



Les oubliés du potager



Table des matières



- Le Panais Commun 2
- Le rutabaga 4
- La betterave rouge 6
- Le topinambour 8
- La bette à carde 10
- Le cardon 12
- Le chou rave 14
- L'épinard fraise 16
- La châtaigne de terre 18
- Le Crosne du Japon 20
- Le chervis 22
- Le raifort 24
- Recettes 26
- Bibliographie 32

Le statut de «légume oublié» dépend souvent du lieu, de l'époque et de la personne qui le décerne! On peut citer l'exemple du brocoli qui figurait sur une liste établie en 1986 par François Couplan et qui a depuis envahi les rayons des supermarchés. De même, certaines plantes potagères, comme le cardon, sont encore localement très cultivées et disponibles sur les marchés de certains villages mais parfois inconnues à quelques pas de là!

Pourtant, ces légumes font partie de notre patrimoine culinaire et culturel. Leurs noms évoquent chez certains d'excellents souvenirs, chez d'autres, ils sont associés aux périodes de disette engendrées par la seconde guerre mondiale.

La multiplication des jardins d'agrément au détriment des jardins potagers, le manque de temps, l'uniformisation des goûts et des techniques ont certainement contribué à laisser la production et la consommation de ces légumes aux quelques rares passionnés ou curieux.

L'objet de cette brochure est de vous aider à redécouvrir des pratiques d'antan, mais aussi le goût et la saveur de ces légumes oubliés par le biais d'anecdotes et de recettes.

