



PETIT GUIDE
DU BIEN-ÊTRE



L'ALIMENTATION AU FIL DES SAISONS



GAIL DUFF



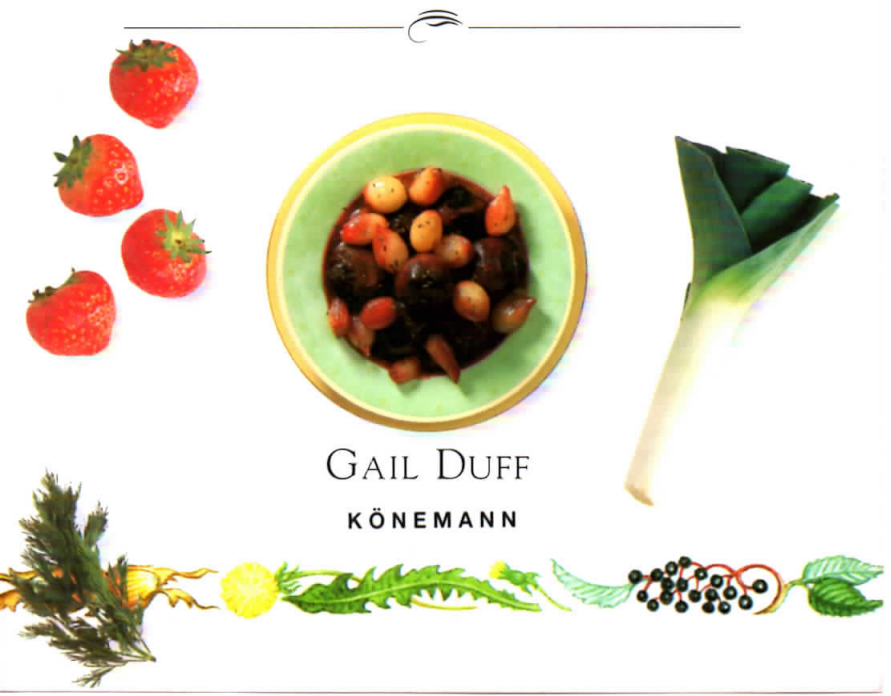
L'ALIMENTATION
AU FIL
DES SAISONS





PETIT GUIDE DU BIEN-ÊTRE

L'ALIMENTATION AU FIL DES SAISONS



GAIL DUFF
KÖNEMANN





© 1999 Element Books Limited
Shaftesbury, Dorset SP7 8BP

Titre original : *In a Nutshell Seasonal eating*

Tous droits réservés.

Aucune partie de ce livre ne peut être reproduite ou utilisée sous quelque forme ou avec quelque moyen électronique ou mécanique que ce soit, y compris des systèmes de stockage d'information ou de recherche documentaire, sans l'autorisation écrite de l'éditeur.

NOTE DE L'ÉDITEUR

Sauf indication contraire
toutes les recettes sont indiquées
pour 4 personnes.

Tous les œufs sont de taille moyenne.

Toutes les fines herbes sont fraîches.

Toutes les mesures en cuillerées
sont rases.

1 cuillerée à soupe = 15 ml

1 cuillerée à café = 5 ml

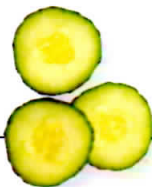
© 1999 pour l'édition française
Könemann Verlagsgesellschaft mbH,
Bonner Str. 126, D-50968 Cologne

Traduction : Christine Chareyre
Réalisation : mot.tiff, Paris
Fabrication : Ursula Schümer
Impression et reliure : Sing Cheong
Printing Co. Ltd.

Imprimé à Hong Kong, en Chine

L'éditeur tient à remercier les agences suivantes pour l'utilisation de leurs illustrations :
Tony Stone Images, p. 6B, 7H, 24, 37H, 48BG
Garden Picture Library, p. 8, 15, 27H, 39BD, 51

ISBN 3-8290-3662-0
10 9 8 7 6 5 4 3 2 1





Sommaire



VIVRE AU RYTHME DES SAISONS	6	LES PRODUITS DE L'AUTOMNE	36
MANGER AU RYTHME DES SAISONS	8	<i>Velouté de citrouille aux navets</i>	40
LE PLACARD À ÉPICERIE	10	<i>Betteraves braisées</i>	
		<i>aux oignons grelots</i>	42
LES PRODUITS DU PRINTEMPS	12	<i>Tourte au céleri, aux pommes</i>	
<i>Salade de poireaux aux champignons</i>	16	<i>de terre et au fromage</i>	44
<i>Spanakopita</i>	18	<i>Poires au gingembre</i>	46
<i>Duo de chou-fleur</i>	20		
<i>Mousse à la rhubarbe</i>	22	LES PRODUITS DE L'HIVER	48
		<i>Salade d'alfalfa et mandarines</i>	52
LES PRODUITS DE L'ÉTÉ	24	<i>Chou blanc épicé</i>	54
<i>Pâté de fèves</i>	28	<i>Tourte de rutabagas au blé</i>	56
<i>Salade composée</i>	30	<i>Tarte aux pommes</i>	58
<i>Tourte aux cassis et à la menthe</i>	32		
<i>Gratin aux légumes,</i>		BIBLIOGRAPHIE	
<i>au fromage et au maïs</i>	34	ET ADRESSES UTILES	59



Vivre au rythme des saisons

LES SAISONS affectent l'existence de tout un chacun, quels soient le mode de vie, l'âge, l'activité ou la région du monde où nous vivons. Que nous en ayons conscience ou non, leur perpétuel renouvellement sert de cadre à notre univers quotidien. Les saisons façonnent notre environnement sonore, visuel et olfactif, influant sur nos occupations, nos humeurs et la manière de nous habiller.

L'année se déroule selon un cycle auquel chacun de nous participe. Les journées grises d'hiver invitent à rester chez soi ; le printemps suscite des envies de grand nettoyage et des projets nouveaux ;

CI-CONTRE

Les soirs d'hiver, les plats chauds sont très réconfortants.

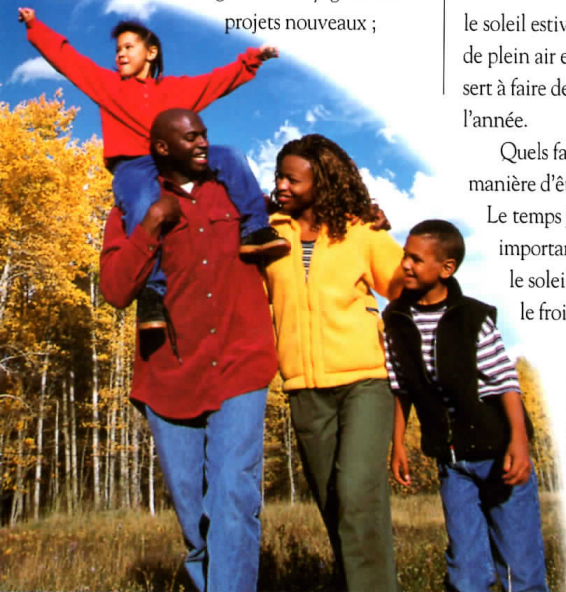


le soleil estival stimule les désirs de plein air et de vacances ; l'automne sert à faire des réserves pour le reste de l'année.

Quels facteurs influencent notre manière d'être et de se sentir ?

Le temps joue certainement un rôle important. Certains préfèrent le soleil et la chaleur, d'autres le froid et la grisaille.

CI-CONTRE *En automne, les promenades en famille peuvent être revigorantes sous un ciel lumineux, dans un décor de feuilles dorées.*





Les changements de lumière y participent eux aussi. Il est beaucoup plus facile de sortir de son lit en été, lorsque le soleil inonde la chambre, qu'en hiver, lorsqu'il fait rarement jour avant le petit déjeuner. La lumière pure du printemps est à la fois douce et dynamique, tandis que les brumes automnales n'incitent guère à sortir de chez soi.

