accessible au plus grand nombre de personnes d'un groupe donné (écoliers, étudiants, employés d'une entreprise), pour leur permettre de se nourrir vite et bien sur le lieu de leur activité quotidienne. Elle doit pour cela maintenir des prix relativement faibles, et cela crée une très forte pression sur les coûts, donc sur la qualité des produits utilisés en cuisine (produits en conserve plutôt que produits frais, peu d'épices ou d'aromates mais plutôt du sel et du gras pour améliorer le goût...). Dès lors, le respect des recommandations nutritionnelles n'est pas toujours une priorité, comme plusieurs études l'ont constaté pour les cantines scolaires en France (UFC, 2013).





MAIS AU FAIT POURQUOI ? FAIRE LA CUISINE SOI-MÊME- SUITE

3- Les restaurants classiques ont une contrainte de coût moins forte que la restauration collective, mais justement, aller au restaurant régulièrement n'est pas à la portée de tout le monde. Il existe une variante plus abordable, la restauration rapide. Elle camoufle sa forte contrainte de coût avec une offre déséquilibrée du point de vue nutritionnel mais appréciée des consommateurs car contenant beaucoup de gras, de sucre et de sel (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006). En outre, le fait de proposer les produits en continu durant toute la journée impose certains modes de préparation, notamment la friture. Ainsi, chaque gramme de nourriture consommé dans un fast-food est en moyenne 50 % plus calorique qu'un gramme de nourriture préparé à la maison (Prentice & Jebb, 2003) ! Sur un autre plan, le secteur de l'hôtellerie-restauration présente des caractéristiques spécifiques en termes d'emploi : main d'oeuvre peu qualifiée, précaire et peu rémunérée (Insee, 2003).

4- Les plats préparés et la nourriture industrielle sont extrêmement pratiques d'emploi. Mais souvent, ils contiennent des additifs, de conservateurs, des colorants ou des exhausteurs de goût, et tout simplement beaucoup plus de sel, de sucre ou de gras que nous n'en avons besoin. Sur le plan économique, ils sont emblématiques des politiques agricoles productivistes. En Europe comme aux États-Unis, ils absorbent l'excédent agricole de produits caloriques (céréales, huiles de soja ou de colza provenant des cultures d'alimentation du bétail, produits laitiers...) (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006). Il se trouve que les groupes qui fabriquent ces produits sont de plus en plus concentrés. Un rapport récent décrit les conséquences de cette concentration (Fair Trade Advocacy 2014) : « Suite au démantèlement progressif des outils de stabilisation des prix (quotas, stocks) et à l'effondrement des organisations internationales qui régulaient certaines filières, les acheteurs dominants ont gagné suffisamment de pouvoir pour exercer une pression illimitée sur les prix - au nom de l'intérêt des consommateurs - et pour multiplier sans craintes les pratiques commerciales déloyales.

Ce contexte a également permis le développement de la spéculation par les acheteurs les plus puissants, nourrissant ainsi la volatilité des prix sur les marchés des produits agricoles. L'augmentation de la pression sur les prix exercée par les acheteurs a également accéléré la transition vers des systèmes agricoles plus intensifs et mécanisés, afin d'accroître les économies d'échelle, la productivité et les gains financiers ». Cela recoupe les constats faits par d'autres observateurs : recours au travail forcé, au travail des enfants, non respect des droits de propriété, exploitation inconsidérée des ressources en eau... (Oxfam 2013 et 2014 : EcoNexus 2013)

Alors, quel monde construirez-vous aujourd'hui dans votre cuisine ?





MAIS AU FAIT POURQUOI ? FAIRE LA CUISINE SOI-MÊME- SUITE

NOS SOURCES

- Hartmann C, Dohle S, Siegrist M. (2013). *Cooking skills for balanced food choices*. *Appetite* 65, 125-131
- Bucher T, van der Horst K, Siegrist M (2011) Improvement of meal composition by vegetable variety. *Public Health Nutr.* 14, 1357-1363.
- UFC, 2013 : <http://www.quechoisir.org/alimentation/nutrition/etude-cantines-scolaires-etude-sur-l-equilibre-nutritionnel-dans-les-restaurants-scolaires-de-606-communes-et-etablissements-scolaires-de-france>
- Francis DELPEUCH, Bernard MAIRE, Emmanuel MONNIER (2006) *Tous obèses ?* Dunod, Paris.
Les auteurs, spécialistes de nutrition publique, décrivent avec beaucoup de clarté les mécanismes agricoles et économiques qui contribuent à l'épidémie d'obésité contemporaine.
- Prentice A.M. & Jebb S.A. (2003) « *Fast foods, energy density and obesity : a possible mechanistic link* », *Obes. Rev.*, 4, 187-194
- Insee (2003) *L'hôtellerie, la restauration et les cafés, un secteur très spécifique en termes d'emploi et de rémunération*, Insee Première, N° 889, Martine Beauvois (consultable en ligne : http://www.insee.fr/fr/ffc/docs_ffc/ip889.pdf)
- Fair Trade Advocacy (2014) : rapport présenté au Parlement Européen, téléchargeable à l'adresse : http://www.fairtrade-advocacy.org/images/Whos_got_the_power-abstract-French.pdf
- Oxfam (2013 et 2014) : enquête annuelle sur les pratiques des groupes agro- alimentaires, où sont évalués les efforts et les résultats en matière de droits fondamentaux, de droit du travail.... Pour 2013: <http://www.oxfam.org/sites/www.oxfam.org/files/bp166-behind-the-brands-260213-en.pdf>. Pour 2014: <http://www.behindthebrands.org/en/company-scorecard>
- EcoNexus 2013 : EcoNexus est une ONG qui analyse l'impact de certains développements technologiques (OGM, agrocarburants...) sur l'environnement et la société. Parmi ses publications, un rapport de 2013 donne des exemples concrets de concentration, en amont et en aval, dans les filières agricoles : <http://www.econexus.info/publication/agropoly-handful-corporations-control-world-food-production>

Pour aller plus loin :

- Tim LANG & M HEASMAN (2004) *Food Wars : The Global Battle for Mouths, Minds and Markets*, Earthscan, Londres. Livre présentant les enjeux politiques de l'alimentation en lien avec la santé, et discute des rôles respectifs des pouvoirs publics, des acteurs économiques et des consommateurs.
- Eric SCHLOSSER *Fast Food Nation : What the All-American Meal is Doing To the World*, Londres, Penguin Books, 2007. Ouvrage décrivant le développement du « fast-food » aux Etats-Unis. :
- Morgan Spurlock (2004), *Super Size Me*, film documentaire sur les fast-food
- Nikolaus Geyrhalter (2005), *Notre pain quotidien*, film documentaire sans parole sur l'industrie agro-alimentaire

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizontalimentaire.fr





MAIS AU FAIT POURQUOI ? C'EST DIFFICILE DE NE PAS ETRE EN SURPOIDS AUJOURD'HUI

Eléments introductifs

- Les médecins définissent le surpoids (et la maigreur) en se référant à un indice, l'indice de masse corporelle ou IMC, qui se calcule en divisant le poids (en kilogrammes) par le carré de la taille (en mètres). Physiquement, ce calcul indique quelle masse votre corps supporte par unité de surface : plus le chiffre est élevé, plus votre corps est sollicité. Le résultat est à nuancer individuellement (selon le sexe, la pratique sportive...), mais il permet aussi d'avoir une vue d'ensemble d'une population. En France, en 2012, 32 % des adultes étaient en surpoids (c'est-à-dire qu'ils avaient un indice de masse corporelle ou IMC compris entre 25 et 30) et 15 % étaient obèses (IMC supérieur à 30) (Obepi 2012). Près d'un personne sur deux a donc un poids supérieur à celui qui est recommandé pour rester en bonne santé.
- Dans ces conditions de véritable épidémie – sans aucun agent infectieux ! -, difficile de dire qu'il s'agit d'un problème purement individuel ! Au contraire, cette situation est le résultat de plusieurs décennies de profondes transformations économiques et sociales, de l'agriculture, de l'industrie agro-alimentaire et de nos modes de vie.

