

# Petit guide de nos divers légumes d'hiver 2019

Pour varier les plaisirs, nous nous efforçons de diversifier un maximum nos cultures, ceci en toute saison. Nous tâchons aussi de faire revivre les anciens légumes et de vous en faire découvrir des sortes peu communes qui se déclinent parfois sous d'autres couleurs que celles dont vous avez l'habitude.

Afin d'éviter les confusions (qui restent néanmoins sans conséquences puisque tous nos légumes sont bons à manger), voici un petit guide de ce qui pousse dans nos champs et risque de ce fait de se retrouver un jour ou l'autre dans votre panier.

## Les radis d'hiver



De gauche à droite:

- *Radis Bravo (violet)*
- *Green Luobo(vert et blanc)*
- *Radis noir*
- *“Bleu d'hiver” (pour daltoniens)*
- *Rose de chine*
- *Red Meat*
- *Red Szichuan (ressemble extérieurement à des betteraves)*

On connaît tous les petits radis roses qu'on trouve en magasin toute l'année (mais qui ne poussent pas l'hiver). On connaît moins bien les radis-navet plus grands et en réalité bien plus anciens puisqu'ils étaient déjà cultivés par nos ancêtre égyptiens. S'ils ne poussent pas non plus en période de gel, ils ont néanmoins l'avantage de pouvoir être stockés tout l'hiver. Les radis sont très riches en anti-oxydants et renforcent notre système immunitaire.

Les radis d'hiver ont en général un goût piquant assez prononcé. Le côté piquant est cependant largement atténué si on laisse dégorger les radis avec du sel. Découpez le radis en fines tranches et saupoudrez de sel (+ év un peu de jus de citron), quelques minutes suffisent déjà pour l'adoucir. Nous avons misé principalement sur les variétés colorés, qui sont du plus bel effet à l'apéro ou en combinaison avec de la salade. Les rondelles avec le sel peuvent aussi être préparées à l'avance dans un bocal (et se garder ainsi au frigo durant plusieurs jours). Les japonais aiment aussi les faire mariner dans une saumure (eau salée) aigre-douce épicée (-> lacto-fermentation).

Enfin, il est bien sûr possible de les cuire. Après cuisson, le goût ressemble aux navets – ils ne sont plus du tout piquants.

Parmi les recettes de grand-mère se trouve aussi le sirop contre la toux au radis : pour cela, faire macérer du radis avec du sucre (sans cuisson).

### Les confusions possibles : (mais sans gravité)

Il peut être possible de confondre les radis Red Meat (boules vert-blanc) avec les chouraves ou raves : Mais l'intérieur ne sera rose que pour le radis...

Différencier les radis Red Szichuan des betteraves n'est pas toujours simple. Certains (rares) exemplaires de cette variété ressemblent à s'y méprendre à des betteraves rouges, parfois même la coloration intérieure y ressemble, mais le goût ne laisse aucun doute. Au niveau du collet, il y a trace de feuilles vertes chez le radis alors que chez la betterave, même le collet est coloré.

Petit rappel : Les radis peuvent être assez forts, pour atténuer le goût piquant il suffit de les couper en tranches fines et de les saupoudrer de sel ou de les ajouter coupées finement (ou râpées) à une salade.

## Colraves d'hiver

Variété Superschmelz : Couleur classique mais taille un peu plus grande – la chair reste cependant tendre. Si les exemplaires dépassent le kg (souvent), on se permet de les couper en deux pour les petits paniers. Ces colraves supportent de légers gels puis se conservent en chambre froide durant encore quelques semaines, ce qui permet d'en avoir au moins jusqu'à Noël. Elles se dégustent crues (avec un petit dip ou en salade) ou cuites en gratin avec des pommes de terres, en béchamel, en soupe etc...  
(pas de grandes quantités pour 2019..)



## Panais



Cultivé depuis l'antiquité, les panais font partie des légumes les plus anciens. Ils sont aussi considérés comme l'ancêtre de la carotte (ou vice-versa ? ce n'est pas très clair, on ne fait de distinction entre les deux que depuis quelques centaines d'année).

Cette racine couleur blanc cassé peut être de la taille d'une carotte mais peut aussi facilement atteindre 500 gr, voire 1 kg . Bref, la taille n'est pas un critère de reconnaissance.

La chair est plus légère et moins ferme et cassante que celle des carottes

Le panais a ce petit goût un peu doucereux.. que certains adorent, d'autres pas. Si ce n'est pas ce qui vous attire chez le panais, testez le cuit au four, avec un peu de

jus d'orange (juste un tout petit peu) , un peu de zeste d'orange et du sel.

Le panais peut aussi se manger cru en salade, p.ex mélangé avec de la carotte.