UNE VAGUE SENSATION

Que vous viviez à la campagne ou en ville, chaque jour de l'année est marqué par une atmosphère particulière qui permet de déterminer sans risque d'erreur la saison en cours, même si vous ne voyez pas de bourgeons éclater ou de feuilles tomber.

CI-DESSUS *L'été procure une sensation de vitalité.*

L'alimentation qui tient une place importante dans notre quotidien est aussi influencée par les saisons..



CI-CONTRE
En été, les salades sont rafraîchissantes.

Manger au rythme des saisons

LA CONSOMMATION de produits locaux frais, variables selon les saisons, fait partie des petits plaisirs quotidiens. Elle permet de diversifier l'alimentation et nous fait vivre au fil des saisons.

Pour cuisiner et manger avec enthousiasme, l'un des meilleurs moyens consiste à choisir des aliments en harmonie avec notre humeur et nos sentiments.

Les saisons déterminent également ce que nous avons besoin de manger. La nature a le don de produire les aliments au moment

approprié. En hiver, les rigueurs climatiques demandent des plats consistants et chauds, comme les potées au chou. Au printemps, avec le réveil de la nature, apparaissent une diversité de légumes verts,

CI-DESSOUS En été
les marchés locaux offrent
un choix étonnant de fruits.





CI-DESSUS *Lorsque les jours raccourcissent, de beaux choux pommés apparaissent sur les étals.*

qui séduisent notre palais. Puis, en été, nous apprécions la diversité des fruits frais qui s'offre à nous.

ÊTRE EN ACCORD AVEC L'ENVIRONNEMENT

Manger au rythme des saisons équivaut à consommer les produits locaux. Ainsi, nous restons en accord avec notre environnement. Nous pouvons nous approvisionner sur les marchés, chez les commerçants ou bien cultiver nous-mêmes nos fruits et légumes. Le plus petit jardin peut accueillir une modeste sélection

CI-CONTRE *Faciles à cultiver, les radis apportent leur texture croustillante dans les salades.*



de légumes biologiques. Leur production, très gratifiante, permet en outre de suivre le fil des saisons. Ainsi, on plante ou l'on sème au printemps, on récolte en été et en automne.

PRODUITS LOCAUX

Autre atout de la consommation de produits locaux, de saison, ils sont généralement plus frais que ceux qui ont traversé une partie du globe, et ils ont une teneur plus élevée en vitamines, notamment en vitamine C. Sa proportion diminue en fonction du temps de conservation des légumes.



CI-DESSUS *Les carottes du jardin sont riches en vitamines.*

HUILES ET MATIÈRES GRASSES

Le beurre entre dans la préparation de certains plats présentés dans ce livre. D'origine animale, il est exclu de l'alimentation des végétaliens les plus stricts ; pourtant, il s'agit d'un produit naturel, uniquement à base de crème et de sel. Il peut être remplacé par de la margarine végétale.

Pour certains plats d'hiver, on peut utiliser de la graisse végétale.



LE VINAIGRE

Prenez un vinaigre de vin ou de cidre de qualité ; sa saveur sera plus raffinée.

LES ÉPICES

L'épice appropriée peut transformer un plat banal en un mets gastronomique, et il est bon de disposer d'un choix varié. Aucune règle ne dicte le choix des épices, que vous ferez en fonction de vos goûts. Pour les plats d'hiver, paprika, cumin, coriandre, gingembre, fenugrec, curry en poudre, garam masala, cannelle et baies de genièvre conviennent parfaitement. Parmi les épices légères figurent la noix de muscade, le macis, le poivre de la Jamaïque, la cardamome, le safran et le curcuma. Poivre, poivre de Cayenne et moutarde en poudre peuvent relever tous les mets salés.

LES ÉDULCORANTS

S'inspirant des saisons, l'alimentation végétarienne est saine. Elle réduit au minimum la consommation de sucre, y compris dans la préparation des plats sucrés. Remplacez le sucre par du miel ou du sirop de maïs ou de riz, achetez des confitures sans adjonction de sucre. Lorsqu'il est indispensable, choisissez du sucre complet non raffiné, contenant de petites quantités de nutriments.

CI-DESSOUS *Huiles, vinaigres, épices et édulcorants naturels rehaussent la saveur des produits de saison. Un large choix de ces ingrédients de base doit figurer dans tout placard à épicerie.*



Les produits du printemps

LE PRINTEMPS dispense de l'énergie et favorise la renaissance des forces vitales. C'est la saison idéale pour faire de nouveaux projets, sortir de chez soi, entreprendre le nettoyage et la rénovation de la maison. C'est aussi le moment propice pour cuisiner et consommer des produits de saison. Les plats consistants de l'hiver, longuement mijotés, ont réchauffé le corps pendant les mois froids et les soirées sombres. Avec l'arrivée des beaux jours, nous ressentons le besoin d'une alimentation plus légère.

Autrefois, peu de légumes verts frais étaient disponibles en hiver, et les mois froids s'achevaient souvent avec des carences en fer et en vitamine C. Ce n'est plus tout à fait le cas aujourd'hui car le choix de légumes verts augmente beaucoup



ŒUFS

au printemps. Cuits ou crus, ils permettent de préparer de nombreux plats principaux ou d'accompagnement.

Les œufs et les produits laitiers sont associés traditionnellement au printemps, car c'est la saison où les poules recommencent à pondre et où les vaches produisent davantage de lait. Les œufs et le lait se prêtent

parfaitement à la confection de repas légers. Recette de printemps par excellence, les œufs d'oie se cuisent au four sur un lit d'herbes, saupoudrés de fromage râpé.

CI-DESSOUS Les omelettes constituent des repas de printemps légers et savoureux.



CUISSON À LA VAPEUR

Sortez le cuiseur à vapeur au printemps. Les légumes, cuits légèrement, conservent ainsi une grande part de leurs vitamines.



1 Préparer les légumes avant de les mettre dans le cuiseur à vapeur.



2 Remplir une casserole d'eau ; le fond du panier ne doit pas toucher l'eau. Porter à ébullition, puis poser le panier sur la casserole.



3 Poser un couvercle ou du papier d'aluminium, puis faire cuire les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

SALADES DE PRINTEMPS

Commencez à faire figurer les salades de crudités aux menus ; une par jour, au déjeuner ou en accompagnement.



CI-CONTRE ET
CI-DESSUS *Consommez
largement légumes
verts et crudités
en accompagnement
de plats principaux.*



LES LÉGUMES

Laissez de côté les choux de l'hiver et découvrez les tendres choux frisés, brocolis, épinards et choux-fleurs, blancs et croquants.

Un peu plus tard apparaissent dans le jardin

les choux de printemps, vert clair, idéals cuits ou crus, en salades.



CI-DESSUS *Le chou-fleur est excellent relevé d'une sauce au fromage.*

Les poireaux survivent bien à l'hiver. Ils peuvent s'utiliser au début du printemps en plat d'accompagnement ou remplacer les oignons dans les plats cuisinés.

La meilleure salade est alors le cresson qui, à cette saison, présente de grandes feuilles riches en fer et en vitamine C.



CI-CONTRE *Les poireaux offrent une saveur et une texture très particulières.*

LES FRUITS

Dans les pays tempérés, aucun fruit ne parvient à maturité au printemps, en dehors de la rhubarbe (un légume, d'un point de vue scientifique), idéale à cette saison pour la confection des desserts.



CI-DESSUS *Délicieuse, la rhubarbe se cultive facilement.*

LES HERBES

Parmi les premières herbes utilisables au printemps figurent la ciboulette,

l'oseille, la menthe, le persil et le cerfeuil.