Bonne lecture

Pour le Collège,
L'Echevin de l'Environnement

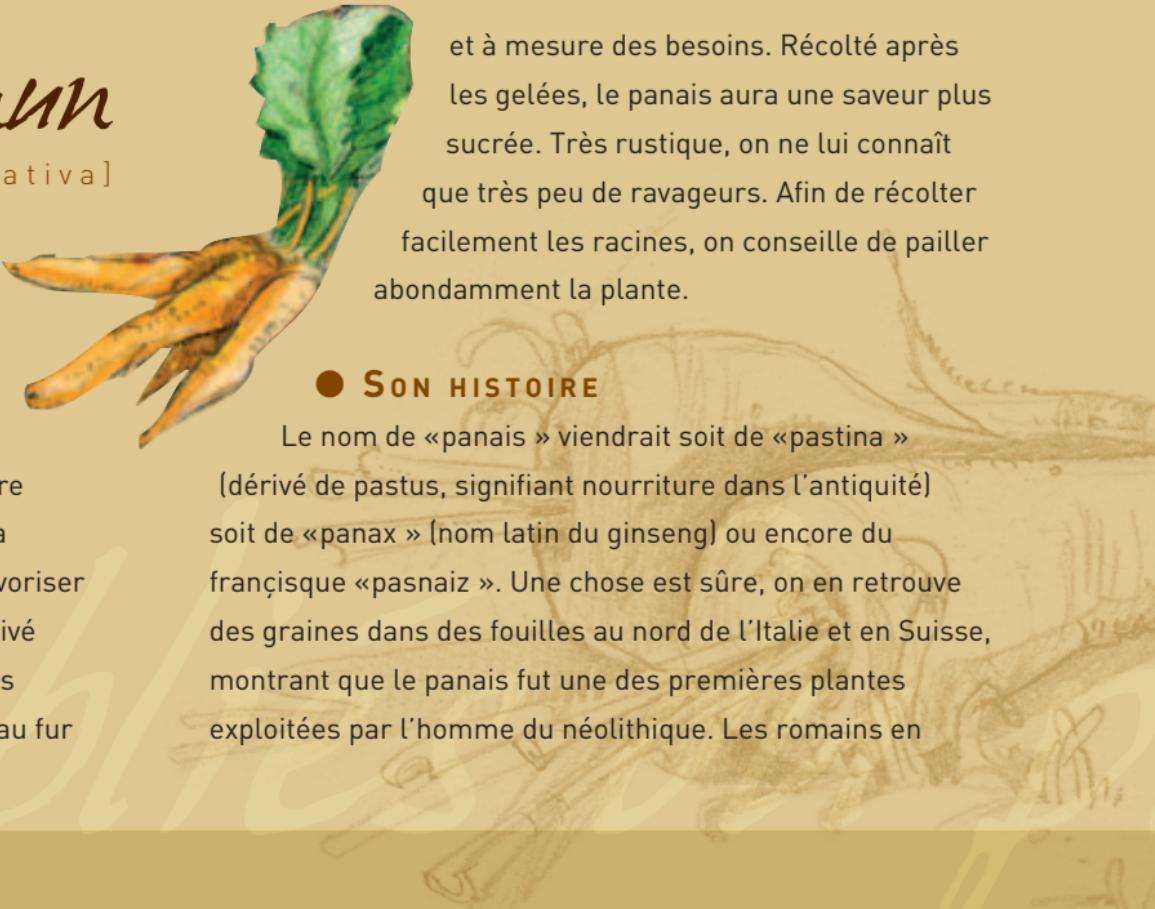


Le Panais Commun

[*Pastinaca sativa* L. subsp. *Sativa*]

● LA PLANTE

Le panais cultivé est une variété améliorée du panais sauvage, de la famille des apiacées comme la carotte et le persil. Plante bisannuelle, la racine charnue, qui est consommée, se développe la première année suivant le semis, la floraison n'ayant lieu que la deuxième année entre juillet et septembre. Afin de favoriser le développement de la racine, le panais doit être cultivé dans une terre légère, fraîche et profonde. Les racines peuvent passer l'hiver dans la terre et être récoltées au fur



et à mesure des besoins. Récolté après les gelées, le panais aura une saveur plus sucrée. Très rustique, on ne lui connaît que très peu de ravageurs. Afin de récolter facilement les racines, on conseille de pailler abondamment la plante.

● SON HISTOIRE

Le nom de «panais» viendrait soit de «pastina» (dérivé de *pastus*, signifiant nourriture dans l'antiquité) soit de «panax» (nom latin du ginseng) ou encore du francisque «pasnaiz». Une chose est sûre, on en retrouve des graines dans des fouilles au nord de l'Italie et en Suisse, montrant que le panais fut une des premières plantes exploitées par l'homme du néolithique. Les romains en

font grande consommation et on le retrouve certainement dans les potagers des monastères du Moyen-âge où il était souvent confondu avec la carotte, et ce jusqu'à la fin de la Renaissance. Abondamment cultivé et consommé en Allemagne et dans les pays anglo-saxons, il fut supplanté par l'arrivée de la pomme de terre en Europe.

● SES USAGES

Racine au goût doux et fruité, on consomme le panais à la manière de la carotte: en salade, en potage ou en pot-au-

feu dont il rehausse le goût, en purée, ... Il est plus souvent utilisé comme condiment au vu de sa saveur plutôt forte: ce légume ancien et délaissé est un élément d'accompagnement délicat et raffiné (l'industrie agro-alimentaire le mélange fréquemment aux légumes déshydratés). Le panais remplace également avantageusement le persil tubéreux et se vend parfois même en tant que tel sur les marchés.

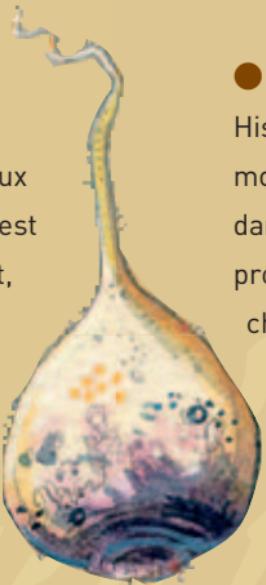


Le rutabaga

[Brassica napus L. var. napobrassica]

● LA PLANTE

Cette plante potagère résulte de l'hybridation de deux brassicacées: le navet et le chou frisé. Le rutabaga est une espèce potagère présentant un haut rendement, résistante au gel et de bonne conservation. Dans cette forme de chou, c'est la racine qui prend un développement important. Son aspect évoque



un très gros navet court. Les variétés à chair blanche portent plus spécialement le nom de «chou-navet», celles à chair jaune étant appelées «rutabaga».

● SON HISTOIRE

Hissé au rang d'aliment de base durant la seconde guerre mondiale, le «chou-navet» n'en garde pas bonne réputation dans nos contrées ! Originaire de l'Europe du nord, son nom provient du terme dialectal suédois «rotaggar» (ou karnot, chou racine).

