

Petit guide de nos divers légumes d'hiver 2018

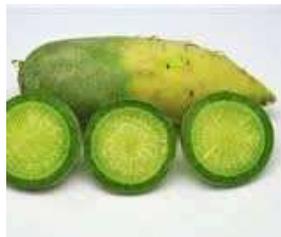
Pour varier les plaisirs, nous nous efforçons de vous offrir un maximum de variété, ceci en toute saison. Nous tâchons aussi de faire revivre les anciens légumes et cultivons volontiers plusieurs variétés qui se déclinent parfois sous d'autres couleurs que celles dont vous avez l'habitude.

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



Rais noirs



Green Luobo
(pas tj aussi verts)



Radis red meat



Daikon

On connaît tous les petits radis roses qu'on trouve en magasin toute l'année. Mais il en existe aussi une version plus grande qui est en réalité bien plus ancienne et qui a l'avantage de pouvoir être stockée tout l'hiver. Les radis sont très riches en anti-oxydants et renforcent notre système immunitaire.

Les radis d'hiver (aussi appelés radis-navets) ont en général un goût piquant assez prononcé, surtout quand la saison de culture a été sèche.... Le côté piquant disparaît cependant en les dégorgeant avec un peu de seil. Découpez le radis en fines tranches et saupoudrez de sel, quelques minutes suffisent déjà pour l'adoucir. Les japonais aiment aussi les faire mariner dans une saumure (eau salée) aigre-douce épicée... Enfin après cuisson, le goût ressemble aux navets – ils ne sont plus du tout piquants.

L'aspect change passablement d'une variété à l'autre, voilà ce que vous pourriez trouver dans votre panier :

Radis roses de chine : Radis allongés mais trapus à la peau rose, voire presque rouge et à chair blanche.
Radis « Green Luobo »: radis allongé qui peut devenir assez gros. La couleur extérieure présente un dégradé allant du vert clair au blanc. Les couleurs ressemblent donc au chou-rave mais la forme et plus allongée, la peau est plus lisse, plus fine et le blanc plus blanc (ça ne vous rappelle pas un slogan pour une lessive ?)
Radis "Red Meat": radis relativement sphérique, rose vif à l'intérieur, mais pas à l'extérieur. Il peut constituer un piège et pourrait être confondu avec une rave ou un chou-rave car sa couleur n'est pas nécessairement uniforme. En cas de doute – coupez une petite rondelle, si elle est rose et a un goût de radis, toute hésitation sera écartée.
Radis violets : racine violette, de couleur extérieure violacée un peu variable à chair blanche à violette.
Daikon : Longue racine blanche, souvent un peu tordue. Moins fort que les autres radis d'hiver.

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.

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. Enfin en Suisse nous l'appelons chou-rave mais en France les chou-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.

Enfin, ce que nous appelons rutabaga est une boule plus ou moins allongée allant du rouge 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. A l'intérieur le rutabaga tire sur le jaune et le chou-rave est plus près du blanc. Par contre, question recettes 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.

Enfin, les rutabagas ont un collet assez long alors que chez les raves, les feuilles partent d'un point central.

Betteraves

3 Variétés pourraient se trouver dans votre panier : les traditionnelles rouges, des jaunes et les chioggia.

Les betteraves ont une forme plus ou moins sphérique, (parfois allongée). L'extérieur peut être 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 tâche néanmoins de les récolter avant qu'elles ne deviennent trop impressionnantes.



De gauche à droite : jaunes, rouges, chioggia



Vus de l'intérieur : rouges, jaunes, chioggia

L'utilisation des betteraves ne se résume pas à de la salade après cuisson. On peut les utiliser conjointement 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). C'est même possible d'en conserver une partie en bocaux qu'on remplit bien à chaud. Si avant la mise en bocaux on ajoute un peu de vinaigre et de sucre, elles serviront aussi de pickles à la prochaine raclette et elles se conserveront mieux, même sans stérilisation (mais faut remplir à chaud !). bocaux).

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^e siècle ».

Vous pourriez occasionnellement trouver la variété Pfälzer dans le panier. Elles sont jaunes et un peu plus grandes : à ne pas confondre avec les panais qui sont généralement encore plus grands. Mais la texture de la racine est un peu différente et moins ferme.