Les politiques agricoles productivistes génèrent des surplus de calories à très bas prix

- Il n'y a pas si longtemps, beaucoup de gens produisaient eux-mêmes une partie de leur nourriture : vos grands-parents ou arrière-grands-parents étaient souvent agriculteurs, cultivaient probablement un potager, élevaient des poules ou des lapins. Ils avaient besoin de ce complément pour couvrir leurs besoins alimentaires, et savaient ainsi bien comment leur nourriture avait été produite. Mais cette situation est très marginale aujourd'hui dans les pays développés. Actuellement, les agriculteurs sont peu nombreux (quelques % de la population active en France et dans l'Union Européenne), et fournissent à eux seuls sa nourriture à l'ensemble du reste de la population.
- Dans cette évolution, les politiques agricoles nées immédiatement après les guerres mondiales ont joué un rôle décisif (Delpuech, Maire, Monnier, 2006). Leur objectif était de produire beaucoup de calories bon marché pour éviter le retour des disettes et du rationnement, et en particulier des céréales, du lait et de la viande (mais pas des fruits et légumes...). Cet objectif a été atteint en Europe depuis les années 1970, par des subventions agricoles massives. Elles assurent aux agriculteurs et éleveurs que leurs produits seront vendus, à un prix connu d'avance et assez élevé, quelles que soient les quantités produites. Ces derniers peuvent donc s'endetter pour investir dans des moyens de production lourds (machines) et des intrants coûteux (engrais et pesticides), et obtenir ainsi des rendements très élevés en calories par mètre carré agricole. Pour cette raison, nous disposons de surplus considérables. Comme les agriculteurs et les entreprises agro-alimentaires sont des lobbies très puissants et très bien organisés, il est politiquement très difficile de revenir sur ces subventions agricoles – et donc de résorber à la source les surplus de marchandises qui en résultent. Il faut alors leur trouver un débouché de marché en aval – vers les consommateurs.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? C'EST DIFFICILE DE NE PAS ETRE EN SURPOIDS AUJOURD'HUI

Les outils du marketing sont mobilisés pour vendre en masse les calories produites en excès

Pour être écoulés, les excédents agricoles sont donc vendus à bas prix à l'industrie agro-alimentaire . Ainsi, c'est un tiers du beurre produit dans l'Union Européenne qui est vendu à l'industrie agro-alimentaire à un prix subventionné, pour être incorporé dans des pâtisseries et crèmes glacées industrielles (Schäffer-Elinder, 2005).

Les produits transformés sont très caloriques parce qu'ils incorporent beaucoup de lipides et de glucides issus de ces surplus de céréales, de lait, de beurre et de viande. De surcroît, ils contiennent beaucoup de sel, afin de compenser gustativement par la combinaison du gras, du sucre et du sel, le manque de saveur des ingrédients de base. La multiplication artificielle des formats de présentation fait partie des techniques courantes du marketing poussant à la consommation.

En donnant l'illusion de la diversité (qui disparaît dès que l'on regarde de près les étiquettes donnant la composition des produits !), elle donne envie de tout essayer et de renouveler constamment ses achats. De la même manière, la vente en gros conditionnements à bon marché incite à consommer plus. Cela est d'autant plus facile pour les industriels que 55% de la valeur finale des produits est générée par un ensemble de services (marketing, packaging, distribution...) indépendants de la quantité de produits vendue.

De ce fait, augmenter la taille des portions ne coûte pas très cher et attire les consommateurs qui pensent faire une bonne affaire (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006) ! Dans le même temps, nous devenons plus réceptifs à ces produits : avec la journée de travail continue, beaucoup de personnes déjeunent en dehors de leur domicile ; le repas du soir doit être simple et rapide à préparer, c'est encore mieux s'il est prêt à consommer (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006).

Ce sont autant de raisons ou d'occasions de manger des produits industriels, caloriques et de faible qualité nutritionnelle. Alors que le problème de l'humanité avait toujours été d'avoir suffisamment à manger, il est désormais d'absorber une surabondance de nourriture calorique (Nestle, 2002).



MAIS AU FAIT POURQUOI ? C'EST DIFFICILE DE NE PAS ETRE EN SURPOIDS AUJOURD'HUI

Les consommateurs, sédentarisés par la tertiarisation de l'économie, l'urbanisme centré sur l'automobile et la télévision, ont besoin de moins de calories

Nos ancêtres agriculteurs ou ouvriers, dépensaient une grande quantité d'énergie. Ils travaillaient physiquement, très dur, de longues heures, souvent dans le froid. Ils se déplaçaient à pied sur de longues distances (plusieurs kilomètres par jour pour aller d'un champ à l'autre ou pour aller et revenir de l'usine). Ils avaient donc besoin d'une grande quantité de calories dans leur alimentation.

Notre mode de vie contemporain demande au contraire beaucoup moins de calories, pour trois raisons convergentes. D'une part, le travail est, massivement, devenu un travail de bureau. Nous passons notre temps de travail en position assise, dans un local chauffé. Cela demande beaucoup moins d'énergie que de labourer un champ ou de creuser une galerie de mine ! En deuxième lieu, notre urbanisme a été conçu autour de l'automobile. Les villes s'étendent géographiquement en de vastes banlieues pavillonnaires, où il est impossible de circuler à pieds ou à vélo : parce que les trottoirs disparaissent, les voies rapides quadrillent l'espace et les centres d'intérêt (commerces, services) sont trop éloignés. Les déplacements se font donc assis, en automobile. Celle-ci consomme de l'énergie fossile – mais le conducteur et les passagers ne consomment aucune énergie musculaire !

Enfin, la télévision – et les écrans en général – occupent une place démesurée dans nos loisirs (plusieurs heures par jour). Cette manière d'occuper ses loisirs est celle qui consomme le moins de calories – et elle génère de surcroît des compulsions alimentaires (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006).

En résumé, les systèmes agricole et agro-alimentaire actuels sont organisés pour produire puis vendre en grandes quantités des calories de faible valeur nutritionnelle à des consommateurs qui en ont de moins en moins besoin : ils nous poussent vers l'obésité. Cela signifie que pour éviter de se retrouver en surpoids, il faut donc éviter autant que possible ces calories industrielles (nous y viendrons avec la suite de cette rubrique).