● SES USAGES

Le rutabaga est abondamment consommé en Ecosse, en accompagnement du plat «national», le haggis. Comme la plupart des légumes racines, il est le plus souvent consommé en hiver, dans les soupes, pot-au-feu et purées. On peut aussi le manger cru, en salade. En frites, sa teneur en sucre conjuguée au mode de cuisson lui donnent un goût caramélisé.



La betterave rouge

[Beta vulgaris L. subsp. Vulgaris cv. Conditiva]

● LA PLANTE

Plante bisannuelle de la famille des chénopodiacées, la betterave possède une racine sphérique, aplatie ou cylindrique et colorée en rouge-violet, en rouge et blanc en cercles concentriques ou en jaune. La plante se plaît partout sauf en montagne, car elle ne supporte pas des températures inférieures à 4°C. Elle craint le gel et doit être récoltée avant la venue du froid. L'excès d'humus pousse au développement des feuilles tandis que l'excès d'humidité nuit au bon développement des racines.

● SON HISTOIRE

A l'époque préhistorique, la betterave n'était cultivée que pour ses feuilles, avant qu'on ne s'intéresse davantage à sa racine charnue, riche en sucre. Descendante de la bette maritime, originaire des régions littorales

méditerranéennes et d'Afrique du Nord, elle fut vraisemblablement introduite en Europe par les Romains où elle s'adapta bien au froid. Beaucoup de recettes traditionnelles proviennent d'Allemagne, de Scandinavie et d'Europe de l'Est.



● SES USAGES

La betterave entre notamment dans la composition du bortsch, mais se déguste également comme légume et en salade. Il faut la cuire entière afin qu'elle ne perde pas sa couleur dans l'eau de cuisson. Les feuilles sont également comestibles et s'utilisent comme les bettes ou encore en salade quand elles sont jeunes.

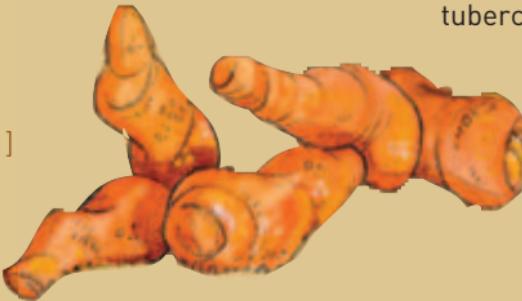


Le topinambour

[*Helianthus tuberosus* L.]

● LA PLANTE

De la famille du tournesol (astéracées), le topinambour est une plante vigoureuse, voire envahissante, produisant de nombreux tubercules comestibles et des fleurs jaunes, véritables soleils culminant à 2 mètres de haut. Très rustique, il résiste très bien au froid et peut rester en terre toute l'année. Introduite en 1921 par Vilmorin, la variété «fuseau» est un cultivar au tubercule de forme plus régulière et facile à peler. Le topinambour stocke les sucres sous forme d'inuline et non d'amidon comme dans bon nombre d'autres



tubercules. L'inuline a la particularité de ne pas influencer le bilan glycémique, rendant ainsi le topinambour intéressant sur le plan diététique et pour les diabétiques.

●

SON HISTOIRE

Le topinambour est originaire d'Amérique du Nord où il pousse naturellement dans les endroits humides. Son appellation pourrait provenir de la déformation de «Terneuzen», ville Hollandaise où il fut introduit pour la première fois en 1617. Une autre explication serait l'association inattendue du tubercule avec la capture et la présentation à Paris d'indiens «Topinambaux» en provenance

du Brésil en 1613. Les tubercules avaient été ramenés et introduits en Ile-de-France par des colons français, obligés de rentrer de Nouvelle-Ecosse (Canada) en 1605. Le succès du topinambour fut terni par la seconde guerre mondiale qui en fit un symbole de privation.

● SES USAGES

Bien que proche du tournesol, le topinambour a un goût voisin de celui de l'artichaut (Jerusalem artichoke en anglais). On choisira des tubercules pas trop noueux, car difficiles à peeler ou des tubercules de la variété «fuseau ». Le topinambour se cuisine comme la pomme de terre et s'utilise dans les ragoûts, soupes et gratins. Il se consomme également cru, finement émincé, en salade.



