

LÉGUMES RACINES ET TUBERCULES

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

HIVER

Astuces
Recettes

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

VELOUTE DE RUTABAGAS

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 50 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **500 g** de rutabagas
- **250 g** de pommes de terre
- **2** oignons
- **1 litre** d'eau
- Huile d'olive
- Sel

Epluchez les rutabagas, les pommes de terre et les oignons. Lavez les légumes et coupez-les en morceaux. Faites revenir à feu doux les oignons émincés dans l'huile d'olive dans une cocote. Ajoutez les légumes, l'eau et le sel. Portez à ébullition, puis baissez le feu pour une cuisson longue afin d'attendrir les légumes (environ 45 minutes).

Hors du feu, mixez, rectifiez l'assaisonnement, et répartir un filet d'huile d'olive dans la soupière ou dans les bols.

CRITUQUES DE TOPINAMBOURS

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **1 kilo** de topinambours
- **2** œufs
- **3 gousses** d'ail
- **5 c. à soupe** d'huile d'olive
- Sel et poivre

Epluchez puis râpez finement les topinambours. Epluchez et hachez finement les gousses d'ail. Dans un saladier, mélangez bien les topinambours, l'ail, les œufs, le sel, le poivre avec 4 cuillères à soupe d'huile d'olive. Faites chauffer une grande poêle avec l'huile d'olive restante. Répartissez le mélange de manière à former une galette. A mi-cuisson, retournez la galette (aidez-vous d'une assiette). L'extérieur doit être bien croustillant tandis que l'intérieur doit être moelleux. Servez immédiatement. Vous pouvez accompagner ce plat d'une grande salade verte.

Cousine de la râpée, la crique de topinambours est une manière gourmande de les faire découvrir aux enfants et à votre entourage. Attention cependant, lors de la cuisson, les topinambours se tiennent moins bien que les pommes de terre : pensez donc à davantage les agglomérer.

NAVETS CONFITS AUX ÉPICES

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 1H.20

INGRÉDIENTS :

- **500 g** de petits navets
- **30 g** de beurre
- **10 g** de sucre
- **12.5 cl** d'eau chaude
- **1 c. à soupe** de miel
- **1 c. à soupe** de mélange 4 épices
- Sel et poivre

Dans une cocotte, faites revenir les navets entiers dans 15 g de beurre. Assaisonnez et versez l'eau. Faites cuire à feu doux pendant 1h15. Les navets doivent être bien tendres. Incorporez alors le reste de beurre, puis le miel, les épices et laissez caraméliser pendant 5 à 10 minutes. Enrobez les navets du jus de cuisson et servez immédiatement.



CAROTTE CAKE

8 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 1 H.

INGRÉDIENTS :

- **300 g** de farine
- **1 c. à café** de sel
- **1 c. à café** de cannelle en poudre
- **1 c. à café** de levure chimique
- **4** œufs
- **18 cl** d'huile d'olive
- **150 g** de sucre
- **300 g** de carottes râpées très finement

Préchauffez votre four à 180°C. Epluchez ou grattez les carottes, les laver et les râper. Dans un saladier, mélangez la farine, le sel, la cannelle et la levure. Dans un autre saladier, battez les œufs avec le sucre, l'huile d'olive, ajoutez les carottes. Ajoutez petit à petit l'ensemble de la farine préparée et mélangez jusqu'à obtenir une pâte homogène. Versez dans un moule à cake. Faites cuire au four pendant 1 heure. Laissez refroidir et servez saupoudré de sucre glace et de cannelle ou bien accompagné de crème Chantilly ou d'une boule de glace à la vanille.



FICHE D'IDENTITÉ : LÉGUMES RACINES

TOPINAMBOUR, CAROTTE,
NAVET, RUTABAGA.

PÉRIODE DE PRODUCTION :
D'octobre à mai

ASTUCES

ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Canard, veau, volaille, bœuf, porc, oignon, échalote, miel, crème, curry, muscade.

JE LES PRÉPARE :

Epluchez les légumes, les lavez et les coupez en petits dés. La cuisson se fait généralement à l'eau ou à la vapeur.

Ces légumes s'associent bien à la pomme de terre pour une soupe, un velouté avec une adjonction de crème ou en purée ou en fricassee. Pour une purée, comptez 2/3 navets, 1/3 de pommes de terre, cuire à l'eau bouillante ou vapeur, égouttez, moulinez, ajouter 2 à 3 c. à soupe de crème, salez, poivrez et remuez vivement.

RACINES ASTUCIEUSES :

Ces légumes se conservent bien dans le bac à légumes du réfrigérateur emballés dans un sachet perforé. Plus la carotte est orangée, plus elle est tendre et sucrée. La carotte en toute simplicité : crue et râpée avec des raisins, de l'huile d'olive et du citron. Le rutabaga se consomme aussi cru râpé. Les topinambours sont parfois difficiles à digérer : pour éviter cela, les faire cuire avec des feuilles de sauge.

DANS LA LOIRE...

■ Environ 120 maraîchers

■ 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)

■ 300 hectares de pommes de terre

■ Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

COMMENT LES MARAÎCHERS FONT-ILS POUR APPROVISIONNER LES MARCHÉS L'HIVER ?

Pour conserver les légumes, ils combinent souvent plusieurs systèmes. En plus d'une chambre froide qui peut être de taille limitée, ils complètent habituellement avec un stockage extérieur.

Les légumes qui ne sont pas sensibles au gel restent dans les champs sous un paillage, ou bien recouverts d'un voile qui les protège du froid. Pour les légumes sensibles au gel, le stockage se fait soit en cave (choux, cardons) soit en silo. Celui-ci est creusé dans la terre et les légumes (betteraves rouges, carottes) y sont installés et recouverts de terre. Les légumes sont ensuite retirés au fur et à mesure de la demande sur les marchés, gardant ainsi leur fraîcheur et ne se desséchant pas. Bien à l'abri sous la terre, les légumes racines sont les vedettes de l'hiver.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESDELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