MAIS AU FAIT POURQUOI ? C'EST DIFFICILE DE NE PAS ETRE EN SURPOIDS AUJOURD'HUI

NOS SOURCES

- Enquête Obepi 2012 : http://www.roche.fr/content/dam/corporate/roche_fr/doc/obepi_2012.pdf
- Michel DESMURGET (2013) TV Lobotomie : La vérité scientifique sur les effets de la télévision, Editions 84, Collection : J'ai lu Document, Paris
- Francis DELPEUCH, Bernard MAIRE, Emmanuel MONNIER (2006) *Tous obèses ?* Dunod, Paris.
- Liselotte SCHÄFFER-ELINDER (2005) « *Obesity, hunger and agriculture : the damaging role of subsidies* », British Medical Journal, 331, 1333-1333
- Marion NESTLE (2002) *Food Politics. How the food industry influences nutrition and health*, University of California Press, Berkeley.

Marion Nestle n'a rien à voir avec le groupe agro-alimentaire bien connu. Elle est professeur de nutrition, de santé publique et de sociologie à l'Université de New York. Spécialiste reconnue, elle a participé à de nombreuses expertises pour différents organismes publics américains (et commente l'actualité alimentaire mondiale dans un blog : <http://www.foodpolitics.com/>). Dans ce livre, elle décrit les stratégies qu'emploie l'industrie agro-alimentaire aux Etats-Unis pour faire prévaloir ses intérêts contre l'intérêt général de la population. Par exemple, en obtenant que les recommandations nutritionnelles soient reformulées dans un sens qui lui est favorable (ce qui rend ces recommandations parfois contradictoires ou compliquées).

Pour aller plus loin :

Le site internet du GROS (Groupe de Réflexion sur l'Obésité et le Surpoids) fournit beaucoup d'informations et de réflexions utiles pour une approche individuelle du poids, dans ses dimensions personnelles et psychologiques : <http://www.gros.org/>

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizonalimentaire.fr





MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER DES LEGUMES

Depuis des années, les campagnes de santé publique insistent sur l'importance de consommer des fruits et légumes. Si nous en consommons semble-t-il trop peu, ce n'est pas faute de connaître le fameux slogan qui dit combien nous devrions en manger ! Mais pourquoi ? C'est la troisième question de cette rubrique :

Parce que c'est essentiel à la santé

Les étiquettes des produits alimentaires font apparaître la composition en glucides, protéides et lipides, et le reste apparaît souvent comme peu important. Et les légumes et les fruits contiennent peu de glucides, de protéides ou de lipides... Mais beaucoup d'autres choses dont ils sont la seule source ou la source principale pour notre organisme :

Ils sont une source importante, et parfois unique, de nutriments dont nous avons besoin en faibles quantités, mais qui sont indispensables pour être en bonne santé (par exemple, vitamines C, B9 et K ; flavonoïdes et polyphénols qui semblent jouer un rôle dans la prévention du cancer).

Ils sont également une source importante de fibres (avec les céréales complètes). Les fibres n'ont pas de valeur nutritionnelle directe, mais contribuent au bon fonctionnement de l'appareil digestif, à un sentiment de satiété (donc à prévenir la prise de poids), et semblent protéger contre certaines maladies (en particulier, cardio-vasculaires).

Les études de santé publique indiquent que la consommation de légumes et de fruits diminue le risque de développer certaines maladies (maladies cardio-vasculaires, diabète, et dans une moindre mesure, cancer) (HSPH). Leur action est directe (ils apportent des nutriments qui protègent l'organisme), et indirecte (ils aident à éviter la prise de poids, à condition toutefois de remplacer des aliments trop riches en énergie et de ne pas simplement s'ajouter à un régime déséquilibré) (OMS 2004).

Pour garder la ligne ?

Tout simplement parce que les légumes apportent un sentiment de satiété, mais peu de calories (OMS, 2004). Et justement, la sensation de satiété est importante pour manger ce dont le corps a besoin, et pas davantage.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER DES LEGUMES

Pour se faire plaisir en variant son alimentation

Les légumes disponibles changent au fil des mois : vous en re-découvrirez plus de 20 cette année ! Ils sont colorés, ont des goûts très différents, on peut jouer avec les textures, les assaisonnements, les modes de préparation, les consommer crus ou cuits... cela crée de la variété et contribue au plaisir du repas (et donc à nouveau, si c'est varié, c'est bon pour la santé (Bucher, 2011).

Malgré tous ces arguments, manger des légumes, est-ce plus facile à dire qu'à faire ?

Pour beaucoup de gens, il semble difficile de consommer suffisamment de ces produits, et les sondages mettent par exemple en avant les obstacles suivants (Aprifel, 2014) :

- **Le prix** : Nous avons été habitués à voir décliner la part de l'alimentation dans notre budget, et à utiliser ce surplus pour les loisirs (Insee, 2013). Nous réagissons donc assez vivement aux prix des produits alimentaires. Ils ne représentent en moyenne que 16 % de notre budget, mais les fruits et légumes ont été le parent pauvre des politiques agricoles productivistes. Contrairement aux céréales et la viande, en Europe, leur production n'a pas été fortement soutenue (Delpeuch, Maire, Monnier, 2006). Il n'est donc pas surprenant que, par comparaison avec des produits dont le prix a été volontairement maintenu très bas, les fruits et légumes nous paraissent chers. Lorsqu'ils sont frais, ils posent de plus des problèmes particuliers de transport et de conservation, qui causent des pertes, et se répercutent sur les prix. Pourtant, certains légumes ne coûtent pas très cher au kilo (par exemple les choux, carottes, ou les courges), tandis que certains modes de préparation permettent de mettre en valeur une petite quantité de légumes plus coûteux (par exemple, en préparant les épinards en salade plutôt que cuits, un risotto d'asperges...). La difficulté est donc plutôt de connaître les recettes et les astuces qui permettront de préparer de grandes et de petites quantités de différentes manières au fil des jours.
- **La difficulté de trouver de bons produits** : parmi les caractéristiques des variétés de fruits et légumes disponibles aujourd'hui, l'aspect visuel et la robustesse au transport ont été privilégiés, au détriment du goût (c'est le cas notamment pour les tomates, Powell 2012). De plus, nous avons pris l'habitude de consommer toute l'année des légumes et des fruits qui ne sont disponibles localement que quelques mois par an. Lorsqu'ils ont été récoltés avant d'être mûrs pour supporter un long transport, ou lorsqu'ils ont été obtenus sous serre, ils n'ont pas le même goût que lorsqu'ils ont été cueillis à maturité la veille. Cet affadissement peut jouer un rôle dans la perception que nous avons du prix des légumes : un produit sans goût ou décevant sera toujours trop cher ! En privilégiant les produits locaux de saison, il est possible de limiter ces inconvénients.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER DES LEGUMES