La bette à cardes

[Beta vulgaris L. subsp. Vulgaris cv. Cicla]

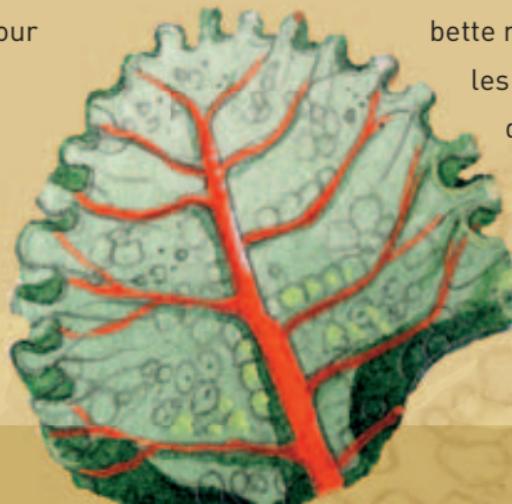
● LA PLANTE

Plante bisannuelle, très voisine de la betterave (chénopodiacée), la bette (ou carde, ou poirée, ...) descend de la bette maritime, mais a été sélectionnée pour ses feuilles au lieu de sa racine. Son feuillage ample est porté par des pétioles très charnus et comestibles appelés «cardes». Les bettes préfèrent des sols riches et humides: on les sème dans la deuxième moitié du printemps pour une récolte d'été ou d'automne. On

trouve différentes variétés dans les jardins telles que la bette verte à cardes blanches (rustique et vigoureuse), la bette-épinard (petites feuilles et fines cardes vertes), la bette verte à cardes rouges (ou poirée-rhubarbe, plutôt ornementale), ...

● SON HISTOIRE

Olivier de Serres est le premier en France à faire mention de la Bette qui venait d'être importée d'Italie. Son ancêtre, la bette maritime se rencontre à l'état spontané dans les terrains sablonneux du bord de mer (littoral de la Manche, région méditerranéenne, mais aussi en Asie occidentale jusqu'en Inde). Dans les plantes potagères de Vilmorin, la poirée blonde à cardes blanches est appréciée. Moins rustique que la variété





ordinaire, sa productivité et la qualité de ses cardes sont meilleures.

● SES USAGES

Pour la consommation, les cardes sont souvent séparées du reste de la feuille, celle-ci pouvant être accommodée à la façon des épinards. Les cardes, quant à elles, peuvent se déguster revenues dans du beurre (après avoir été épluchées et blanchies), accompagnées de sauce blanche ou encore en gratin. On peut cueillir les feuilles jusqu'à la montée en graine.

Le cardon

[*Cynara cardunculus* L.]

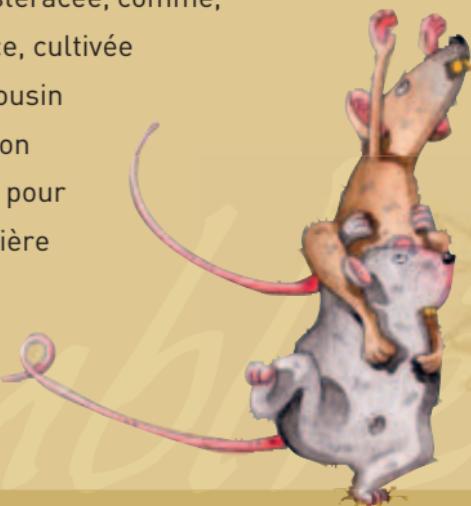
● LA PLANTE

D'origine méditerranéenne, le cardon (une astéracée, comme, par exemple, le chardon) est une plante vivace, cultivée comme une annuelle. Contrairement à son cousin l'artichaut, sélectionné pour la grosseur de son capitule, le «fond d'artichaut», il a été choisi pour la largeur de son pétiole. Semé dans la première quinzaine du mois de mai, le dernier mois de culture du cardon est consacré au

blanchiment des tiges par un buttage important de la plante en l'entourant presque complètement d'un paillasson, d'un carton bourré de paille ou d'un plastique noir. La récolte a lieu dès octobre et durant tout l'hiver.

● SON HISTOIRE

Les cardons étaient très appréciés en France et en Angleterre à la fin du XIX^e siècle, mais ils sont de moins en moins cultivés, y compris par les jardiniers amateurs. Ils entrent toutefois dans la composition de certains plats traditionnels du Lyonnais et du Dauphiné en France, en Espagne et en Italie. On utilise beaucoup de nos jours des variétés de cardons



«inermes » (sans épines), les autres étant difficiles et même dangereuses à manipuler.