Confusion possible (mais pas grave) avec le persil racine auquel il ressemble à s'y méprendre (les feuilles sont différentes, mais en hiver..). Le persil racine est généralement un peu plus ferme, mais le meilleur critère pour les différencier restent l'odeur et le goût (et la liste des légumes de votre panier de la semaine consultable sur notre site : on ne poussera pas le vice jusqu'à mettre les deux racines la même semaine:)

## Persil racine



Visuellement, le persil racine ressemble au panais, mais le goût est bien différent et la texture un peu plus ferme. L'odeur rappelle clairement le persil et vous aidera à faire la différence entre les deux. En automne, vous pourriez en trouver dans votre panier avec les fanes (donc facile à reconnaître.. c'est du persil plat) Évidemment durant l'hiver ceci ne sera plus possible.

Le persil racine n'est autre que la racine d'une variété de persil plat sélectionné dans le but de former de belles racines charnues, pas étonnant donc, qu'on retrouve le goût du persil (moins fort que dans les feuilles). On peut utiliser la racine crue en salade ou cuite dans un velouté ou toutes sortes de plats. Laissez libre cours à votre imagination culinaire !

## Rutabaga et chou rave



*Rutabaga (chou-navet)*



*Chou-rave*

Le rutabaga, originaire de Suède, est initialement un croisement entre un chou et un navet alors que le chou-rave est un croisement entre... un chou et une rave. En Suisse nous l'appelons chou-rave mais en France les choux-raves sont ce que nous appelons les colraves, enfin parfois ils appellent aussi les colraves des choux pommes alors que chez nous les choux pommes sont les choux pommés – par opposition aux choux plumes qui ne forment pas de pommes.

Ce qu'on nous appelle rutabaga est une boule plus ou moins allongée allant du rose foncé au blanc cassé (qui peut être assez jaunâtre) et le chou-rave une boule plus ou moins allongée allant du vert au blanc cassé. À l'intérieur le rutabaga tire sur le jaune et le chou-rave est plus près du blanc. Par contre, question recettes et goût, ces légumes sont assez interchangeables.

Les confusions avec les betteraves sont évitées car les betteraves ont une couleur extérieure uniforme.

La confusion avec les raves peut être évitée car elles ont une peau généralement plus fine et plus lisse – quand à la partie blanche des raves elle est plus claire, tout comme la chair.

Quantité très limitée pour 2019 en raison de l'été trop sec.

## Betteraves



3 Variétés pourraient se trouver dans votre panier : les traditionnelles rouges (plus ou moins allongées), des jaunes et les chioggia (rouge et blanc cru – rose cuit).

L'extérieur sera jaune-orange (betteraves jaunes), rouge-rose (chioggia) ou rouge très foncé (betteraves rouges). (Notez qu'il existe aussi des variétés blanches – mais on en a pas semé).

Les betteraves peuvent devenir très grosses (c'est la même famille que les betteraves fourragères ou sucrières), ceci sans perte de qualité.

On connaît surtout la betterave comme légume à salade (crue ou cuite). Mais elles sont aussi excellentes pour des recettes cuites. P.ex avec d'autres légumes, au four saupoudrées de gros sel, cuites à l'eau (utiliser alors de préférence les jaunes ou chioggia qui ne coloreront pas tout ce qui se trouve avec) ou en soupe (bortsch).

Pour la cuisson en vue d'en faire de la salade, ma grand-mère les cuisait entières pour les laisser ensuite refroidir avant de les peler, la cuisson prenait beaucoup de temps (surtout si elles étaient grosses) ... Perso, j'ai abandonné cette technique voici ma proposition : 1. mettre chauffer de l'eau. 2. pendant qu'elle chauffe : peler les betteraves et les couper en petits cubes. 3. Mettre les cubes dans l'eau bouillante légèrement salée. 4. pendant que ça cuit (5 minutes, ainsi elles restent un peu croquantes) préparer la vinaigrette et couper un oignon. 5. La salade est prête en 10 minutes top chrono (peu importe la taille initiale des betteraves – les roses retrouveront une couleur rose avec la vinaigrette). C'est même possible d'en conserver une partie en bocaux qu'on remplit bien à chaud (ajouter un peu de vinaigre). Si avant la mise en

bocaux on ajoute un peu de vinaigre et de sucre (chauffer le tout), elles serviront aussi de pickles à la prochaine raclette et elles se conserveront mieux, même sans stérilisation (mais faut remplir à chaud !).

## Carottes

Oranges – bon, on ne les présente pas... sachez toutefois que les carottes n'ont pas toujours été oranges – c'est aux Hollandais qu'on doit cette « innovation du XVI<sup>e</sup> siècle ».