NOS SOURCES

- HSPH : site de l'école de santé publique de l'Université Harvard : <http://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/vegetables-full-story/>
- OMS (2004) rapport de l'Organisation Mondiale de la Santé, téléchargeable : http://www.who.int/dietphysicalactivity/publications/fruit_vegetables_report.pdf
- Bucher T, van der Horst K, Siegrist M (2011) Improvement of meal composition by vegetable variety. Public Health Nutr. 14, 1357-1363.
- Aprifel (2014), enquête présentée par le syndicat professionnel des fruits et légumes (Agence pour la recherche et l'information en fruits et légumes) dans le numéro de juillet-août de la revue Equation Nutrition, téléchargeable : <http://www.aprifel.com/imagesUp/revues/79.pdf>
- Insee (2013) « Les comportements de consommation en 2011. Pour certains ménages modestes, faire face aux dépenses alimentaires devient plus difficile », Insee Première, Jérôme Accardo, Élodie Kranklader, Dominique Place, n° 1458 - juillet 2013. Téléchargeable : <http://www.insee.fr/fr/ffc/ipweb/ip1458/ip1458.pdf>
- Francis DELPEUCH, Bernard MAIRE, Emmanuel MONNIER (2006) Tous obèses ? Dunod, Paris.
- Powell (2012) Uniform ripening Encodes a Golden 2-like Transcription Factor Regulating Tomato Fruit Chloroplast Development, Ann Powell et alii, Science 29 juin 2012, Vol. 336 no. 6089 pp. 1711-1715 (résumé : <http://www.sciencemag.org/content/336/6089/1711>)

Pour aller plus loin :

- En plus des sites de recettes que vous connaissez déjà, le site internet de la fédération interprofessionnelle française des producteurs de légumes et fruits propose un moteur de recherche pour trouver des recettes par légume ou fruit : <http://www.lesfruitsetlegumesfrais.com/en-cuisine/toutes-nos-recettes>
- PELT J.-M. (2009) Des légumes, petite encyclopédie gourmande, aux Editions J'ai Lu, passe en revue les différents légumes, leur histoire et leurs propriétés.
- THORENS Th. (2001) Étonnants légumes, chez Actes Sud, une encyclopédie culinaire proposée par un chef cuisinier, avec 400 recettes classées par légume (européens et extra-européens).

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizonalimentaire.fr





MAIS AU FAIT POURQUOI ?

MANGER MOINS DE VIANDE

Alors que dans la conception traditionnelle du repas, la viande a longtemps été essentielle, ce schéma commence à faire débat. De plus en plus de gens se disent végétariens. Est-ce un effet de mode, ou bien y a-t-il des arguments en faveur d'une réduction de notre consommation de viande ?

Quelle est la situation de départ ?

Sur le plan de la santé, nous consommons en réalité plus de viande que ce que recommandent les nutritionnistes. Aux Etats-Unis, la consommation de viande a augmenté de 40 % depuis les années 1950 et est en moyenne de 240 g par jour (USDA) !

Sur le plan de l'environnement, de la gestion des ressources naturelles et de la solidarité internationale, la viande a un rôle important.

Il faut avoir en tête qu'un kilogramme de viande est très différent d'un kilogramme de légumes, de céréales ou de légumineuses pour la raison suivante : les animaux se nourrissent aussi de végétaux. Ils incorporent donc les quantités d'espace, de sol, d'eau, d'engrais et de pesticides nécessaires à la production de leur nourriture, en plus des mêmes quantités d'espace, d'eau, et souvent de médicaments nécessaires à leurs besoins directs.

En conséquence, en moyenne, il faut produire 7kg de céréales pour obtenir 1kg de bœuf, 4kg de céréales pour 1kg de porc, 2kg de céréales pour 1kg de volaille. D'après la FAO, en 2006, 70 % des terres agricoles étaient consacrées à l'élevage (en faisant le total des terres affectées aux troupeaux et des terres mises en culture pour produire la nourriture des animaux) (FAO, 2006).

La viande est donc par construction un aliment nutritif, mais également coûteux et consommateur de ressources. Elle pose des problèmes éthiques qui ne se limitent pas à celui du bien-être animal.

Pourquoi manger moins de viande ?

Faire des économies

D'un point de vue très pragmatique, réduire sa consommation de viande permet d'alléger ou de redistribuer ses dépenses alimentaires, car la viande coûte cher. Il existe des alternatives, par exemples les légumineuses, qui sont intéressantes du point de vue nutritionnel et budgétaire.



MAIS AU FAIT POURQUOI ?

MANGER MOINS DE VIANDE

Pour la santé

Contrairement à ce que l'on croit parfois, consommer moins de viande n'est pas mauvais pour la santé, bien au contraire :

cela réduit le risque de maladie cardio-vasculaire (Hu et al, 2012), dans la mesure où la viande est remplacée par davantage de fruits et légumes et de céréales complètes.

cela réduit le risque de cancer colorectal, maladie fortement associée à la consommation de viande rouge et de charcuterie. Il semble que l'effet bénéfique d'une alimentation moins carnée s'observe aussi pour d'autres cancers (WCRF, 2007).

cela réduit le risque de diabète, à nouveau parce que la diminution de la consommation de viande s'accompagne d'une hausse de la consommation de légumes, fruits et céréales complètes, régime qui limite la prise de poids (Aune, 2009).

Pour garder la ligne

De nombreuses études montrent que les personnes qui ont un régime végétarien ou peu carné ont un indice de masse corporelle plus faible. Cela semble être dû à ce que ce régime est plus riche en fibres, et apporte un sentiment de satiété sans fournir pour autant beaucoup de calories (Spencer 2003 ; Vergnaud 2010).

Remplacer la viande par des protéines végétales (légumineuses) permet d'améliorer la qualité nutritionnelle de l'alimentation. En effet, ces aliments apportent davantage de fibres, folates, zinc, fer et magnésium, et moins de graisses saturées et de graisse en général (Mitchell 2009).

Pour que les plus pauvres puissent simplement manger aussi !

Réduire sa consommation de viande est un geste de solidarité internationale accessible à tous.

Dans les pays les plus pauvres, et dans beaucoup de pays en voie de développement, tout comme en Europe il y a quelques décennies, les céréales constituent la base de l'alimentation (riz, maïs et blé).

Mais le tiers des céréales produites dans le monde est destiné à l'alimentation animale, en vue de fournir de la viande dans les pays riches. Cette nourriture potentielle est ainsi détournée de l'alimentation humaine directe.

Lorsque la situation est tendue, du fait de mauvaises récoltes dans des régions qui exportent beaucoup de céréales, la concurrence pour ces céréales a des conséquences dramatiques. Les habitants des pays riches sont en mesure de payer plus cher les céréales destinées à produire de la viande. Ces céréales nourrissent donc les animaux, et les habitants des pays pauvres subissent alors une période de famine, parfois meurtrière. Un tiers de la population mondiale est exposée à ce risque. (ONU, 2014)



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER MOINS DE VIANDE

Pour préserver le climat (et notre avenir avec !)