La ciboulette et le cerfeuil sont tout indiqués pour les plats à base d'œufs. L'oseille s'accorde parfaitement avec les pommes de terre pour préparer les soupes.



CIBOULETTE



PERSIL

DANS LE POTAGER

Le printemps est l'une des saisons qui exigent le plus de travail dans le potager. Une fois la terre bêchée, il faut commencer à planter. Petits pois, oignons, ail, fèves, légumes à racines et pommes de terre se plantent directement dans le potager.

Choux et poireaux lèveront mieux sous abri. Semez les laitues et les radis à intervalles de deux

ou trois semaines de manière à pouvoir en récolter tout au long de l'été.

Tomates, courgettes, concombres, courges, citrouilles se plantent après les autres légumes, de préférence sous abri. À la fin du printemps, les haricots verts se plantent en pleine terre.

CI-DESSOUS *Les pommes
de terre se plantent
au printemps.*



Salade de poireaux aux champignons

LES POIREAUX sont les plus savoureux au printemps.
Associés aux champignons, ils forment une délicieuse salade.



PERSIL

INGRÉDIENTS

6 poireaux d'environ 2 cm de diamètre

Sel

100 g de champignons de Paris finement
émincés

3 cuil. à soupe d'huile d'olive

1 1/2 cuil. à soupe de vinaigre de vin blanc

1 cuil. à café de moutarde douce

4 cuil. à soupe de persil frais ciselé,
pour la décoration



CHAMPIGNONS

CONSEIL DU JARDINIER

Semer les poireaux au début
du printemps et repiquer en plein
été en procédant comme suit :
creuser un trou par poireau
et remplir d'eau avant d'enfoncer
le jeune plant. Arroser
régulièrement la première semaine.



1 Couper les poireaux
en morceaux de 4 cm de long
et les laver soigneusement.



2 Faire cuire 10 minutes dans
l'eau bouillante, salée.
Égoutter et laisser refroidir.



3 Mettre les poireaux refroidis dans un saladier, puis ajouter les champignons émincés.

4 Mélanger peu à peu la moutarde avec l'huile, puis avec le vinaigre, dans un bol.



5 Incorporer l'assaisonnement dans la salad, puis laisser reposer 1 heure.

6 Répartir la salad dans 4 coupelles et parsemer de persil ciselé.



Spanakopita

CETTE VARIANTE plus légère que la recette traditionnelle ne comprend une pâte, très fine, que sur le dessus. Les pignons de pin et les raisins secs apportent leur saveur et la richesse de leurs protéines. Accompagné de pommes de terre, ce mets constitue un repas équilibré et appétissant.

INGRÉDIENTS

900 g d'épinards frais lavés et hachés

1 oignon haché

4 cuil. à soupe d'huile d'olive

50 g de persil frais ciselé

1 cuil. à soupe d'aneth frais ciselé,
ou 1/2 cuil. à café
de graines de fenouil

1 cuil. à soupe de fenouil frais haché

225 g de feta (poids égoutté) émiettée

50 g de pignons de pin
et de raisins secs

2 œufs, battus

Sel et poivre noir au moulin

10 feuilles de pâte filo

50 g de beurre fondu



JEUNES FEUILLES D'ÉPINARDS



PIGNONS DE PIN

1 Laver les épinards et cuire 4 minutes à feu moyen et à couvert, sans rajouter d'eau. Les égoutter, en les pressant pour en extraire le maximum de liquide, puis les mettre dans un saladier.



2 Faire revenir l'oignon jusqu'à ce qu'il soit tendre.



3 Ajouter l'oignon dans les épinards avec le persil, l'aneth, le fenouil, la feta, les pignons de pin et les raisins secs.

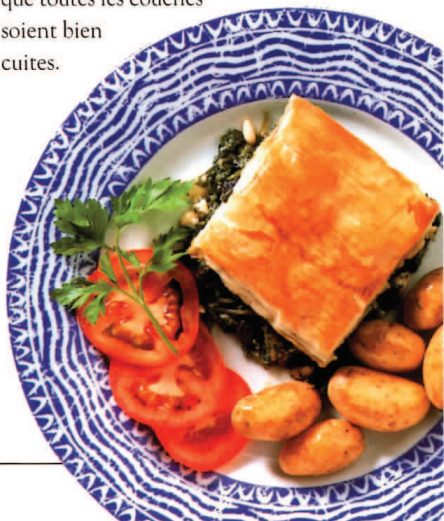


4 Incorporer les œufs, assaisonner et mélanger. Verser la préparation dans un plat de 5 cm de profondeur allant au four.



5 Enduire les feuilles de filo de beurre fondu et les poser sur la préparation aux épinards. Verser éventuellement le reste de beurre sur le dessus.

6 Faire cuire 40 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (thermostat 4), jusqu'à ce que la pâte soit dorée, croustillante, et que toutes les couches soient bien cuites.



Duo de chou-fleur

CHOU-FLEUR ET BROCOLI se marient à merveille avec des amandes et du parmesan. Ils accompagneront avec succès des plats végétariens.



BROCOLI

INGRÉDIENTS

- 1 petit chou-fleur*
- 1 feuille de laurier*
- 450 g de brocolis*
- 25 g de beurre*
- 300 ml d'eau bouillante*
- 1 cuil. à soupe d'amandes effilées*
- Jus d'1/2 citron*
- 2 cuil. à soupe de persil frais ciselé*
- 1 cuil. à soupe de parmesan fraîchement râpé*

CONSEIL DU JARDINIER

- Pour récolter les choux-fleurs au printemps, semer à la fin de l'été et repiquer au début de l'automne.
- Compter un an entre le semis et la récolte du brocoli à jets pourpre. Semer au printemps et repiquer au début de l'été. Au milieu du printemps suivant, les plants, gros et feuillus, produisent de nombreuses pousses. Couper la fleur centrale pour favoriser la production des pousses latérales.

1 Couper la tige du chou-fleur pour qu'il repose à plat sur la base. Mettre le chou-fleur dans un cuiseur à vapeur ou une passoire avec la feuille de laurier. Couvrir et faire cuire 10 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'il soit tendre.





2 Faire revenir le brocoli à feu vif dans la moitié du beurre, dans une casserole.

3 Verser l'eau bouillante, couvrir et laisser frémir 10 minutes à feu moyen, jusqu'à ce qu'il soit juste tendre. Bien égoutter.



4 Mettre le chou-fleur au centre d'un grand plat de service. Disposer le brocoli autour.



5 Faire dorer les amandes à feu moyen dans le reste de beurre, dans une petite poêle. Verser le jus de citron et laisser mijoter. Puis ajouter le persil.

6 Arroser le chou-fleur de cette préparation. Saupoudrer le brocoli de parmesan.

Mousse à la rhubarbe

VOUS POUVEZ acheter de la rhubarbe au printemps. Pour improviser un dessert léger, faites-la pocher dans du miel et recouvrez-la d'une mousse.



MIEL

INGRÉDIENTS

150 ml de jus de raisin ou d'eau

100 g de miel

450 g de rhubarbe

coupée en morceaux de 1 cm

Agar-agar pour solidifier 425 ml
de liquide (voir instructions d'utilisation)

1 œuf, jaune et blanc séparés

150 ml de crème fraîche

Noix hachées, pour la décoration

1 Faire chauffer doucement le jus de raisin et le miel, en remuant jusqu'à ce que le miel soit fondu, puis porter à ébullition.

2 Ajouter la rhubarbe et faire pocher à feu doux pendant 10 minutes, jusqu'à ce qu'elle soit tendre mais garde sa forme. Laisser refroidir complètement hors du feu.





3 Égoutter la rhubarbe et réserver le jus. Répartir la moitié de la rhubarbe dans 4 coupes à dessert.



4 Mixer le reste de rhubarbe en purée avec le jus. Verser dans une casserole et faire frémir. Verser et délayer l'agar-agar ; puis ajouter le jaune d'œuf hors du feu.