Vous pourriez occasionnellement trouver la variété Pfälzer dans le panier. Celles-ci sont jaunes et un peu plus grandes : à ne pas confondre avec les panais ...

En cas de doute, croquez dedans. Si cela a un goût de carotte.. c'est une carotte.

## Raves



Même si pour certains, les raves sont tombées un peu en désuétude, c'est un légume vieux comme le monde (nos ancêtres celtes le cultivaient déjà !). Mais cela ne vous oblige pas à le cuire façon grand-mère pour autant : avez-vous déjà testé des recettes comme un velouté aux raves caramélisées au porto ?

Enfin un pot au feu sans raves reste incomplet...

En automne ou en mai, ils sont parfois livrés avec des fanes qui sont très bonnes à cuisiner aussi.

## Topinambours



La variété rose forme des tubercules très tortueux avec des formes rappelant le gingembre. C'est joli, mais pas très pratique à nettoyer – notez que le principe « Bien lavé est à moitié épluché » s'applique. Les peaux sont discrètes et pas forcément gênantes . La variété blanche a des tubercules plus allongés et moins bicornus – c'est moins joli, mais plus pratique (on a plus misé sur les blancs cet hiver).

Le goût des topinambours rappelle celui des artichauts (tous deux font partie de la famille des asteracés). Nous on les aime juste cuits avec une vinaigrette, mais on peut aussi les ajouter dans une soupe, un gratin pommes de terre/topinambours ou en faire une purée. On peut aussi les ajouter crus en fines tranches dans une salade.

L'artichaut contient 8-13% d'inuline (information surtout intéressant pour les diabétiques) qui, selon certaines études aurait aussi un effet de protection contre divers cancers. Comme tous les légumes oubliés et redécouverts, il est présenté aujourd'hui comme un aliment particulièrement sain, notez toutefois que certaines personnes ne le digèrent pas toujours très bien (peut occasionner des flatulences – tester la cuisson sans sel avec un peu de bicarbonate, ajouter le sel après).

## Céleri

Rien à signaler, tout le monde connaît... si, en automne il a encore des fanes, utilisez les comme du céleri branche, après tout c'est la même chose...

## Choux

Particulièrement riche en vitamine C, le chou est un légume bon pour votre santé et disponible tout l'hiver. Mais pas besoin de manger le même chou durant toute la saison car ce légume se décline sous différentes variantes : Chou rouge, Chou blanc, Chou pointu, Chou frisé, Chou plume aussi appelé « Kale » (particulièrement à la mode), chou chinois, de Milan ou de Bruxelles. Vous devriez arriver à faire la différence.

Pour info : pour ceux qui craignent l'excédent de chou dans les paniers, il y en aura environ dans un panier sur deux, ce qui permet de faire le tour des variétés (c.f. liste ci-dessus) durant l'hiver sans se lasser.



Chou "Kale" vert ou rouge (vert après cuisson)

Chou de Bruxelles

Chou pointu Filderkraut

Un petit mot sur les choux de Bruxelles que vous risquez de retrouver entiers sur tige dans vos paniers. Ils se gardent mieux ainsi et il n'y a aucune raison de ne pas utiliser les feuilles qui sont en bon état.. même la moelle de la tige peut être ajoutée à une soupe. On peut donc optimiser l'utilisation de la plante, c'est plus vite récolté pour nous et nettement moins cher pour vous:)

## Poireaux

No comment pour les poireaux.

Enfin, ne les confondez pas les oignons tige (variété rouge et variété blanche) qui ont des fûts généralement plus fins et des feuilles rondes et creuses (et fragiles) alors que le poireau a des feuilles aplaties et pleines. En allant sur le printemps, ne vous étonnez pas si au mois de mai certains poireaux ont des bourgeons – ne les jetez surtout pas, c'est de loin la meilleure partie de ce légume !

Au printemps, il nous arrive de mettre de l'ail frais qui ressemble aussi au poireau (pas étonnant c'est un cousin très proche). La distinction se fera essentiellement au bulbe naissant de l'ail, à l'odeur et à l'épaisseur des fûts. Enfin, on met généralement au moins 4-500 g de poireau, mais jamais autant d'ail.

## Oignons tiges (Ciboule)

A mi-chemin entre la ciboulette et l'oignon de printemps, l'oignon tige se conserve tout l'hiver au champ, mais devient tout de même un peu mou/cassant quand il fait très froid.. donc pause de décembre à mars environ. Les feuilles creuses peuvent contenir une substance mucilagineuse qui leur sert de protection contre les dégâts du gel (part sous l'eau).