En 2006, un rapport de la FAO soulignait le rôle de la filière viande dans les émissions de gaz à effet de serre. Elle est la principale source de ces gaz dans l'agriculture et l'industrie agro-alimentaire, qui contribuent à près du tiers des émissions globales. En effet :

- Beaucoup de végétaux doivent être produits, pour être transformés en nourriture pour les animaux, avant que nous puissions nous-mêmes consommer de la viande. Or la culture et la récolte de ces végétaux (maïs et soja) consomment des engrais, des pesticides et du carburant.
- Les végétaux destinés à la nourriture animale sont généralement obtenus grâce à des engrais nitrés, dont la production est énergivore, et émettrice de gaz à effet de serre.
- Les ruminants (les vaches et les moutons) émettent du méthane au cours de leur digestion. Or il est lui-même un puissant gaz à effet de serre.
- Les ressources foncières nécessaires aux troupeaux ou à la culture des végétaux qui nourriront ces animaux sont parfois prises sur les forêts. La déforestation fragilise les sols et peut aboutir à leur destruction, les rendant impropres à tout usage agricole. En outre, la déforestation fait disparaître des « puits de carbone », c'est-à-dire des écosystèmes qui absorbent et stockent naturellement le dioxyde de carbone.
- La nourriture doit voyager jusqu'aux animaux, qui sont eux-mêmes emmenés à l'abattoir, puis transportés dans des réfrigérateurs (appareils énergivores et émetteurs de gaz à effet de serre) jusqu'au consommateur final. Tous ces déplacements, parfois sur de longues distances, génèrent des gaz à effet de serre et consomment du carburant.

De plus en plus, les études et les rapports convergent vers le constat que la contribution de l'agriculture à la limitation du réchauffement climatique et à la sécurité alimentaire mondiale en 2050 doit passer par un changement des modes de consommation (et non pas par une intensification des modes de production, qui ne ferait qu'aggraver la situation), et en particulier par une réduction de la consommation de viande. (ONU, 2014 ; Bajželj et al, 2014).



MAIS AU FAIT POURQUOI ?

MANGER MOINS DE VIANDE

NOS SOURCES

- USDA – United States Department of Agriculture, Profiling Food Consumption, rapport en ligne: <http://www.usda.gov/factbook/chapter2.pdf>
- FAO (2006) Livestock's Long Shadow: Environmental Issues and Options / L'ombre portée de l'élevage: impacts environnementaux et options pour leur atténuation (Rome, 2006). Téléchargeable en français : <http://www.fao.org/docrep/012/a0701f/a0701f00.htm>
- Hu et al. (2012) Red Meat Consumption and Mortality Results From 2 Prospective Cohort Studies, Arch Intern Med. 2012;172(7):555-563 (accessible en ligne: <http://archinte.jamanetwork.com/article.aspx?articleid=1134845#ArticleInformation>)
- World Cancer Research Fund/American Institute for Cancer Research. (2007) Food, Nutrition, Physical Activity, and the Prevention of Cancer: a Global Perspective. Washington DC: AICR
- Aune D, Ursin G, Veierod MB. (2009) "Meat consumption and the risk of type 2 diabetes: a systematic review and meta-analysis of cohort studies." Diabetologia 52:2277-2287
- Spencer EA, Appleby PN, Davey GK, Key TJ. (2003) "Diet and body mass index in 38,000 EPI-Oxford meat-eaters, fish-eaters, vegetarians and vegans." International Journal of Obesity. 27:728-734
- Vergnaud et al. (2010) "Meat consumption and prospective weight change in participants of the EPIC- PANACEA study." Am J Clin Nutr 92(2):398-407
- Mitchell DC, Lawrence FR, Hartman TJ, Curran JM. (2009) "Consumption of dry beans, peas, and lentils could improve diet quality in the US population." Journal of the American Dietetic Association. 109(5):909-13
- ONU (2014), rapport A/HRC/25/57 Report of the Special Rapporteur on the right to food, Olivier De Schutter - The transformative potential of the right to food (téléchargeable: <http://www.ohchr.org/en/HRBodies/HRC/RegularSessions/Session25/Pages/ListReports.aspx>)
- Bojana Bajželj, Keith S. Richards, Julian M. Allwood, Pete Smith, John S. Dennis, Elizabeth Curmi & Christopher
- Gilligan (2014) Importance of food-demand management for climate mitigation, Nature Climate Change, 4, 924–929 (2014)



MAIS AU FAIT POURQUOI ?

MANGER MOINS DE VIANDE

NOS SOURCES

Pour aller plus loin :

Sur l'élevage :

- Jocelyne PORCHER (2014) Vivre avec les animaux, Paris, La Découverte

Une analyse des relations entre humains et animaux d'élevage, par une anthropologue qui a elle-même été éleveuse et est l'une des meilleures spécialistes francophones de la question (voir aussi Une vie de cochon ; Cochons d'or : l'industrie porcine en question ; Être bête...)

Sur le végétarisme :

La question de la consommation de viande, c'est bien sûr aussi celle du végétarisme. L'association végétarienne de France l'aborde sous de nombreux angles (nutrition, bien-être animal, solidarité internationale, climat...).

Sur la consommation de viande et la sécurité alimentaire :

- Jared DIAMOND (2009) Effondrement. Comment les sociétés décident de leur disparition ou de leur survie, Paris, Gallimard

Un ouvrage d'anthropologie qui analyse comment les choix de consommation de plusieurs sociétés (île de Pâque, Mayas, Islandais...) les ont conduites au désastre ou à la survie. Le chapitre sur les Vikings du Groenland décrit comment leur attachement à un régime centré sur les céréales et la viande bovine dans un environnement inadapté a décimé leur colonie.

- David et Marcia PIMENTEL (2003) Sustainability of meat-based and plant-based diets and the environment, Am J Clin Nutr, September 2003, vol. 78 no. 3, téléchargeable gratuitement : <http://ajcn.nutrition.org/content/78/3/660S.full>

David PIMENTEL a été un pionnier de la mesure des écocoûts de l'alimentation. Cet article est une comparaison chiffrée de différents régimes alimentaires du point de vue environnemental. Il rentre aussi dans le détail des conditions de production (notamment, les conditions d'élevage).

De nombreuses ONG s'intéressent au problème de l'équité alimentaire Nord/Sud, en particulier

- Oxfam,
- Le Comité Catholique contre la Faim et pour le Développement,
- Le Comité Français pour la Solidarité Internationale (qui organise chaque année en novembre un festival de films documentaires <http://www.festival-alimenterre.org/page/festival-films-alimenterre>).

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizonalimentaire.fr





MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Manger bio, certains disent que c'est meilleur pour la santé, d'autres remarquent qu'en ne mangeant pas bio, on n'est pas malade pour autant. Au supermarché, les produits bio sont souvent plus chers que les produits conventionnels. Est-ce justifié ? Ou bien est-ce simplement pour certains consommateurs un moyen de se distinguer, et ce d'autant plus qu'on entend aussi dire que l'agriculture bio ne pourra pas nourrir tout le monde ? Alors, pourquoi manger bio ? Le sujet est vaste ! De façon à pouvoir balayer suffisamment d'aspects, la rubrique est plus longue que d'habitude, mais elle peut se lire en plusieurs fois !

Quelle est la situation de départ ?