5 Battre le blanc d'œuf en neige ferme. Réserver 4 cuil. à soupe de crème fraîche. Incorporer dans la purée le reste de crème fraîche, puis le blanc d'œuf.

6 Verser la préparation sur les morceaux de rhubarbe et laisser prendre 2 heures dans un endroit frais. Garnir avec la crème réservée et saupoudrer de noix.

ATTENTION

Cette recette contenant des œufs crus, elle est déconseillée aux sujets fragiles ou « à risques », comme les jeunes enfants, les femmes enceintes, les personnes âgées ou infirmes, les convalescents et tous ceux dont le système immunitaire est affaibli.

Les produits de l'été

L'ÉTÉ est la plus généreuse de toutes les saisons. Il nous fournit légumes et fruits à profusion. Certains n'étant disponibles que sur une période limitée, ils sont d'autant plus agréable à manger.

Pour les journées chaudes d'été nous avons besoin d'aliments rafraîchissants, tels que les crudités et les fruits. Vous les associerez à des denrées énergétiques à base de céréales – pâtes, riz, couscous –, que vous servirez chaudes ou froides. Elles vous fourniront l'énergie nécessaire aux longues journées estivales.

Les repas en plein air représentent l'un des grands plaisirs de l'été. Vous préparerez des repas froids pour la maison, improviserez des pique-niques pour la campagne ou la plage, ou concocterez un festin pour une occasion spéciale.

Même si vous aimez faire la cuisine, profitez des charmes du plein air et prévoyez des menus rapides à préparer.

CI-CONTRE

Les pique-niques sont l'un des grands plaisirs de l'été.





CI-DESSUS *Les tomates s'apprêtent de mille manières.*

SAVOIR S'ADAPTER

Les températures estivales étant variables, votre cuisine doit pouvoir s'y adapter. Vous

confectionnerez des soupes que vous servirez froides ou

chaudes, des quiches et des tartes aussi bonnes froides, servies avec des salades de crudités, que chaudes, servies avec des pommes de terre et des légumes.

Les pâtes pourront être consommées chaudes – avec une sauce, ou de l'huile d'olive –, mais aussi froides, avec un assaisonnement pour salades. Quant aux légumes, une cuisson à la poêle préservera leur fraîcheur et leur croquant.

UNE PROFUSION DE LÉGUMES

L'été offre tant de légumes qu'ils peuvent servir de base à de nombreuses

préparations, complétés seulement de petites quantités de protéines. Comme



CI-DESSUS *Le concombre est particulièrement rafraîchissant en été.*

les légumineuses en général, les fèves et les petits pois peuvent constituer d'excellents plats principaux. Associés à des céréales, ils composeront des menus nourrissants, riches en protéines.

En été, les protéines peuvent également être apportées par des denrées comme les œufs, les produits laitiers et le tofu.



CI-DESSUS *Le tofu apporte des protéines et s'accommode de multiples façons.*



CI-CONTRE *Les petits pois constituent un accompagnement nourrissant et énergétique.*

LES LÉGUMES



CI-DESSUS Les asperges apportent leur délicate saveur au début de l'été.

Les laitues et les radis apparaissent les premiers et se récoltent tout au long de l'été.

Les oignons blancs arrivent peu après, suivis des concombres.

Le tout début de l'été est également la période des pommes de terre nouvelles ainsi que

des asperges, légume raffiné.

Les petits pois, pois gourmands et fèves sont prêts à consommer à partir du milieu de la saison, puis viennent les légumes à racines – carottes nouvelles, navets et betteraves.

L'été est déjà bien avancé lorsque parviennent à maturité courges et courgettes, tomates, haricots verts, poivrons et aubergines.



CI-CONTRE Le poivron rouge parvient à maturité à la fin de l'été.

LES FRUITS

Le début de l'été rime avec l'arrivée des fruits à baie – groseilles à maquereaux, groseilles et cassis –, mais aussi des cerises. Fraises et framboises suivent de près et durent tout l'été. Abricots, pêches



CI-DESSUS Les groseilles rouges offrent une riche saveur fruitée.

et melons inondent

les étals durant tout l'été.

Ils sont suivis par les prunes, dont les diverses espèces

se succèdent vers la fin de la saison. Cette

période est également celles des mûres sauvages et des premières pommes

et poires.

CI-DESSUS Les betteraves se récoltent en été.



CI-DESSUS Les fraises sucrées résument presque l'été à elles seules.



LES HERBES

En été, les herbes vivaces, comme la sauge, le thym, le romarin et la sarriette, produisent quantité



CI-DESSUS *Le basilic est une herbe annuelle.*

de feuilles tendres.

Ciboulette, menthe et persil poussent toujours à profusion.

Le fenouil donne de grandes feuilles plumeuses. Les herbes annuelles doivent être semées chaque année : le basilic se récolte au milieu de l'été dans le jardin, l'aneth et la coriandre peu après.

CI-CONTRE *Le thym refleurit chaque année dans le jardin.*



CI-DESSUS *En été, le jardin des aromates apporte des parfums et saveurs variés.*

DANS LE POTAGER

Au début de l'été, concombres, courges, courgettes et citrouilles peuvent sortir des serres, choux et poireaux, des semis. Poivrons, aubergines et certaines variétés de tomates doivent être repiqués sous serre.

Laitues et radis peuvent encore être semés ainsi que, vers la fin de l'été,

choux et choux-fleurs pour la récolte de printemps.

Pâté de fèves

NOUS RETROUVONS chaque été les fèves avec plaisir. Elles peuvent se servir en accompagnement, mais sont aussi délicieuses dans ce pâté léger, qui constitue une entrée idéale servie avec des toasts.

INGRÉDIENTS

900 g de jeunes fèves non écosées,
ou 350 g de fèves écosées
(éventuellement surgelées)

2 cuil. à soupe de persil frais ciselé

Jus d'1/2 citron

100 g de fromage frais

4 brins de persil plat, pour la décoration

CONSEIL DU JARDINIER

Les fèves peuvent se semer à la fin de l'automne ou au printemps ; plus tôt elles seront plantées, plus tôt aura lieu la récolte. Pour les récolter tout au long de l'été, semer plusieurs rangs à 3 semaines d'intervalle. Semer à 30 cm de distance sur un rang de 5 cm de profondeur et 30 cm de largeur, en espaçant les rangs de 1 mètre.

Au moment de la récolte, cueillir celles parvenues à maturité pour éviter qu'elles grossissent et durcissent. Le surplus peut se garder 5 jours au réfrigérateur, sans être écosé, ou peut être écosé et congelé.



1 Faire cuire les fèves 15 minutes dans l'eau salée, jusqu'à ce qu'elles soient tendres. Égoutter.



2 Écraser grossièrement les fèves en purée avec une cuillère en bois ou un pilon. Laisser refroidir complètement.



3 Ajouter le persil ciselé, le jus de citron, puis bien mélanger.

4 Incorporer peu à peu le fromage frais.



5 Répartir le pâté dans quatre coupes individuelles. Lisser la surface et décorer de brins de persil. Servir avec des toasts.



Salade composée

SI VOUS NE TROUVEZ PAS les aromates indiqués, remplacez-les par d'autres. N'utilisez pas d'herbes sèches. D'autres variétés de laitues peuvent être choisies.



