

Beste Groenten Madame !

Atelier du jeudi 8 mars 2012

Usage culinaire des légumes anciens et de saison



Les principes abordés sont les suivants:

1. Cuisiner les légumes de la tête au pied
2. Technique de conservation des légumes par lacto-fermentation
3. Les différents modes de cuisson: (four, absorption ou vapeur)
4. Transformation des graines par germination
5. les alternatives au sucre, légumes sucrés et salés

Nous étions 12 cette après-midi. Nous nous sommes divisées en binomes pour pouvoir réaliser toutes les recettes suivantes:

1. Utilisation du légume de la tête au pied (recyclage):

Exemple: 3 recettes pour déguster le du **poireau** entièrement:

Coulis vert:

Mixer les verts crus avec un peu d'huile d'olive jusqu'à l'obtention d'un coulis homogène.

Assaisonner.

Coulis blanc:

Cuire les blancs à la vapeur. Mixer avec 25 cl de crème de céréales et 1 cuillère à soupe de purée d'oléagineux. Assaisonner. Griller des graines ou des noix dans une poêle à sec.

Décorer.

Radicelles croquantes:

Bien laver chaque radicelle. Les faire revenir quelques minutes dans de l'huile d'olive à la poêle.

2. Technique de conservation des légumes par lactofermentation:

S'applique au chou chinois ou pointu, gingembre, ail, rutabaga, navet, etc...

Nettoyer parfaitement les légumes. Les hacher très finement. Les faire suer en les massant avec 15g de sel (par 1kg de légumes). Les mettre dans un bocal en verre. Presser les légumes. Mettre un poids. Laisser vivre pendant 2, 3, 4 semaines et plus...

3. Les différents modes de cuisson: (four, absorption ou vapeur)

Exemple: la **courge Butternut** ou **Potimarron**:

-> **Cuite au four, recouverte de son coulis vert:**

Couper en fine rondelles le haut de la courge butternut. Les badigeonner d'huile d'olive. Assaisonner. Les faire cuire sur une plaque au four jusqu'à ce qu'elles soient tendres et légèrement brunes. Servir avec le coulis vert.

-> **Rissoto de saison:**

Courge Butternut, panais, topinambour, échalotes, huile d'olive, bouillon, 250g de riz carnarolli, purée d'amande.

Préparer le bouillon : laver bien tous les légumes, mettre les « déchets » dans 60cl d'eau.

Porter à ébullition. Assaisonner.

Cuire les légumes à la vapeur. Émincer les échalotes. Faire chauffer l'huile dans un faitout, ajouter les échalotes et les légumes. Laisser cuire pendant une dizaine de minutes. Ajouter le riz et remuer pendant 5 minutes. Ajouter le bouillon au riz petit à petit. Il faut attendre l'absorption totale du liquide avant de rajouter une louche. Une fois tout le liquide absorbé, ajouter la purée d'amande. Accompagner du coulis blanc.

Décorer avec les radicales croquantes.

4. Transformation des graines par germination:

Exemple: les **pois-chiches**

-> **Salade de chou pointu ou chinois, chicons, pois chiches germés**

Faire germer les pois chiches. Les cuire à la vapeur. Couper le chou en fines lamelles. Faire revenir le cumin dans de l'huile d'olive. Laisser refroidir. Tout mélanger avec un jus de citron.

-> **Blinis aux pois chiches et fenouil**

Mélanger progressivement 1 tasse de farine de froment, 1 tasse de farine de pois chiches, à 2 tasses d'eau. Faites revenir les graines de fenouil à sec dans une poêle. Les ajouter à la pâte avec 2 cuillères à soupe d'huile d'olive. Laisser reposer une demi-heure. Les cuire comme des mini-crêpes.

5. Les alternatives au sucre avec des légumes sucrés et salés + miel ou sirop de riz ou de datte ou sucre complet

-> **Crumble orge et chicon** (dessert belgo-bulgare)

4 grosses pommes, 4 chicons, 25 g de beurre, 1 cuillère à soupe de miel, 1 cuillère à café de cannelle, 1 cuillère à café de gingembre frais, orge mondé, lait d'amande

Pour la pâte crumble:

100 g de beurre, 100 g de sucre, 100 g de farine, 50 g de poudre d'amande, 1 pincée de sel. Faire cuire l'orge par absorption dans une fois son volume de lait d'amande.

Couper les endives et les faire revenir 1 ou 2 mn dans le beurre, dans une cocotte en fonte (à défaut, un faitout fera l'affaire). Ajouter les pommes pelées et coupées en lamelles assez épaisses. Ajouter les épices et le miel. Remuer un peu. Couvrir et laisser cuire quelques minutes (5 mn environ) : les endives seront tendres mais les pommes ne doivent pas être complètement cuites. Étaler une fine couche d'orge dans un plat à gratin, puis les pommes et les endives. (attention, il ne faut pas garder tout le jus de cuisson, juste un peu). Préparer la pâte à crumble : mélanger la farine, le sucre et la poudre d'amande, la pincée de sel et incorporer du bout des doigts le beurre de manière à obtenir une texture sableuse. La mettre sur les pommes et les endives et mettre au four pendant 25 mn jusqu'à ce que la pâte à crumble soit cuite.

Astrid Galliot

Animatrice

Rencontre des Continents asbl

e-mail : astrid.galliot@rencontredescontinents.be

site web : www.rencontredescontinents.be

tél : +32 0(2)-734.23.24

Rue Van Elewyck, 35 - 1050 Bruxelles