L'agriculture biologique a été définie en France pour la première fois en 1980, comme une agriculture qui n'utilise pas de produits chimiques de synthèse (Calame, 2007). Concrètement, cela signifie qu'elle ne recourt ni aux engrais, ni aux pesticides, au contraire de l'agriculture conventionnelle. C'est une vision « négative », dans le sens où l'agriculture biologique y est abordée en fonction de ce qu'elle ne fait pas, par contraste avec l'agriculture conventionnelle, qui tient lieu de pratique de référence.

Cependant, les pionniers de l'agriculture biologique avaient une vision plus globale et plus

« positive » de l'agriculture biologique, dont le projet n'est pas simplement de se passer de certaines techniques.

Aujourd'hui, cette vision positive semble prévaloir, notamment au niveau européen. Le règlement européen sur l'agriculture biologique (Règlement (CE) N°834/2007 du Conseil de l'Union européenne) souligne par exemple que :

« La production biologique est un système global de gestion agricole et de production alimentaire qui allie les meilleures pratiques environnementales, un haut degré de biodiversité, la préservation des ressources naturelles, l'application de normes élevées en matière de bien-être animal et une méthode de production respectant la préférence de certains consommateurs à l'égard de produits obtenus grâce à des substances et à des procédés naturels. Le mode de production biologique joue ainsi un double rôle sociétal: d'une part, il approvisionne un marché spécifique répondant à la demande de produits biologiques émanant des consommateurs et, d'autre part, il fournit des biens publics contribuant à la protection de l'environnement et du bien-être animal ainsi qu'au développement rural. »



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Quelle est la situation de départ ? (suite)

Pour autant, est-ce que toute pratique agricole qui se réclame d'une vision globale est biologique ? La réponse est non, car l'appellation « biologique » est protégée par la loi. Pour qu'un mode de production ou un produit soit effectivement biologique, il faut que les méthodes de production aient été contrôlées et certifiées par un organisme certificateur. Au niveau européen par exemple, la certification garantit que, conformément aux Règlements 834-2007 et 889-2008 :

- les végétaux ont été cultivés sans utilisation de produits chimiques de synthèse et sans OGM (en fait, un seuil résiduel allant jusqu'à 0,9 % est accepté), mais au contraire en recourant au recyclage des matières organiques, à la rotation des cultures et à la lutte biologique contre les maladies et les ravageurs ;
- les animaux sont issus d'élevage extensif, sont alimentés par des produits eux aussi biologiques, et qu'ils sont traités en cas de maladies par des médecines douces, dans le respect des normes relatives au bien-être animal ;
- les aliments transformés sont préparés à 95 % avec des ingrédients issus de l'agriculture biologique, avec peu d'additifs et d'auxiliaires de fabrication, au moyen de procédés non-polluants.

Il n'est pas possible d'obtenir la certification biologique sans remplir ce cahier des charges. Inversement, en l'absence de certification, un producteur aura peu de moyens de prouver au grand public qu'il applique rigoureusement les principes de l'agriculture biologique. La certification est un indicateur fiable de qualité, qui répond au besoin d'information de consommateurs qui n'ont ni le temps ni les compétences techniques pour vérifier eux-mêmes les conditions de production de leur alimentation.

L'intérêt d'une alimentation biologique peut s'envisager à un niveau individuel et à un niveau collectif. Contrairement à ce que l'on croit souvent, les arguments en faveur d'une agriculture et d'une alimentation biologique sont beaucoup plus nombreux pour le niveau collectif que pour le niveau individuel. Et ils sont importants, car nous avons tous besoin de sol, d'eau, de biodiversité, d'un climat vivable et de nourriture pour vivre !



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

A un niveau individuel, pourquoi manger bio ?

Pour la santé ?

La santé est l'argument le plus souvent mis en avant par les adeptes du bio, mais ce n'était pas, jusqu'à récemment, l'argument le plus solidement étayé.

Depuis peu, les études scientifiques reconnaissent qu'il existe des différences entre les produits alimentaires biologiques et leurs homologues conventionnels qui peuvent jouer sur la santé :

- Le mode de production biologique interdisant l'utilisation de certaines substances, leurs résidus sont donc moins présents au final. Ainsi, il y a moins de résidus de pesticides dans les premiers, dans un rapport de 1 à 4 ou 5 (Baranski et al., 2014). La teneur en cadmium (un métal écotoxique apporté par certains engrais phosphatés) est également moindre (Baranski et al., 2014).

- De même, le risque est plus faible d'être exposé à des bactéries résistantes aux antibiotiques avec des produits biologiques (Smith-Spangler et al., 2012).

- De façon intéressante, en l'absence des moyens de d'intervention chimique de l'agriculture conventionnelle, les plantes en culture biologique semblent amenées à se défendre par leurs propres moyens, en produisant des anti-oxydants (par exemple, les vitamines C et E, des polyphénols, caroténoïdes et terpénoïdes) (Baranski et al., 2014). C'est principalement là que se situerait l'intérêt nutritionnel des produits biologiques.

Pour le goût ?

Là aussi, l'argument est courant, mais pas nécessairement très solide.

Il est difficile de répondre à cette question, car le goût est aussi lié à la variété du fruit ou du légume (certaines ont plus de goût que d'autres), à sa maturité au moment de la cueillette (le caractère local du produit sera alors important), et aux conditions météorologiques (il faut du soleil pour le faire mûrir). Mais aucun de ces éléments ne fait partie de la définition de l'agriculture biologique, qui est un mode de production et non pas une caractéristique des produits ! Des fraises issues de l'agriculture conventionnelle régionale, cueillies à maturité à 5 km de leur lieu de vente, seront généralement beaucoup plus parfumées que des fraises biologiques venues d'Andalousie. Cependant, il est connu que les anti-oxydants contribuent à la qualité gustative d'un aliment. Dans la mesure où les produits biologiques en contiennent plus que leurs homologues conventionnels, cela suggère qu'ils tendraient à avoir un peu plus de goût, toutes choses égales par ailleurs (Baranski et al., 2014).



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Alors, manger bio parce que c'est important à un niveau collectif ?

Pour préserver le sol !

L'objectif premier de certains pionniers de l'agriculture biologique était de maintenir la fertilité des sols. Sans sol fertile, pas d'agriculture. Mais un bon sol, ce n'est pas simplement une superficie, c'est tout un système vivant. C'est ce que la FAO (Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation) met en avant dans sa présentation de l'agriculture biologique (FAO, site internet) :

« Ce système est tout d'abord préoccupé par l'incidence potentielle de l'utilisation d'intrants de synthèse (engrais et pesticides de synthèse, médicaments vétérinaires, semences et races génétiquement modifiées, conservateurs, additifs et irradiation des aliments) qu'il remplace par des méthodes de gestion propres à chaque lieu dans le but d'entretenir et d'accroître la fertilité des sols sur le long terme ainsi que d'éviter l'infestation de ravageurs et la propagation des maladies. »

La FAO souligne également :

« Les méthodes visant à entretenir la qualité des sols, comme la rotation des cultures, les cultures intercalaires, les associations symbiotiques, les cultures de couverture, les engrais biologiques et le labourage superficiel des terres, sont essentielles dans l'agriculture biologique. Ces méthodes sont propices à la faune et à la flore des sols puisqu'elles en améliorent la composition et la structure et créent des systèmes plus stables. Le cycle nutritif et énergétique est à son tour stimulé et les sols retiennent mieux les éléments nutritifs et l'eau, compensant ainsi l'absence d'utilisation d'engrais minéraux. Ces techniques de gestion jouent également un rôle crucial dans le contrôle de l'érosion des sols. Les sols sont moins longtemps exposés aux facteurs d'érosion, la biodiversité des sols augmente et les pertes de substances nutritives diminuent, ce qui contribue à maintenir et accroître leur productivité. »

Dans la mesure où il faut plusieurs milliers d'années pour qu'un sol se forme, on comprend qu'il est essentiel de le préserver.