GROSSELLES



CONCOMBRE

4 radis
Eau glacée

ASSAISONNEMENT DE LA SALADE

75 ml d'huile d'olive
2 cuil. à soupe de jus de citron
Sel et poivre noir au moulin

INGRÉDIENTS

ASSAISONNEMENT DU TOFU

4 cuil. à soupe de crème fraîche
1 cuil. à café de moutarde à l'ancienne
1 cuil. à soupe de jus de citron

~

225 g de tofu fumé, en fines lamelles
1/2 laitue pommée coupée en lanières
4 oignons blancs hachés
2 feuilles d'oseille finement hachées
1 cuil. à soupe d'estragon frais haché
1 petite laitue croquante en lanières
1 cuil. à soupe de cerfeuil,
de thym et de marjolaine frais, hachés
2 cuil. à soupe de persil frais haché
2 betteraves cuites coupées en dés
1/2 concombre finement émincé
4 œufs durs coupés en deux dans
la longueur
2 cuil. à café de câpres hachées
Groselles rouges fraîches,
pour la décoration





1 Pratiquer 4 fentes qui se croisent vers le bas en haut de chaque radis, puis quatre fentes horizontales, pour former des roses. Laisser ouvrir dans un bol d'eau glacée.



2 Pour préparer l'assaisonnement du tofu, mélanger tous les ingrédients, puis incorporer le tofu.

3 Pour préparer l'assaisonnement, mélanger les ingrédients.

4 Mélanger la laitue pommée, les oignons, l'oseille et l'estragon. Disposer ce mélange au fond d'un saladier sur environ 5 cm d'épaisseur. Verser un peu d'assaisonnement. Couvrir avec le concombre, puis les œufs. Éparpiller les câpres par-dessus.



5 Mélanger la petite laitue croquante avec le cerfeuil, le thym, la marjolaine et le persil.

6 Couvrir les œufs avec la salade croquante et verser de l'assaisonnement. Poser au centre la préparation au tofu. Disposer les betteraves tout autour. Décorer de radis et de groseilles. Pour servir, répartir la salade sur 4 assiettes de service.

Tourte aux cassis et à la menthe

LA MENTHE rehausse les cassis de sa saveur forte dans cette tourte, tandis que le bicarbonate de soude allège la pâte.

INGRÉDIENTS

- 225 g de cassis
- 2 cuil. à soupe de menthe fraîche hachée, et des branches de menthe
- 4 cuil. à soupe de jus de raisin
- 2 cuil. à soupe de tapioca
- 75 g de miel
- 225 g de farine complète
- 1/2 cuil. à café de bicarbonate de soude
- Sel
- 115 g de beurre ou de margarine
- Environ 4 cuil. à soupe d'eau froide
- 1 œuf battu
- Yaourt à la grec, pour le service

CONSEIL DU JARDINIER

Les plants de cassis se mettent en terre de l'automne au printemps à condition que le sol ne soit pas gelé. Planter au moins 2 arbustes à 1,5 m de distance pour favoriser la pollinisation croisée. Au bout d'un an, tailler les arbustes en hiver, en éliminant les branches qui ont porté des fruits. Attention à ne pas abîmer les jeunes rameaux.



1 Faire frémit les cassis, la menthe, le jus de raisin, le tapioca et le miel 10 minutes dans une casserole, à couvert, jusqu'à formation de jus. Laisser refroidir complètement.





2 Mélanger dans un saladier la farine, le bicarbonate de soude et le sel, puis incorporer le beurre du bout des doigts jusqu'à ce que l'ensemble forme des grumeaux.

3 Verser l'eau froide et mélanger pour obtenir une pâte



4 Partager la pâte en deux pâtons, un légèrement plus gros que l'autre. Abaisser le plus gros sur une surface farinée, puis foncer une tourtière de 18 cm de diamètre, en laissant dépasser de 2 cm tout autour.



5 Garnir avec la préparation aux cassis, puis abaisser l'autre pâton et couvrir la garniture. Souder les bords et enduire la surface d'œuf battu.

6 Faire cuire 30 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (thermostat 6), jusqu'à ce que la pâte soit dorée et légèrement boursouflée. Servir chaud ou froid avec le yaourt, décoré de branches de menthe.

CHAMPIGNONS

Gratin aux légumes, au fromage et au maïs

LA GARNITURE de cette préparation est réalisée avec de la polenta. Ce plat appétissant ne nécessite pas d'accompagnement.

INGRÉDIENTS

1 aubergine, coupée en cubes de 1 cm
Sel
1 oignon finement émincé
1 gousse d'ail, hachée
4 cuil. à soupe d'huile d'olive
1 poivron rouge et 1 vert évidés,
épépinés et coupés en lanières de 2,5 cm
100 g de champignons, finement
émincés
350 g de tomates
pelées et concassées
1 cuil. à café de paprika
175 g de mozzarella
en fines tranches

POUR LA PÂTE

150 g de polenta
Sel
Une pincée de piment en poudre
2 cuil. à café de levure chimique
2 cuil. à soupe
de persil frais haché
1 œuf battu
100 ml de lait

1 Mettre l'aubergine dans une passoire et saupoudrer de sel. Laisser dégorger 30 minutes. Rincer sous l'eau froide, puis essuyer avec du papier absorbant.

2 Faire revenir l'oignon et l'ail pendant 8 minutes dans une grande poêle huilée, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.





3 Ajouter les poivrons, les champignons, les tomates, le paprika, et mélanger.

4 Couvrir et laisser mijoter 20 minutes, jusqu'à ce que tous les légumes soient tendres, en remuant de temps en temps.

CONSEIL DU JARDINIER

Les aubergines, les poivrons rouges et verts peuvent se cultiver à l'extérieur dans les régions relativement chaudes, mais ils poussent mieux en serres dans les régions tempérées. Semer en pots à la fin du printemps. Repiquer dans de grands pots ou en pleine terre, sous abri. Ces plantes ont besoin de beaucoup d'eau et de soleil, et elles doivent être tuteurées.



5 Pour préparer la pâte, mélanger la polenta avec le sel, le piment, la levure et le persil. Creuser un puits au centre, puis incorporer peu à peu l'œuf et le lait.



6 Mettre la préparation aux légumes dans un plat allant au four, couvrir de mozzarella, puis de pâte. Faire cuire 20 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (thermostat 6), jusqu'à ce que le dessus commence à dorer.

Les produits de l'automne

LES JOURNÉES embrumées de l'automne prolongent celles, ensoleillées, de l'été. La première partie de la saison est placée sous le signe de la douceur, notamment celle de la lumière, qui fait écho aux teintes mordorées des labours et des feuilles. Les vergers et les haies resplendent de fruits mûrs et les jardins des derniers légumes d'été. Puis, lorsque les jours raccourcissent et que les gelées menacent, il est temps de penser à rentrer les récoltes et à faire les réserves pour les longs mois d'hiver.

Au début de l'automne, les journées sont encore parfois chaudes, mais les soirées sont beaucoup plus fraîches.

C'est le moment de préparer des plats chauds et nourrissants, associant les derniers légumes de l'été et ceux – courges ou potirons – qui ne font qu'une brève apparition et signent les derniers beaux jours.

CI-CONTRE Des soupes de légumes épaisses, accompagnées de pain grillé, constituent des repas simples, rapides, mais sains.



PLATS D'AUTOMNE

À cette époque de l'année, on consacre volontiers davantage de temps le soir, dans la cuisine, à la préparation de soupes, de légumes au four, de plats riches à base de céréales.

C'est le moment de récolter les pommes de terre, délicieuses cuites en robe des champs et servies avec des garnitures diverses. Elles s'accommodent de mille autres manières, au four, en cocotte ou en purées.



CI-DESSUS Les noix commencent à être vendues en automne.



Parmi les aliments riches en protéines, figurent les légumineuses, le tofu, le tempeh (autre produit dérivé du soja) et les oléagineux. Les premières variétés d'oléagineux offertes sur le marché sont souvent



CI-DESSUS Les gratins de pommes de terre sont les plats familiaux par excellence.

CI-DESSUS Les légumes rehaussent les repas de fêtes de leurs couleurs et de leurs saveurs de saison.

d'origine locale. Noix et noisettes, fraîches, croquantes et légèrement « laiteuses », sont alors plus savoureuses qu'en hiver, lorsqu'elles sont sèches. Pensez également à les consommer sous cette forme.



