

## LES COURGES

### BUTTER NUT



La BUTTER NUT ou la doubeurre est une variété des cucurbitacées en forme de poire et à la chair dorée orangée. Le velouté de sa texture et son léger goût de beurre lui doivent son nom.

### LONGUE DE NICE



La LONGUE DE NICE est une variété des cucurbitacées à chair ferme de couleur orange clair et sucrée.

### BLEU DE HONGRIE



Le BLEU DE HONGRIE est un potiron (cucurbita maxima) de la famille des cucurbitacées originaire des régions tropicales d'Amérique du sud.

Elle a un goût de noisette, châtaigne et champignon.

Il n'est pas nécessaire de rajouter des pommes de terre !!

### MUSQUEE DE PROVENCE



La MUSQUEE DE PROVENCE ou courge musquée (cucurbita moschata duchesne) est une variété des cucurbitacées.

## CONSERVATION DES LEGUMES

**BUTTER NUT** : longue conservation de 6 à 10 mois dans un endroit sec et frais.

**LONGUE DE NICE** : longue conservation jusqu'à 1 an dans un endroit sec et frais.

**BLEU DE HONGRIE** : longue conservation de 4 à 7 mois dans un endroit sec et lumineux.

**MUSQUEE DE PROVENCE** : longue conservation de 4 à 7 mois dans un endroit sec et lumineux, à 20°C.

**RADIS NOIR** : conservation dans le bac à légumes du réfrigérateur ou bien à la cave.

**PREPARATION****DES COURGES ...****Astuces de cuisine**

Plongez-les dans de l'eau bouillante et épluchez-les aussitôt !! La peau s'enlèvera plus facilement

**RECETTE DE LA SEMAINE****PARMENTIER DE BUTTER NUT****INGREDIENTS :**

1 courge butter nut

3 échalotes

3 escalopes de dinde

100g d'emmental râpé

15 cl de crème fraîche

50g de beurre

Cumin, sel, poivre

**PREPARATION :**

Peler la courge et la couper en morceaux.

L'écraser ensuite à la fourchette et faire cuire à feu doux dans une casserole en y ajoutant la moitié de la crème fraîche et assaisonner et réserver.

Peler les échalotes et les émincer. Découper ensuite les escalopes de dinde en lanières fines et faire cuire le tout à feu moyen. Ajouter l'autre moitié de crème fraîche.

Dans un plat à gratin disposer le mélange d'escalopes de dinde et échalotes parsemer d'emmental râpé. Etaler la couche de purée de courges dessus et rajouter encore de l'emmental râpé.

**CUISSON :**

Au four à chaleur tournante, Thermostat 8 (240°C)

15 minutes environ.

Sophie ANTIER Décembre 2014

## LES RADIS D'HIVER

### RADIS RED MEAT



Le radis RED MEAT ou radis pastèque ou radis Watermelon est une variété asiatique de chine.

Il est de forme sphérique avec une chair rose vif et une peau blanche ainsi que verdâtre.

Il a un goût doux et sucré.

### RADIS NOIR



Le RADIS NOIR ou radis d'Espagne ou bien encore radis d'hiver est une variété des brassicacées. Il est riche en vitamine C et l'extrait de radis noir sert à calmer les toux. Profitez de ces vertus !!

### LE RADIS JAPONAIS



C'est un radis japonais, blanc ou radis d'hiver est le cousin du radis noir mais beaucoup plus long et épais à la peau blanche.

## CONSERVATION DES LEGUMES

**RADIS RED MEAT** : longue conservation durant tout l'hiver au garage ou à la cave.

**RADIS NOIR** : conservation dans le bac à légumes du réfrigérateur ou bien à la cave.

**LE RADIS JAPONAIS** Il se conserve au réfrigérateur.

## PREPARATION

**RADIS RED MEAT** Cru ou cuit

## RECETTE DE LA SEMAINE

**SALADE DE RADIS RED MEAT ET FROMAGE**

100g de fromage coupé en dés

1 radis RED MEAT

1 tomate

1 laitue

1 endive

Sauce vinaigrette

**LE RADIS JAPONAIS**

- CRU :

\* il est simplement délicieux à la croque-au-sel,

\* en rondelles ou en bâtonnets et servi avec une trempette

\* en dés et l'ajouter dans vos sandwichs vos salades, avec des légumes crus et assaisonner de yogourt, de jus de citron et d'ail. Pour donner un goût piquant, utiliser aussi du cresson frais.

\* à la japonaise, en marinade : trancher un daïkon très mince, émincer un petit oignon, ajouter une pincée d'assaisonnement au chili, le jus d'un demi citron, environ 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz, une pincée de sucre, du sel et du poivre. Mélanger parfaitement et laisser reposer pendant deux jours dans un endroit frais.