Pour préserver la qualité de l'eau !

L'agriculture biologique préserve la qualité des nappes phréatiques. Les engrais et pesticides de synthèse utilisés en agriculture conventionnelle posent des problèmes de pollution. Au contraire, leur remplacement par des engrais biologiques (compost, fumier) et par le maintien d'une biodiversité plus riche en agriculture biologique est favorable à la structure des sols et à l'infiltration de l'eau. Cela réduit le risque de pollution des nappes phréatiques. (FAO)



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Alors, manger bio parce que c'est important à un niveau collectif ?

Pour préserver la biodiversité !

Au niveau de l'écosystème, la préservation de zones naturelles à l'intérieur et en périphérie des cultures biologiques ainsi que l'absence de produits chimiques permet de créer un habitat propice à la faune sauvage, y compris les organismes bénéfiques au système biologique (pollinisateurs et prédateurs se nourrissant de ravageurs). Au niveau des cultures, l'agriculture biologique privilégie les semences traditionnelles et adaptées car elles résistent mieux aux maladies et sont moins sensibles aux chocs climatiques. L'utilisation fréquente d'espèces sous-utilisées (sous forme souvent de cultures de rotation destinées à accroître la fertilité des sols) réduit l'érosion de l'agro-biodiversité, créant ainsi un patrimoine génétique plus sain, fondement même de toute adaptation future. (FAO)

Pour préserver le climat !

L'agriculture biologique est moins énergivore, car elle consomme moins d'intrants chimiques dont la production exige elle-même beaucoup d'énergie (notamment les engrais). De nombreuses méthodes de gestion utilisées en agriculture biologique (labourage minimum, réintégration des résidus de récoltes dans le sol, utilisation de cultures de couverture, rotations, plus grande intégration de légumineuses fixatrices d'azote) permettent d'accroître le retour du carbone dans le sol, augmentant ainsi la productivité et favorisant la rétention de carbone. (FAO)

Pour préserver les ressources alimentaires des générations future !

L'ensemble des spécificités de l'agriculture biologique (constitution et amendement des sols, stabilisation des sols, maintien de la qualité de l'eau et du climat, rétention de carbone, pollinisation et création d'habitats) sont autant de services rendus à l'environnement et aux générations futures. Elle maintient la possibilité même d'une agriculture efficace à long terme. Au contraire, dans l'agriculture conventionnelle, la dégradation des ressources naturelles est un coût invisible (FAO), que nous faisons actuellement porter aux générations futures..

Parce qu'il sera impossible de faire autrement !

L'agriculture de l'avenir sera nécessairement biologique. En effet, les engrais utilisés dans l'agriculture conventionnelle sont des engrais minéraux, issus de mines de phosphates ou de potasse, ou produits par une réaction chimique très consommatrice d'énergie (pour les engrais azotés). Ils sont donc des ressources finies, dont la production va être de plus en plus difficile du fait de l'épuisement des gisements miniers et des énergies fossiles. (Calame, 2007)



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Y a-t-il des limites ou des inconvénients au fait de consommer des produits biologiques ?

La première critique faite à ces produits est leur prix : ils sont plus chers que leurs homologues conventionnels !

C'est vrai. La FAO explique cette différence par les raisons suivantes :

- les coûts de production sont plus élevés, parce que ce mode de production est plus intense en main d'oeuvre.
- la demande de produits biologiques est supérieure à l'offre. Cette situation, favorable aux vendeurs, fait monter les prix. Si l'offre augmente et s'équilibre avec la demande, les prix sont susceptibles d'être moins élevés.
- les volumes de production sont relativement faibles, ce qui fait que les coûts de transport et de distribution sont relativement élevés (il faut mettre en place une logistique importante pour une petite quantité de produits). Si les volumes augmentent, les coûts de distribution pourront être plus largement répercutés, le système pourra gagner en efficacité, et les prix seront moins élevés.

Cependant, il ne faut pas perdre de vue les différences qualitatives entre les produits biologiques et leurs homologues conventionnels. À qualité environnementale et sociale supérieure, il est normal que le prix soit plus élevé, parce qu'il ne s'agit finalement pas du même produit.

Pour autant, en achetant des produits bruts, que l'on prépare soi-même, et en laissant de côté certains produits dont le prix au kilo est en fait élevé (viande, alcools, sodas, produits apéritifs, snacks, sucreries...), il est possible d'augmenter la proportion des produits biologiques dans sa consommation tout en gardant un budget raisonnable.

Autre critique fréquente : on ne pourra pas nourrir tout le monde avec l'agriculture biologique, les rendements sont trop faibles !

C'est faux. Selon la FAO, en simplifiant beaucoup, il faut distinguer trois situations, car le passage à l'agriculture biologique peut avoir un effet nul ou positif sur les rendements :

- Dans les pays industrialisés, les systèmes biologiques font baisser les rendements, le pourcentage dépendant de l'intensité des intrants extérieurs (engrais et pesticides) utilisés avant la conversion;
- Dans les zones dites de la Révolution Verte (régions de pays en développement qui ont été mises en culture après 1945 grâce à l'irrigation et à l'introduction de semences à haut rendement), la conversion à l'agriculture biologique donne des rendements presque semblables;
- Dans les zones d'agriculture pluviale traditionnelles (avec de faibles intrants extérieurs), l'agriculture biologique peut accroître les rendements.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Y a-t-il des limites ou des inconvénients au fait de consommer des produits biologiques ?

De plus, ce n'est pas la bonne manière de poser la question. Actuellement, l'agriculture conventionnelle ne permet pas non plus de nourrir tout le monde : en 2014, 805 millions de personnes souffraient de la faim (FAO). L'Afrique a connu des famines en 2011 (en Somalie), 2012 (en Afrique de l'Ouest), et des émeutes de la faim ont eu lieu dans différents pays en 2007-2008 et en 2010. Le problème de l'alimentation dans le monde n'est malheureusement pas un simple problème de rendements agricoles.