● SES USAGES

Les côtes sont utilisées en salade, en potage ou en ragoût. Il faut éliminer les petites feuilles et effiler les côtes avant de les cuire dans un «blanc » (eau additionnée de farine et de jus de citron) afin d'éviter toute oxydation.



Le chou rave

[*Brassica oleracea* L. cv. *Gongylodes*]

● LA PLANTE

Souvent pris pour un légume-racine, c'est la tige renflée, charnue et pulpeuse qui constitue la partie utile de la plante. Ce renflement, qui se forme juste au-dessus du niveau du sol, prend la forme d'une boule à peu près régulière, que l'on consomme jeune, avant son complet développement. Plante bisannuelle, très rustique



et résistante aux climats rigoureux, le chou-rave doit être cultivé en sol riche pour obtenir un développement rapide et une chair tendre. Semé d'avril à juillet, on le récolte entre juin et septembre, avant développement complet.

● SON HISTOIRE

Le chou-rave est mentionné pour la première fois en Europe au XVI^e siècle, sans doute arrivé en France par l'Italie à l'époque florissante de la Renaissance. Il n'a cependant jamais été très populaire en France ni en Angleterre. Les livres de recettes du XIX^e siècle le considéraient comme une nouveauté. On le cultive surtout en Allemagne et en Europe de l'est.

● SES USAGES

Consommé jeune, alors qu'il atteint la taille d'un gros œuf de poule, sa chair est tendre et d'un goût délicat. Il peut être mangé cru ou cuit. Il peut être utilisé en rémoulade dans les salades ou «croqué » comme une pomme (en Suisse il est d'ailleurs appelé «chou-pomme »). Pour l'accompagner, on peut couper les fines tiges et les cuire entières avec la peau, ou le peler et l'incorporer aux soupes, bouillons et ragoûts, coupé en petits dés ou en tranches fines.



L'épinard fraise

[*Chenopodium capitatum* [L.] Aschers.]

● LA PLANTE

Chénopodiacée (comme la betterave et l'arroche), l'épinard-fraise est une plante qui forme d'abord une rosette de feuilles triangulaires de couleur vert foncé et dentelées. Celle-ci atteint ensuite près de 1 mètre de hauteur et forme des fruits charnus en glomérules, comestibles et ayant l'aspect de petites fraises. Aimant les expositions ensoleillées, la plante fructifie mieux sans excès d'eau. On le sème, à l'extérieur, de mars à août.



● SON HISTOIRE

Malgré son aspect étrange et hautement décoratif, l'épinard fraise n'a guère inspiré les chroniqueurs, bien que Charlemagne l'ait apparemment vivement recommandé. Le catalogue Vilmorin de 1885 situe son origine dans le sud de l'Europe, mais il pourrait être spontané dans la moitié nord de la France.

● SES USAGES

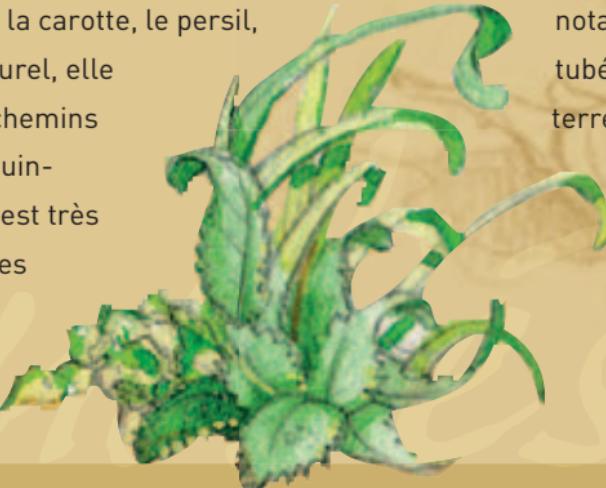
L'épinard fraise, produit des fruits en forme de fausses fraises rouges, décoratifs sur les assiettes et très juteux quoique truffés de minuscules graines. Les feuilles sagittées (en forme de lance) sont plus sèches que celles de l'épinard mais se cuisinent de la même façon.

La châtaigne de terre

[*Oenanthe pimpinelloides* L.]