QUE

- CUIT :

\* dans un plat sauté à la chinoise Il se déguste alors avec d'autres légumes tels que des fèves, du chou nappa, des oignons verts ou des champignons shiitakes

\* dans les potages, le cuire légèrement et le défaire en purée, l'émincer ou encore le tailler en juliennes et l'ajouter à la fin de la cuisson.

\* à l'occidental : ajoutez-le par exemple à vos omelettes, vos soupes, votre riz. En outre, le radis chinois peut être cuit à la vapeur, bouilli. Veillez pourtant à ne pas prolonger sa cuisson puisqu'il est meilleur lorsqu'il ne mijote pas trop longtemps.

Cuit, le radis chinois se parfume de cumin, de coriandre ou de curry.

**Salade de radis blanc et pomme granny :**

Mettre le radis et la pomme au réfrigérateur 2 h avant de les préparer afin qu'ils soient frais.



Pour 4 personnes :

- 1 radis blanc de 300 gr environ
- 1 pomme granny
- 1 filet de vinaigre de Xérès
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde en grains
- Sel, poivre

Préparation: 20 mn - Marinage/Repos: 0 h - Cuisson: 0 mn - Total: 20 mn

- Laver, éplucher et râper le radis. Faire de même pour la pomme mais la couper en petits cubes.

2- Les mélanger.

3- Faire une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive, du vinaigre, de la moutarde et assaisonner et la verser sur le mélange radis/pomme.

4- Bien mélanger et mettre au frais avant de servir.

Servir frais !

**LES NAVETS****LE BOULE D'OR**

C'est un navet jaune au goût sucré classé dans les légumes anciens.

**CONSERVATION DES LEGUMES****LE BOULE D'OR**

En hiver le navet boule d'or se conserve 1 à 2 semaines dans un endroit sec et sombre (cave ou garage).

**PREPARATION**

Eplucher le navet avant de le blanchir.

**RECETTE DE LA SEMAINE**

Le boule d'or peut se cuisiner tout simplement revenu dans du beurre en y ajoutant une pointe de sucre que vous laissez caraméliser avant d'enrober les navets

Sophie ANTIER JANVIER 2015.

## LES LEGUMES DE LA SEMAINE

## CONSERVATION DES LEGUMES

## PREPARATION

### - CRU :

\* il est simplement délicieux à la croque-au-sel,

\* en rondelles ou en bâtonnets et servi avec une trempette

\* en dés et l'ajouter dans vos sandwichs vos salades, avec des légumes crus et assaisonner de yogourt, de jus de citron et d'ail. Pour donner un goût piquant, utiliser aussi du cresson frais.

\* à la japonaise, en marinade : trancher un daïkon très mince, émincer un petit oignon, ajouter une pincée d'assaisonnement au chili, le jus d'un demi citron, environ 60 ml (1/4 tasse) de vinaigre de riz, une pincée de sucre, du sel et du poivre. Mélanger parfaitement et laisser reposer pendant deux jours dans un endroit frais.

### QUE

### - CUIT :

\* dans un plat sauté à la chinoise Il se déguste alors avec d'autres légumes tels que des fèves, du chou nappa, des oignons verts ou des champignons shiitakes

\* dans les potages, le cuire légèrement et le défaire en purée, l'émincer ou encore le tailler en juliennes et l'ajouter à la fin de la cuisson.

\* à l'occidental : ajoutez-le par exemple à vos omelettes, vos soupes, votre riz. En outre, le radis chinois peut être cuit à la vapeur, bouilli. Veillez pourtant à ne pas prolonger sa cuisson puisqu'il est meilleur lorsqu'il ne mijote pas trop longtemps. Cuit, le radis chinois se parfume de cumin, de coriandre ou de curry.

## RECETTE DE LA SEMAINE

### Salade de radis blanc et pomme granny :

Mettre le radis et la pomme au réfrigérateur 2 h avant de les préparer afin qu'ils soient frais.



Pour 4 personnes :

- 1 radis blanc de 300 gr environ
- 1 pomme granny
- 1 filet de vinaigre de Xérès
- 1 filet d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de moutarde en grains

- Sel, poivre

Préparation: 20 mn - Marinage/Repos: 0 h - Cuisson: 0 mn - Total: 20 mn

1- Laver, éplucher et râper le radis. Faire de même pour la pomme mais la couper en petits cubes.

2- Les mélanger.

3- Faire une vinaigrette avec un filet d'huile d'olive, du vinaigre, de la moutarde et assaisonner et la verser sur le mélange radis/pomme.

4- Bien mélanger et mettre au frais avant de servir.

Servir frais !

Sophie ANTIER FEVRIER 2015.