Souvent, les famines ont lieu alors que suffisamment de nourriture pourrait être disponible (la récolte est mauvaise localement, mais pas à l'échelle de tout le pays, du continent, ou de la planète) mais qu'elle n'est pas accessible à certaines personnes. Ce problème d'accessibilité a été formalisé par l'économiste Amartya Sen avec la notion de « entitlement », qu'on peut traduire par droit d'accès. La pénurie fait grimper les prix, et les plus pauvres se trouvent évincés. Mais des dispositifs de rationnement, de priorité d'utilisation (pour nourrir la population locale plutôt que pour l'exportation par exemple), de réserves de secours... permettent de limiter les conséquences de la pénurie. En simplifiant beaucoup un problème complexe, on peut dire que l'important est de garantir des revenus ou des droits d'accès à la nourriture aux populations, et de protéger les ressources alimentaires contre des usages spéculatifs (des agents économiques peuvent acheter des céréales en temps de famine simplement pour profiter de la hausse des prix sur les marchés agricoles...) ou non-alimentaires (par exemple, pour produire du carburant).

En ce sens, le fait que l'agriculture conventionnelle soit devenue un « mécano industriel », intégré et dominé par quelques grands groupes plus puissants que certains Etats (voir la fiche sur « pourquoi faire soi-même la cuisine »), ne va pas dans le sens de la préservation des droits d'accès des populations vulnérables.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

Y a-t-il des limites ou des inconvénients au fait de consommer des produits biologiques ?

Troisième critique : le bio, c'est radical, on peut faire bien sans pour autant être en bio ! Pas sûr ! Le bio, cela recouvre beaucoup de choses. Le radicalisme des uns s'arrête parfois là où commence celui des autres.... En plus de la certification européenne, décrite en introduction, existent des certifications nationales, et des certifications d'associations de producteurs. Ainsi, la certification de l'association Nature et Progrès exige que les exploitations certifiées soient totalement converties au bio (et non pas mixtes, avec une production conventionnelle), que les produits soient complètement exempts d'OGM (0,9 %, c'est déjà trop), que les fermes soient localisées à distance de toute source de pollution et gérées dans un souci fort de l'environnement... et procède au contrôle de ce cahier des charges de manière originale, en impliquant des consommateurs membres de l'association.

De même, la certification Demeter exige le respect d'un cahier des charges spécifique à la bio-dynamie (avec limitation de la taille des exploitations, réutilisation des déchets générés par la production...). Ces certifications vont donc au-delà des certifications européennes et nationales, et les produits peuvent porter assez souvent deux logos, pour la certification « standard » et leur logo propre. Leur niveau d'exigence amène les militants du bio à trouver les certifications européenne ou française déplorablement laxistes... Mais cela montre aussi qu'il existe des démarches différentes, sensibles à différentes dimensions de l'agriculture, et qu'il peut valoir la peine de s'y intéresser pour trouver celle que l'on souhaite soutenir.

Ensuite, il faut se souvenir que les producteurs et les consommateurs sont désormais éloignés les uns des autres, le long d'une chaîne de production et de distribution très étendue. En tant que consommateur, il est difficile de bien connaître les conditions de production de ce que l'on achète. Et c'est pour cette raison que les certifications sont importantes : elles sont le seul moyen concret qu'a un consommateur pour savoir exactement quel cahier des charges a été suivi. En l'absence de certification, le producteur peut faire et dire ce qu'il veut. Et malheureusement, les producteurs les moins honnêtes risquent de chasser les plus intègres, par un mécanisme simple : ceux qui n'ont pas de certification prétendent faire aussi bien que ceux qui en ont une, se dispensent des contraintes requises par la certification et peuvent se permettre des prix plus bas. Ce comportement, consistant à prétendre sans preuve avoir une démarche environnementale, c'est ce qu'on appelle le « greenwashing ». Il évince les producteurs qui travaillent effectivement avec un cahier des charges rigoureux.



MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

NOS SOURCES

Pour aller plus loin :

Matthieu CALAME (2007) Une agriculture pour le XXI^è siècle. Manifeste pour une agronomie biologique, éditions Charles Léopold Mayer, Paris.

Règlements (CE) N°834/2007 et 889/2008 du Conseil de l'Union européenne

Barański, M., Średnicka-Tober, D., Volakakis, N., Seal, C., Sanderson, R., Stewart, G. B. & Leifert, C. (2014). Higher antioxidant and lower cadmium concentrations and lower incidence of pesticide residues in organically grown crops: a systematic literature review and meta-analyses. *British Journal of Nutrition*, 112(05), 794-811. Cet article passe en revue 343 études.

Smith-Spangler C, et al. (2012) Are organic foods safer or healthier than conventional alternatives? A systematic review. *Ann Intern Med*. 2012;157(5):348–366

FAO : l'Organisation des Nations Unies pour l'Agriculture et l'Alimentation a un site dédié à l'agriculture biologique, consultable à l'adresse : <http://www.fao.org/organicag/oa-faq/fr/>

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizonalimentaire.fr





MAIS AU FAIT POURQUOI ? MANGER BIO

NOS SOURCES

Pour aller plus loin :

Le site de l'association des producteurs biologiques du Nord Pas-de-Calais, qui répertorie les points de vente spécialisés en bio dans la région : <http://www.labio-presdechezmoi.com/>

Sur l'agriculture (biologique et conventionnelle) :

Petit Guide pour vos amis biosceptiques (2012), édité par Corabio, l'association de producteurs biologiques de Rhône-Alpes

Un guide un peu orienté, forcément, puisqu'il est rédigé par une association de producteurs. Il propose néanmoins des réponses à un certain nombre d'arguments ou d'interrogations que l'on entend ou que l'on formule fréquemment au sujet des produits biologiques.

Alfred HOWARD (1946) Le testament agricole, Editions Dangles

L'un des ouvrages pionniers de l'agriculture biologique, qui souligne l'importance de préserver la qualité des sols agricoles.

Jacques CAPLAT (2012) L'Agriculture biologique pour nourrir l'humanité – Démonstration, Actes Sud, Arles
et Marie-Monique ROBIN (2014) Les moissons du futur, Paris, La Découverte.

Deux ouvrages qui remettent en perspective, d'une part, les coûts cachés qui rendent l'agriculture conventionnelle problématique et, d'autre part, les ressources de l'agriculture biologique.

Christophe BONNEUIL, Frédéric THOMAS, Olivier PETITJEAN (2012) Semences, une histoire politique.

Amélioration des plantes, agriculture et alimentation en France depuis la Seconde Guerre mondiale, Editions Charles-Léopold Mayer, Paris.

Pour comprendre d'où proviennent nos variétés de fruits et légumes actuelles, du point de vue technique, juridique, politique et économique.

Sur les famines

Mike DAVIS (2006) Génocides tropicaux. Catastrophes naturelles et famines coloniales (1870-1900)

Aux origines du sous-développement, Paris, La Découverte

L'histoire peu connue des grandes famines qui ont frappé l'Inde, le Brésil et la Chine à la fin du XIX^e siècle. La politique coloniale britannique du « laissez faire » a contribué à la mort de 26 millions de personnes.

Sur l'analyse des famines par Amartya Sen, voir par exemple : <http://cahiersdugretha.u-bordeaux4.fr/2009/2009-25.pdf>

Pour en savoir plus, rendez vous sur :
www.terredopale.fr
www.horizonalimentaire.fr