● LA PLANTE

L'oenanthe faux-boucage fait partie des apiacées, famille regroupant de nombreux légumes comme la carotte, le persil, ou le panais. Plante assez rare à l'état naturel, elle préfère les prairies marécageuses et les chemins forestiers humides. La floraison a lieu en juin-juillet. L'examen des organes souterrains est très important pour la détermination précise des



différentes espèces d'oenanthes. Dans le cas de l'oenanthe faux-boucage, ils sont toujours bien visibles, ovoïdes et distants de la tige.

● SON HISTOIRE

Toutes les plantes reprises sous le vocable de «châtaigne de terre» font partie de la flore indigène. On trouve notamment dans la bibliographie, la gesse tubéreuse (*Lathyrus tuberosus* L., gland de terre) peu courante ou le bunium (*Bunium bulbocastanum* L., noix de terre) difficile à déterminer avec exactitude. Il semble dès lors plus intéressant de se tourner

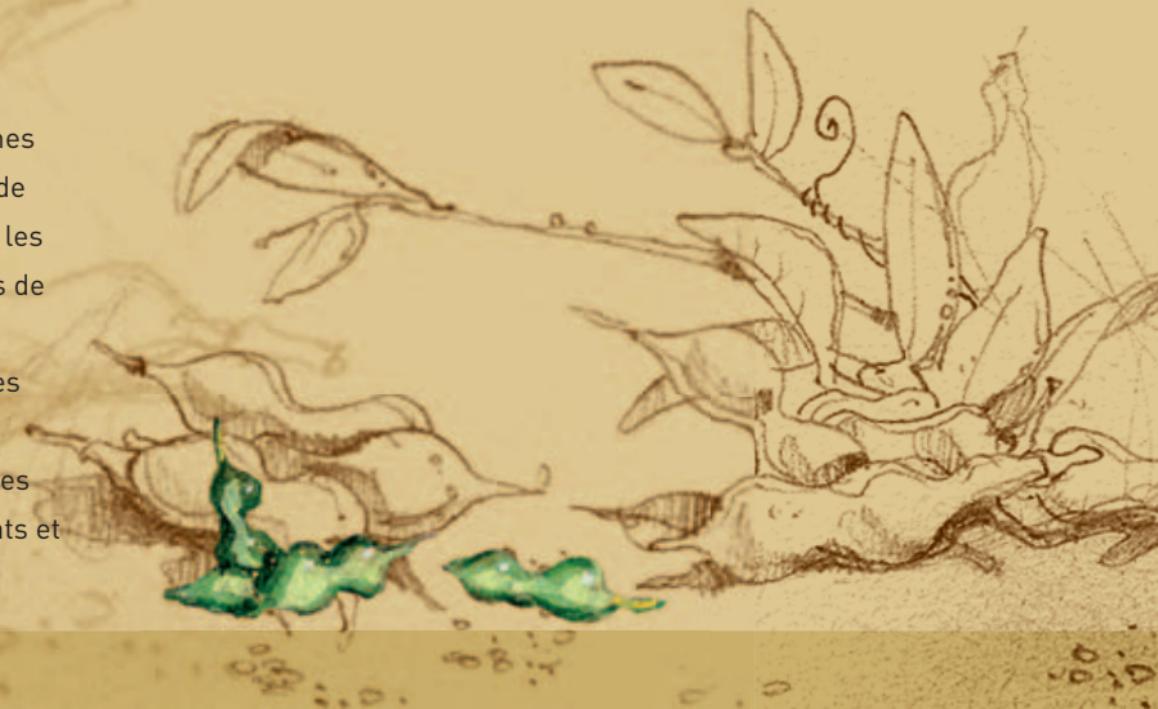
vers l'œnanthe faux-boucage pour la production de ces petits tubercules au goût de noisette. La prudence est néanmoins de mise car les espèces du genre «œnanthe » sont souvent très toxiques, y compris les tubercules.

● SES USAGES

Ce sont les petits tubercules présents au niveau des racines qui sont consommés et préparés à la façon des pommes de terre «noisettes». Après les avoir lavés et en avoir coupé les pointes (pas besoin de les peler), il suffit de les cuire dans de l'eau bouillante salée jusqu'à ce qu'ils soient tendres.

On en fait ensuite une purée ou on les fait revenir quelques minutes dans du beurre (accompagnés de persil haché).

