

Comment gérer tous ces légumes et surtout ceux qu'on aime moins ?

Pour l'avoir vécu dans le passé je sais que le principe du panier n'est pas toujours facile quand on doit faire face à une profusion de légumes qu'on n'avait pas l'habitude de manger ou de cuisiner.

Voici des recettes de base pour écouler facilement tous les légumes du panier:

les soupes, bien sûr.

les salades. Presque tout se mange en salade: laitue, épinard, carotte, betterave, céleri rave, courge, chou, chou rave, concombre, tomate, poivron, fève, petit pois, radis, ... en petits morceaux ou râpés, avec du vinaigre de cidre, de l'huile de colza et du sel. En petites quantités on peut rajouter de la ciboulette ou des petits morceaux de feuilles de poireau ou des feuilles d'oignons blanc au printemps. Une de mes associations préférées l'été, les betteraves râpées avec des tomates en morceaux (mélange sucré, salé, acide). L'hiver j'aime bien les betteraves avec des carottes ou des courges râpées et des échalotes plus une feuille de chou découpée en morceaux pour le croquant.

les mélanges de légumes coupés en dés et cuits doucement à l'étuvée dans une casserole à fond épais avec couvercle.

***Principe de la cuisson à l'étuvée:**

C'est une cuisson très saine, à basse température, sans eau ni matière grasse. Il faut une casserole en inox à fond épais avec couvercle. Remplir la casserole au $\frac{3}{4}$ (minimum) d'un mélange de légumes coupés en morceaux puis refermer. Eventuellement rajouter un tout petit peu d'eau. Chauffer à feu vif pendant 5 mn environ jusqu'à ce que le couvercle soit chaud. Cette première phase fait suer les légumes et c'est la vapeur d'eau dégagée qui chauffe le couvercle. Mettre ensuite à feu très doux quand le couvercle est chaud et finir doucement à l'étuvée (10-15 mn petites casseroles / 25-30 mn grandes casseroles). Eviter d'ouvrir sinon l'eau de vapeur s'en va et on risque de brûler au fond.

On peut sans problème mettre dans la casserole tous les légumes du panier, quelque soit leur temps de cuisson. La saveur dominante du mélange sera un peu différente à chaque fois et dépendra de la couleur du panier qui change chaque semaine. Pas de risque de cramé ou de surcuisson si on oublie la casserole sur le feu une fois qu'on est passé en cuisson douce.

Par contre si on veut vraiment découvrir la vraie saveur d'un légume et faire des découvertes gastronomiques il faut essayer de vraies recettes où ils sont mis en valeur (c'est le cas pour les bettes), mais ça demande plus de temps et ce n'est pas forcément tous les jours.

Philippe Baudon