CI-DESSUS Les pommes de terre peuvent remplacer la pâte dans certains plats au four.

LES LÉGUMES

Au début de l'automne, on trouve encore les tomates, poivrons, aubergines, haricots à rames, courges et courgettes, de l'été. Ils sont bientôt complétés par le maïs, les potirons et les courges d'hiver. La plupart des variétés de pommes de terre se récoltent en automne. Carottes et betteraves sont toujours présentes, tandis qu'arrivent toutes les autres variétés de légumes à racines et à tubercules –



CI-DESSUS *Le maïs est délicieux comme accompagnement ou comme en-cas.*



CI-DESSUS *Les rutabagas peuvent se cuisiner en ragouts ou en purée, avec du beurre.*

topinambours, rutabagas, navets, céleri-rave. Le céleri-branché est également excellent en automne. C'est la pleine saison des oignons, dont certains peuvent se cuisiner entiers, dans des préparations au four ou en cocotte.

Parmi les légumes verts de l'automne, figurent les épinards, les choux, choux-fleurs



CI-DESSUS *C'est en automne que les oignons sont les meilleurs.*

et certaines variétés de brocolis. Pour la confection des salades, vous n'avez que l'embaras du choix entre les laitues, les endives, la chicorée, les concombres, le cresson et le fenouil.

CI-CONTRE *Profitez pleinement de la saison des potirons.*

LES FRUITS

Les pommes et les poires sont les principaux fruits de l'automne.

On trouve les dernières prunes, fraises et framboises, ainsi que les mûres, en pleine nature. Tous ces fruits peuvent se consommer crus ou se préparer en desserts.

Si vous avez la chance de posséder un figuier, profitez des figues mûres au soleil.



CI-DESSUS Les pommes à couteau et à cuire mûrissent en automne.

LE POTAGER

Ramassez les derniers légumes de l'été, tels que tomates, courgettes, et faites-en des conserves. Récoltez l'ail et les oignons. Arrachez les pommes de terre, entreposez-les dans un endroit frais, sec et sombre. Coupez les vieilles branches pour les

brûler. Laissez les légumes à racines en terre pour les prendre en fonction de vos besoins. Mettez en terre les plants de choux de printemps et semez une rangée de fèves précoces.

CI-DESSOUS En automne, on brûle les broussailles dans les jardins.

LES HERBES AROMATIQUES

La plupart des herbes vivaces étant moins tendres en automne, coupez-les et faites-les sécher ou congelez-les. Récoltez les graines des annuelles – coriandre, aneth

et fenouil. Persil, menthe, ciboulette poussent à profusion au début de la saison, tandis que le cerfeuil donne une seconde récolte.

CI-CONTRE Les feuilles et les graines de l'aneth peuvent s'utiliser.



Velouté de citrouille aux navets

LA CITROUILLE cuite présente une couleur dorée et une texture crémeuse. Les navets et l'oignon relèvent cette soupe de leur saveur.

INGRÉDIENTS

175 g de chair de citrouille,
finement émincée
175 g de navets finement émincés
1 oignon finement émincé
25 g de beurre
600 ml de bouillon de légumes
Bouquet garni,
avec de la sarriette ou du thym
2 cuil. à soupe de sarriette
ou de thym frais hachés, et branches
de thym, pour la décoration

POUR LES CROÛTONS

2 tranches épaisses de pain complet,
sans la croûte, coupées en cubes
2 à 3 cuil. à soupe d'huile d'olive
Sel et poivre noir fraîchement moulu

CONSEIL DU JARDINIER

Semer des graines de potiron cultivées dans des pots individuels, sous abri, à la fin du printemps, et bien arroser. Repiquer dans une terre riche au début de l'été. Les potirons ont besoin de beaucoup d'espace pour pousser. Un seul plant peut donner quatre potirons ou davantage s'il est bien entretenu et arrosé.



1 Laisser mijoter la citrouille, les navets et l'oignon 5 minutes dans le beurre, dans une casserole couverte.



2 Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le bouquet garni, couvrir et laisser frémir 20 minutes.

3 Pendant ce temps, préparer les croûtons. Faire revenir le pain dans l'huile d'olive jusqu'à ce qu'il soit croustillant. Égoutter sur du papier absorbant et assaisonner.



4 Jeter le bouquet garni, laisser refroidir légèrement, puis écraser en purée dans un mixeur ou un robot.



5 Remettre la soupe dans la casserole, mélanger la sarriette ou le thym, puis réchauffer doucement, sans laisser bouillir.



CONSEIL DU CHEF

Pour faire un bouquet garni, attacher avec un fil de coton une branche de thym, de marjolaine, de persil, de sarriette ou une autre branche de thym, plus une feuille de laurier.

Betteraves braisées aux oignons grelots

LES BETTERAVES apportent leur note colorée à ce plat, et les oignons, également de saison, leur texture et leur saveur particulières.

INGRÉDIENTS

16 oignons grelots

25 g de beurre

8 petites betteraves pelées

1 cuil. à café de cassonade

1/2 cuil. à café de graines de cumin

75 ml de bouillon de légumes

1 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge

1 Plonger les oignons dans une casserole d'eau bouillante et laisser blanchir 30 à 60 secondes. Égoutter soigneusement, puis peler, lorsque les oignons sont suffisamment refroidis.





2 Faire revenir les oignons dans le beurre dans un poêlon allant au feu, jusqu'à ce qu'ils deviennent translucides, en remuant de temps en temps.



3 Ajouter les betteraves, puis saupoudrer avec le sucre et les graines de cumin.



GRAINES DE CUMIN



4 Verser le bouillon et porter à ébullition. Ajouter le vinaigre. Couvrir et laisser braiser 45 minutes dans le four préchauffé à 180 °C (thermostat 4), jusqu'à ce que les légumes soient tendres et le liquide en partie évaporé.

CONSEIL DU JARDINIER

Semer les oignons grelots au printemps. La récolte peut commencer dès le début de l'été. Au début de l'automne, les bulbes s'arrondissent. Les arracher alors pour les entreposer dans un endroit frais et sec où ils se conserveront deux mois.



OIGNONS

Tourte au céleri, aux pommes de terre et au fromage

LA GARNITURE se compose de céleri et de pommes de terre mélangés à du fromage. Une salade légère suffit en accompagnement.

INGRÉDIENTS

350 g de farine complète

Sel

1 cuil. à café de moutarde en poudre

Une pincée de piment en poudre

1/2 cuil. à café d'herbes
sèches mélangées

175 g de beurre ou de margarine
en morceaux

6 cuil. à soupe d'eau froide

1 œuf battu

Feuilles de céleri pour la décoration

POUR LA GARNITURE

6 branches de céleri en menus morceaux

450 g de pommes de terre en rondelles

1 gros oignon finement émincé

25 g de beurre

2 cuil. à soupe de farine complète

Une pincée de piment
et de moutarde en poudre

150 ml de lait et
de bouillon de légumes

3 cuil. de persil haché

1 gousse d'ail écrasée

175 g de gruyère râpé





1 Mélanger la farine, le sel, la moutarde, le piment, les herbes, puis incorporer le beurre du bout des doigts jusqu'à ce que l'ensemble forme des grumeaux. Ajouter l'eau froide pour former une pâte ferme. Façonner en boule et mettre au réfrigérateur.



2 Pour préparer la garniture, faire cuire le céleri et les pommes de terre 20 minutes à la vapeur, jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

Faire blondir l'oignon dans le beurre, dans une casserole.

FROMAGE RÂPÉ



3 Ajouter la farine, le piment, la moutarde, verser le bouillon et le lait. Porter à ébullition, en remuant. Laisser épaisser pendant 2 minutes. Incorporer le persil, l'ail et le gruyère hors du feu. Mélanger le céleri et les pommes de terre, puis laisser refroidir légèrement.