On peut également griller directement les châtaignes crues dans une poêlée avec un peu d'huile afin d'agrémenter plats et salades de petites billes croquantes.



Le Crosne du Japon

[*Stachys affinis Bunge*]

● LA PLANTE

De la même famille que la menthe et la sauge (lamiacées), le crosne est très ressemblant aux épiaires des marais (*Stachys palustris*) mais en diffère par ses racines tubéreuses aux segments arrondis et renflés qui peuvent être consommées. Pour une récolte optimale, les tubercules sont plantés au printemps, dans un sol sablonneux, au soleil et se récoltent après les gelées. Frais, les crosnes sont blancs-nacrés et

fermes au toucher. De mauvaise conservation, on les récolte au fur et à mesure des besoins.

● SON HISTOIRE

Originaire de Chine, le crosne (exceptionnel au Japon) fut introduit en Europe et d'abord en France en 1882 par le Dr Bretschneider, spécialiste de la botanique chinoise. Son nom vernaculaire provient de la Ville de Crosne dans l'Essonne, où il fut cultivé pour la première fois !

● SES USAGES

A l'image de la pomme de terre, les tubercules, lavés, peuvent être cuits à l'eau pendant 5-10 minutes avant d'être frits dans du beurre ou consommés froids, accompagnés de vinaigrette.

La petite taille des tubercules exclut de les peeler. On peut, néanmoins, les frotter dans un linge rugueux avec quelques cuillères de gros sel pour éliminer la fine pellicule extérieure.

La saveur délicate des crosnes est proche de celle du cœur d'artichaut (en anglais, on les appelle d'ailleurs Chinese artichoke) et rappelle également celle du salsifis.



Le chervis

[*Sium sisarum* L.]

● LA PLANTE

Cousin de la grande berle, plante indigène des fossés, le chervis est une apiacée vivace, rustique et originaire de Chine. Ses fleurs disposées en ombelles dégagent un agréable parfum, mais c'est de la qualité et de la saveur légèrement sucrée de sa racine charnue et comestible qu'il tient sa réputation antique. Le chervis aime les sols retenant bien l'humidité. Pour le multiplier, on sème les graines au printemps, ou on repique de jeunes

pousses prélevées sur des plants adultes présentant une bonne forme tubéreuse. On récolte les racines en automne, mais on peut les laisser en terre durant l'hiver, sauf en cas de fortes gelées.

● SON HISTOIRE

Le chervis est un légume-racine très ancien dont les origines sont mal connues. L'Empereur Tibère l'aurait introduit en Italie au 1^{er} siècle après J.-C. Il est cultivé en Europe depuis plusieurs siècles, mais est devenu très rare. Il est signalé en 1781 par Parmentier comme plante cultivée, mais également commune à l'état sauvage.



● SES USAGES

Les racines du chervis, tendres, sucrées et légèrement farineuses s'utilisent à la façon des salsifis ou des scorsonères. Il est consommé bouilli et peut servir à la préparation de sirop.



Le raifort

[*Cochlearia armoracia* L.]

● LA PLANTE

Grande plante herbacée vivace, de la famille des crucifères (comme le chou, la moutarde, ...), le raifort est cultivé dans toute l'Europe et les Etats-Unis pour sa racine au goût piquant. En raison de sa forte racine, il demande des sols profonds et fertiles pour sa culture. On le multiplie, en général, par fragments de racines au début du printemps ou encore par bouturage. Récolté en automne et jusqu'en mars, il présente une très bonne conservation à la cave en stratification dans du sable.

● SON HISTOIRE

Le raifort est connu et apprécié depuis l'antiquité: l'*armoracia* des Romains poussait dans tous les potagers. Aujourd'hui, il est surtout estimé dans les pays germaniques et anglo-saxons où l'on aime sa saveur forte, ainsi qu'en Alsace où on prépare une sauce au raifort traditionnelle. Autrefois appelé «raiz fort» (pour racines fortes), sa richesse exceptionnelle en vitamine C l'a fait appeler «scorbut grass» par les anglo-saxons. On l'appelle parfois également «moutarde des capucins» ou «radis de cheval».



