

Idées recettes légumes d'hiver émission « Grand bien vous fasse » France Inter du 27 janvier 2022

Topinambour pour éviter les flatulences, mettre de la sauge et un peu de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson

Salsifis : pour les peler, conseil avec des gants, et rincer à l'eau régulièrement ; on les arrose de citron pour qu'ils ne brunissent pas ; puis cuisson env 25 mm, égoutter puis les faire rissoler à la poêle avec qqes feuilles de sauge, ou les préparer en beignets (avec une mayonnaise verte avec des herbes fraîches).

Conseil santé : Râper une **carotte crue** dans sa soupe, mettre des herbes crues.

Cresson, endive rouge, champignons tranchées fin en salade

Chou fleur rôti au four

Chou vert : faire revenir, blanchir les feuilles dans une casserole d'eau chaude 5', mettre de l'eau pétillante pour que ça reste vert : s'en servir comme pâte à raviole, faire une farce végétale, ou de langoustines

Chou romanesco, brocoli : Râper, mixer pour en faire de la semoule

Choux de Bruxelles passés à la mandoline et servis avec du poisson (raie)

Conseil cuisson : Pour éviter odeur du chou, on met bout de pain dans eau de cuisson

Betterave cru, coupé finement, huile de sésame avec zeste de citron vert

Ou coupé en bouts et rôti au four

et même pour un gâteau car remplace le sucre : 300 gr de betteraves, avec 200 gr de chocolat, 90 gr de farine, 4 œufs

jus de betterave pour faire la moitié du bouillon d'un risotto pour avoir un effet rouge et un goût terreux spécial

Céleri rave : on va le peler, le découper, on le plonge dans casserole avec du lait végétal, du lait d'amandes, avec une pointe de vanille pour enlever l'amertume du céleri. On le mixe, on le monte avec une crème liquide à 30% au fouet et on le sert avec du Haddock, et une julienne de pomme granny smith.

Orange : un demi-litre d'oranges pressées, on le fait réduire pendant 30', à la fin on ajoute un peu de beurre, ou une bonne huile et obtient une pâte pour un carpaccio de coquilles St jacques, ou accompagner des endives, légumes rôtis.

Chou rouge cru avec des noix, citron, de l'huile d'olive, de la moutarde ancienne.

Chou rouge cuit en lanières au vinaigre avec du miel, marrons