Utilisation comme l'oignon de printemps, soit à peu près partout : cru en salade, pour donner une touche de couleur à toute fricassé de légumes, sauce, soupe, etc...

## Salades

Rampon, laitue à tondre, roquette, pourpier, outardes japonaises et épinards sont les irréductibles verdure qui résistent aux froid – ils sont cultivés sous tunnel et donc récoltables tout au long de l'hiver, mais les

quantités ne sont évidemment celles auxquelles on est habitué en été. . Retour des batavias et autres laitues assez résistantes au froid dès mars/avril.

Et puis il y a bien sur les pains de sucre disponibles tout au long de l'hiver... il est vrai que pour bon nombre d'entre vous ce n'est pas la salade préférée, mais si vous évitez les feuilles vertes, elle n'est pas amère. Elle se garde très longtemps au frigo dans un sachet.

## Moutardes japonaises, Pak Choi, Tatsoi (mélange asiatique)



Certaines parties du Japon ont un climat qui ressemble au nôtre. Or les japonais sont passés maîtres dans l'art de cultiver de la verdure fraîche qui résiste aux frimas de l'hiver. Nous nous sommes donc inspirés des traditions de ces contrées lointaines et remplissons chaque année un tunnel de plantes aux consonances exotiques : Mizuna, Komatsuna, Mibutina, Tatsoï rouge et vert, moutarde Red Giant et Green in Snow ou rouge de Métis. Pour les paniers, nous constituerons des mélanges à cuire (façon épinard) ou apprêter en salade selon les goûts.

Notez que tout ce qui a une coloration rouge à l'état crû virera au vert à la cuisson, mais si vous ajoutez un peu de crème, celle-ci sera teintée d'un joli rose:)

Le Pak Choi (au ilieu sur la photo) est un, culinairement parlant, un intermédiaire entre le chou chinois et la côté de bette...

## Patates douces



Au prim'abord cette racine paraît exotique, mais elle s'acclimata de mieux en mieux chez nous et celons certains, si le réchauffement climatique continue, elles seraient même plus adaptées que les pommes de terres traditionnelles. Enfin, pour l'instant, il s'agit encore d'un invité plutôt rare dans nos paniers...

Question recettes, nous n'avons encore eu peu d'expérience, mais internet devrait vous aider à stimuler votre imagination.

## Au final, il reste le chapitre courges

Nous en cultivons en principe une dizaine de variétés de différentes tailles. Certaines sont très décoratives, mais toutes nos variétés sont consommables. **Notez que les courges se conservent le mieux à température ambiante** (sauf celles à la coupe bien sûr). Environ un panier sur deux contiendra de la courge (pièces entières ou à la coupe)

Si pour vous, courge est synonyme de « potage » nous vous invitons à découvrir la courge dans d'autres recettes : farcies (les petites sont idéales pour cela), en légume (pourquoi pas avec un peu de cumin et de curry ?), en gratin (toutes les courges s'y prêtent, les courges spaghetti sont idéales), en tarte sucrée (potimarron, Blue Kuri ou Delicata) ou simplement au four avec un peu de sel (accompagné de pommes de terres et d'une sauce à base de crème acidulée avec un peu d'ail et de ciboulette p.ex).

**Un petit mot sur les courges spaghetti :** Si pour vous la courge sert avant tout à faire des potages, repérez cependant les courges spaghetti, qui ne sont pas adaptées à cet usage.

Voici une proposition de recette : Précuire au four (entière env 45 minutes), couper en deux, enlever les graines, vider le reste avec une fourchette dans un plat à gratin. Ajouter un pot de crème fraîche ou acidulée, un peu de fromage râpé, sel, poivre, jus de citron, év piment. Mélangez le tout (avec les doigts c'est plus simple) et placez au four à 200° durant 20-30min.

Les mini-spagettis (Little Gem) font des entrées originales en version farcies (si dures à couper crues, précuire au four 10min). Perso on y met, oignons, fromage, piment, crème et citron, mais tout est possible. Servez-les dans leur peau dure qui servira de contenant que vous n'aurez pas à laver.



*Potimarron (Red Kuri)  
pas besoin de peler !*



*Courges spaghetti : Small Wonder et Little Gem  
(farcies ou en gratin – pas adapté pour potage)*



*Lil'orange*



*Etna (polyvalente!)*



*Jack-be-little et Baby Boo  
(idéales farcies)*



*Butternut  
(convient pour tout)*



*Blue Kuri (goût sucré)  
pas besoin de peler*



*Acorns (pas besoin de peler!)  
(rösti, gratin, en légume)*

**Vous retrouvez ce document, tout comme un grand nombre de présentations de légumes avec des idées de recettes sur notre site : [www.panier-legumes.ch](http://www.panier-legumes.ch)**