4 Foncer une tourtière de 25 cm de diamètre avec deux tiers de la pâte. Ajouter la garniture et couvrir avec le reste de pâte. Souder les bords, puis enduire le dessus d'œuf battu. Faire cuire 30 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (thermostat 6), jusqu'à ce que la pâte soit dorée.

Poires au gingembre

DANS CE DESSERT D'AUTOMNE chaud, des morceaux de gingembre confit parfument de simples poires cuites au four.

INGRÉDIENTS

- 4 grosses poires fermes, ou 6 petites, pelées, évidées et émincées
- 4 morceaux de gingembre confit coupés en deux, puis finement émincés
- 4 cuil. à soupe du sirop de gingembre
- 300 ml de jus de pomme
- Yaourt à la grec ou crème fraîche



GINGEMBRE CONFIT

CONSEIL DU JARDINIER

Les poiriers se plantent au milieu de l'automne. En planter toujours au moins deux pour permettre la pollinisation croisée ; un arbre isolé produit rarement de fruits. Les racines supérieures doivent être recouvertes d'au moins 10 cm de terre. Les poires se récoltent au début de l'automne. Elles se conservent 2 mois enveloppées individuellement dans du papier journal, dans des cageots, dans un endroit frais et sec.



POIRES



1 Mettre les morceaux de poires dans un plat allant au four.





2 Ajouter les morceaux de gingembre et le sirop.

VARIATION

Remplacer le jus de pomme par du cidre ou du vin blanc.



3 Verser le jus de pomme sur les poires.



4 Faire cuire 45 minutes à découvert dans le four préchauffé à 180 °C (thermostat 4), jusqu'à ce que les poires soient tendres, mais gardent leur forme.



Les produits de l'hiver

SI L'HIVER apporte avec lui le froid, on lui doit aussi des matins étincelants de givre, de fantastiques paysages de neige, des levers de soleil flamboyants et des couchers spectaculaires. On apprécie alors les soirées, douillettement installés au coin du feu, on se livre aux occupations d'intérieur, on fait des projets et on célèbre le retour de la lumière.

La cuisine est l'un des meilleurs passe-temps d'intérieur, en hiver. C'est un acte créatif, un moment de partage à la fois gratifiant pour la personne qui cuisine et agréable pour ceux qui sont conviés au repas.

C'est le moment d'exercer ses talents culinaires, de réaliser des gâteaux ou même son propre pain, préparations énergétiques, indispensables pendant les mois froids de l'hiver, qui remplissent en outre la maison d'odeurs sublimes.



CI-CONTRE Rien ne vaut le pain chaud, à la sortie du four.

CI-CONTRE Les soupes réchauffent par temps froid.

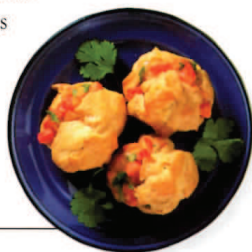


Des aliments énergétiques étant nécessaires en hiver pour réchauffer le corps, les légumes à racines, à la fois riches et sucrés, sont idéals. Vous les mélangerez aux noix, châtaignes ou légumineuses dans les ragoûts, les associerez aux céréales ou en préparerez en soupes.

Mélangez les légumes et présentez-les de manière originale – par exemple sous forme de tourtes, ou enrobés dans de la pâte à chou.

Les légumes braisés sont

CI-CONTRE Les légumes peuvent être servis comme en-cas dans de la pâte à chou.





CI-CONTRE *Les choux de Bruxelles offrent un goût de noisette et une texture particulière.*

excellents en hiver. Pour varier les apprêts,

vous pouvez cuisiner les légumes à la poêle, les laisser frémir dans leur jus, avec ou sans eau, ou préparer des salades avec des légumes verts. Essayez cette recette insolite de salade chaude : faites revenir un légume émincé tels que choux de Bruxelles ou chou blanc, avec des morceaux de pomme ou d'oignon, dans de l'huile d'olive ou de tournesol.



Lorsque les légumes commencent à changer d'aspect, versez quelques gouttes de vinaigre de vin et laissez mijoter. Vous pouvez ajouter des condiments, comme de la moutarde ou des herbes. Servie chaude, cette salade constitue un accompagnement appétissant et original.

CI-DESSOUS *En hiver, accompagnez les plats de salades chaudes.*



LÉGUMES

Les légumes les plus représentatifs de l'hiver sont ceux à racines – carottes, rutabagas, navets, panais, navets et céleri-rave. Les pommes de terre sont excellentes, et, en début de saison, on trouve encore des topinambours. Parmi les légumes verts figurent les choux de Bruxelles, les choux verts fermes,



CI-DESSUS Le chou frisé est un légume vert typique de l'hiver.

les choux frisés, aux feuilles gaufrées, ainsi que les variétés de choux cabus rouge et blanc. Poireaux et oignons sont indispensables pour rehausser le goût. Les salades sont à base de céleri, chicorée, fenouil, endives, cresson alénois et

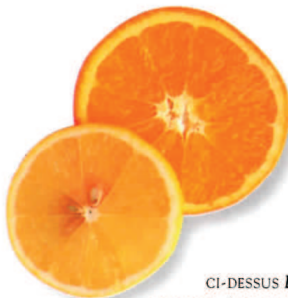
de fontaine. Vous pouvez faire germer graines et haricots dans des bocaux ou même des boîtes à œufs, pour en agrémenter salades et sandwiches.



CI-DESSUS Les graines de cresson germent sur de la terre humide, dans une boîte à œufs.

LES FRUITS

Les commerçants conservent pommes et poires au froid pendant les mois d'hiver et les mettent en vente au fur et à mesure de leurs besoins. Bien que provenant des pays chauds, les agrumes



CI-DESSUS Les agrumes, juteux, sont riches en vitamine C.



CI-DESSUS Les graines donnent des pousses en une semaine, la quantité contenue dans un alvéole étant suffisante pour un sandwich.

sont excellents en hiver
et méritent leur place dans
la corbeille à fruits.

Les fruits secs rehaussent desserts,
plats au four et salades de leur riche
saveur sucrée.

LES HERBES AROMATIQUES

Les herbes vivaces restent vertes
en hiver, mais les feuilles,
trop petites et dures,
ne sont guère utilisables ;
seules celles de la sauge
et du romarin restent
suffisamment grandes et tendres.

Plante bisannuelle, le persil
continue à produire des feuilles
lorsque le temps est clément.

DANS LE POTAGER

Le potager est au repos durant l'hiver.
Arracher les poireaux et légumes
à racines, récolter les choux
au fur et à mesure des besoins.
Recouvrir la terre de fumier
ou d'un autre engrais naturel
jusqu'au moment de préparer la terre,
au printemps.

CI-DESSOUS *La neige
recouvre les légumes
d'hiver dans ce potager
bien entretenu.*



Salade d'alfalfa et mandarines

QUAND les légumes verts viennent à manquer dans le jardin, faites germer des graines de luzerne. Vous composerez cette salade légère, servie en entrée ou en accompagnement de plats de légumes-racines.

INGRÉDIENTS

4 mandarines

4 cuil. à soupe de mayonnaise

Une pincée de piment en poudre

100 g d'alfalfa germé

1 cuil. à soupe de groseilles

50 g de cacahuètes décortiquées



MANDARINES



1 Râper le zeste de 2 mandarines. Ajouter dans la mayonnaise avec le piment, et mélanger intimement.

CONSEIL DU JARDINIER

- Pour obtenir 100 g d'alfalfa germé, il faut environ 15 g de graines. Rincer soigneusement les graines sous l'eau courante, puis mettre dans un bocal. Couvrir d'un morceau de mousseline maintenu par un élastique. Remplir le bocal deux fois par jour d'eau froide à travers la mousseline, puis la vider. Laisser le bocal à température ambiante. Les graines germeront en 15 jours.
- L'alfalfa germé s'achète également en magasin diététique.