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

Raves et navets



Rave « rose d'automne »

La différence entre raves et navets n'est pas toujours claire pour tout le monde et varie selon les pays... ici en Suisse, on parle généralement de raves quand il s'agit de boules et de navets quand ils sont longs. Il s'agit bien entendu de variétés différentes et les goûts peuvent varier.

Pour éviter les confusions avec les radis d'hiver, nous avons renoncé aux formes longues (quand c'est long c'est un radis, quand c'est une boule... rien n'est sûr, les radis red meat leur ressemblent, mais les radis red meat ont une zone verdâtre que les raves n'ont pas...).

Cette année, nous avons opté pour les roses d'automne (roses et blancs – mais parfois ils sont aussi complètement blancs et pas toujours sphériques).

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...

Colraves d'hiver

Variété Superschmelz : Couleur classique mais taille un peu plus grande – la chair reste cependant tendre. Certains exemplaires ont atteint 3 kg – mais on tâche généralement de les récolter avant qu'ils ne dépassent le kg. Ces colraves supportent de légers gels puis se conservent en chambre froide durant encore quelques semaines, ce qui permet d'en avoir durant une bonne partie de l'hiver. Elles se dégustent crues (avec un petit dip ou en salade) ou cuites (en gratin avec des pommes de terres, en béchamel avec des carottes, en soupe etc...) (y en a eu en automne, mais ils sont déjà épuisés pour l'hiver 2017-2018)



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 (donc nettement plus grand que les carottes blanches (qui restent des cousins très proches)..

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..

Persil racine



Visuellement, le persil racine ressemble au panais, mais le goût est bien différent. L'odeur rappelle clairement le persil et vous aidera à faire la différence entre les deux. Comme la racine est un légumes d'hiver, il n'y aura pas de fanes pour vous aider à le reconnaître.

C'est une variété de persil, et il n'est donc pas étonnant qu'on retrouve aussi le goût. 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 !

(Hélas le persil racine est réputé pour sa germination capricieuse et il y en a peu cet hiver...)

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....

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 la peau est fine et l'épluchage pas indispensable. 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 biscornus – c'est moins joli, mais plus pratique (on a plus misé sur les blancs cet hiver).

Choux

Particulièrement riche en vitamine C, le chou est un légume sain 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 », 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.



Chou "Kale"



Chou "Kale" Thousandhead



Chou pointu Filderkraut

Poireaux et oignons tiges

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 d'avril ou de mai certains poireaux ont des bourgeons – ne les jetez surtout pas, c'est de loin la meilleure partie de ce légume ! A un stade de floraison avancé, vérifiez que la tige reste tendre.

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 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.

Salades

Rampon, laitue à tondre, roquette, pourpier et épinards sont les irréductibles verdure qui résistent aux froids de l'hiver – 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. Les batavias et scaroles sont assez résistantes au froid, mais ne supportent tout même pas des périodes de gel prolongé.

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.

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 qui seront ajoutées à raison d'une tous les deux paniers environ.

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).

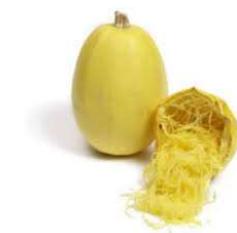
Si pour vous, courge est synonyme de « potage » nous vous invitons à découvrir la courge dans d'autres recettes : farcies (les petites sont idéales pour cela), en légume (pourquoi pas avec un peu de cumin et de curry ?), en gratin (toutes les courges s'y prêtent, les courges spaghetti sont idéales), 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).

Bref, environ un panier sur deux contiendra de la courge (pièces entières ou à la coupe), mais elles seront variées. Des recettes se trouvent sur notre site.

Les mini-spagettis (Little Gem) font des entrées originales. Dures à couper crues, il peut être utile de les précuire (p.ex au four) avant de les couper en deux et d'enlever les graines. Ajoutez une farce à votre goût et gratinez les encore une fois. Servez-les dans leur peau dure qui est servira de contenant que vous n'aurez pas à laver.



Potimarron (Red Kuri)



Courges spaghetti : Small Wonder et Little Gem



Lil'orange



Etna



Jack-be-little et Baby Boo



Butternut



Blue Kuri



Acorns

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