2 Peler les mandarines et les diviser en quartiers. En réserver 4 et incorporer le reste dans la mayonnaise.



3 Faire une couronne d'alfalfa sur 4 petites assiettes. Déposer au centre la salade aux mandarines.



QUARTIERS
DE MANDARINES



4 Pour la décoration, disposer au centre un quartier de mandarine. Éparpiller les groseilles et les cacahuètes sur l'alfalfa.



Chou blanc épicé

CRU OU CUIT, le chou blanc apporte sa texture croquante dans les repas d'hiver. Rehaussé d'épices et de gelée de groseilles, il accompagne à merveille des plats de céréales.

INGRÉDIENTS

- 6 baies de genièvre
- 6 grains de poivre noir
- 1 chou blanc émincé
- 1 gousse d'ail écrasée
- Sel
- 25 g de beurre
- 2 cuil. à soupe de vinaigre de vin rouge
- 1 cuil. à soupe de gelée de groseilles



1 Écraser le genièvre avec le poivre dans un bol, en utilisant un mortier et un pilon, ou l'extrémité d'un rouleau à pâtisserie.

2 Écraser l'ail avec le sel au moyen d'un mortier et d'un pilon.





3 Mélanger le chou, les épices et l'ail dans le beurre, dans une casserole, à feu vif, jusqu'à ce que le chou soit bien enrobé de beurre.

CONSEIL DU JARDINIER

Semer les choux sous abri en rangées espacées de 25 cm, au début ou au milieu du printemps. Lorsqu'ils atteignent 15 à 20 cm de hauteur (au début de l'été), repiquer en pleine terre, à 45 cm de distance, en espaçant les rangs de 1 m pour laisser la place de pousser. Récolter du début au milieu de l'hiver.



CI-DESSUS Rangs de choux bien alignés, prêts à récolter, dans un jardin d'hiver.



4 Ajouter le vinaigre et la gelée de groseilles. Couvrir et laisser mijoter 10 minutes, jusqu'à ce que le chou soit cuit, mais toujours croquant.



BAIES DE GENIEVRE

GELÉE DE
GROSEILLES



CHOU BLANC ÉMINCÉ

Tourte de rutabagas au blé

DES TRANCHES DE RUTABAGA remplacent la pâte dans ce plat d'hiver sain et succulent, que vous décorerez de tomates et de persil.

INGRÉDIENTS

15 g de beurre

1 oignon haché

3 cuil. à soupe d'huile de tournesol

100 g de lentilles corail fendues

100 g de grains de blé complet

600 ml de bouillon de légumes

50 g de noisettes finement broyées

50 g de noix finement broyées

1 cuil. à café d'herbes sèches mélangées

1 rutabaga coupé en deux
dans la longueur, finement émincé

Tomates et persil plat
pour la décoration



LENTILLES CORAIL



1 Graisser une jatte de 850 ml en porcelaine allant au feu avec la moitié du beurre. Faire blondir l'oignon à feu doux dans l'huile, dans une casserole. Ajouter les lentilles et le blé. Verser le bouillon, puis porter à ébullition.





2 Couvrir et laisser frémir 30 minutes, jusqu'à ce que les lentilles soient tendres, mais le mélange liquide. Le blé peut ainsi gonfler durant la seconde moitié de la cuisson. Ajouter les noix, les noisettes et les herbes.



3 Garnir la jatte de tranches de rutabaga.



4 Remplir de préparation aux lentilles et couvrir avec des tranches de rutabaga. Parsemer le reste de beurre, puis couvrir la jatte avec du papier d'aluminium.

5 Faire cuire au bain-marie pendant 1 heure 1/4 dans le four préchauffé à 180 °C (thermostat 4), jusqu'à ce que le rutabaga soit tendre, et que le blé ait absorbé le liquide. Démouler sur une assiette.



Tarte aux pommes

LA TARTE AUX POMMES est l'un des desserts favoris de tous. Elle est délicieuse, servie avec de la glace et saupoudrée de cannelle.

INGRÉDIENTS

450 g de pommes à cuire
pelées, évidées et émincées

50 g de sucre muscovado

50 g de farine complète

Sel

1/4 de cuil. à café de cannelle en poudre

1 œuf

150 ml de lait

PÂTE

100 g de farine complète

Une pincée de sel

50 g de beurre ou de margarine

Environ 2 cuil. à soupe d'eau froide

Glace, pour le service

Cannelle en poudre et feuilles

de pommier ou de laurier

pour la décoration

1 Mélanger la farine, le sel et le beurre du bout des doigts, jusqu'à ce que l'ensemble forme des grumeaux. Ajouter l'eau froide pour former une boule de pâte. Réserver 5 minutes au réfrigérateur.

2 Foncer un moule à tarte de 18 cm de diamètre, remplir avec les pommes et saupoudrer de sucre.

3 Mélanger la farine, la cannelle, le sel dans un saladier, puis creuser un puits au centre. Casser l'œuf et incorporer peu à peu la farine. Ajouter le lait. Verser la préparation sur les pommes. Poser le moule sur une plaque et faire cuire 25 minutes dans le four préchauffé à 200 °C (thermostat 6), jusqu'à ce que la garniture soit cuite et dorée.



Bibliographie

Landra, Laura ; Landra, Margherita,
La Cuisine verte (De Vecchi, 1997)
Plante, Colombe, *Je mange avec la nature*
(ADA, 1995)
Rigaudier, Martine, *Recettes et menus des
quatre-saisons* (Dangles, 1990)

Van Rockeghem, Suzanne ;
Simon, Olivia, *Du potager à l'assiette*
(Labord, 1996)
Veyrat, Marc ; Couplan, François
Herbier gourmand
(Hachette Pratique, 1997)

Adresses utiles

The Vegetarian Society
Parkdale
Durham Rd
Altrincham
Cheshire WA14 4QG,
England

AFN
Association française de nutrition
INRA Domaine de Vilvert
78352 JOUY-EN-JOSAS CEDEX
Tél. 01 34 65 20 04

CERIN
Centre de recherche
et d'information nutritionnelles
89, rue d'Amsterdam
75008 PARIS
Tél. 01 49 70 72 20

Society for the Promotion
of Nutritional Therapy
PO Box 47, Heathfield
EAST SUSSEX TN21 8ZX
Royaume-Uni

Dans la même collection

AROMATHÉRAPIE



EN BONNE SANTÉ PAR
L'ALIMENTATION



ESSENCES FLORALES



HOMÉOPATHIE



LA BEAUTÉ NATURELLE



LA CUISINE SANTÉ



LA SANTÉ PAR LES PLANTES



L'ALIMENTATION DISSOCIÉE



L'ALIMENTATION
VÉGÉTARIENNE



LE GINKGO



LE GINSENG



LE MILLEPERTUIS



L'ÉCHINACEA



LES BIORYTHMES



LES REMÈDES DE
DAME NATURE



MASSAGES



MÉDECINE CHINOISE
PAR LES PLANTES



MÉDECINES DOUCES



RÉFLEXOLOGIE



SHIATSU



TECHNIQUE ALEXANDER



VITAMINES & MINÉRAUX



YOGA





PETIT GUIDE DU BIEN-ÊTRE

L'ALIMENTATION AU FIL DES SAISONS

L'Alimentation au fil des saisons fait partie de la collection
pratique du *Petit guide du bien-être* consacrée
à l'alimentation saine. Votre santé est entre vos mains !

Vous y trouverez :

- ☞ des indications sur les bienfaits des produits de saison
- ☞ des conseils pour vivre au rythme des saisons
- ☞ des recettes répondant à nos besoins nutritionnels
au fil des saisons



ISBN 3-8290-3662-0



9 783829 036627