● SES USAGES

Le raifort, fraîchement râpé, donne du piquant aux condiments ainsi qu'aux sauces accompagnant le bœuf rôti, le poisson et le poulet. On peut également l'additionner de crème fraîche et de citron (ou de vinaigre) après l'avoir râpé. Le raifort peut aussi être mis en bouteille et préservé dans du vinaigre. Il ne supporte pas la cuisson qui lui ôte tout son « feu ». Les jeunes pousses peuvent être consommées en salade.



Recettes



■ Crème de panais

(POUR 8 PERSONNES)

400 GR DE PANAIS, 1 BOTTE DE PERSIL, 100 GR DE CÉLERI BLANC, 100 GR D'OIGNONS, 100 GR DE BLANCS DE POIREAUX, 120 GR DE ROUX BLANC, 3 LITRES D'EAU, 20 GR DE SEL, 20 DL DE CRÈME.

EPLUCHEZ, LAVEZ ET ÉMINCEZ LES LÉGUMES AVANT DE LES FAIRE SUER.

AJOUTEZ L'EAU ET LE SEL ET LAISSEZ CUIRE JUSQU'À CE QUE LES PANAIS SOIENT CUISSUS. AJOUTEZ LE ROUX ET PORTEZ À ÉBULLITION. PASSEZ AU MIXER, PUIS AU CHINOIS. FAITES BOUILLIR APRÈS AVOIR RECTIFIÉ L'ÉPAISSEUR ET L'ASSAISONNEMENT.

AVANT DE SERVIR, AJOUTEZ UN FILET DE CRÈME ET DU PERSIL HACHÉ.

■ Frites de rutabaga

NETTOYEZ ET LAVEZ LES RUTABAGAS. COUPEZ-LES EN BÂTONNETS DE 1 CM DE

CÔTÉ ET SÉCHEZ-LES DANS UN ESSUIE. POCHÉZ-LES UNE PREMIÈRE FOIS DANS DE L'HUILE À 150°C, JUSQU'À CE QU'ILS COMMENCENT À DORER. AVANT DE SERVIR, ACHEVEZ LA CUISSON DANS UNE FRITURE À 180°C ET SALEZ.

CES FRITES D'UN TYPE NOUVEAU ACCOMPAGNERONT TRÈS BIEN VOS PLATS DE GIBIER.

■ Chips de betteraves rouges

PELEZ LES BETTERAVES FRAÎCHES ET TRANCHEZ-LES FINEMENT. SÉCHEZ-LES DANS UN ESSUIE. POCHÉZ LES RONDELLES PENDANT 2 MINUTES DANS DE L'HUILE À 180°C. SALEZ ET LAISSEZ REFROIDIR SUR DU PAPIER ABSORBANT AVANT DE SERVIR.

POUR SURPRENDRE VOS INVITÉS DÈS L'APÉRITIF, MÉLEZ CES CHIPS AUX AUTRES ZAKOUSKI !

■ Cassolette de queues de langoustine au topinambour

(POUR 4 PERSONNES)

16 QUEUES DE LANGoustines, 1 CITRON, 25 CL DE FUMET DE POISSON, 600 GR DE TOPINAMBOUR, 35 CL DE CRÈME, 50 GR DE BEURRE, TOMATE ET PERSIL.

NETTOYEZ LES TOPINAMBOURS À GRANDE EAU, PELEZ-LES ET COUPEZ-LES EN TRONÇONS DE 2 CM. FAITES LES CUIRE À L'EAU BOUILLANTE (AVEC UN FILET DE VINAIGRE BLANC), ÉGOUTTEZ ET CITRONNEZ AVANT DE RÉSERVER AU CHAUD DANS LES CASSOLETTES. DÉCORTIQUEZ LES LANGoustines ET FAITES-LES SAUTER DANS UNE POËLÉ BIEN CHAude. SALEZ, POIVREZ ET DÉGLACEZ AVEC LE FUMET DE POISSON (CUIRE 1 MINUTE). DISPOSEZ LES LANGoustines DANS LES CASSOLETTES. FAITES RÉDUIRE LA CRÈME DE MOITIÉ, AJOUTEZ LE BEURRE ET VERSEZ LE

MÉLANGE SUR LES CASSOLETTES.

PARSEMEZ DE PERSIL HACHÉ ET DE DÉS DE TOMATES.

EPLUCHEZ LES TOMATES APRÈS LES AVOIR ÉBOUILLANTÉES QUELQUES INSTANTS ET ÉPÉPINEZ-LES.

■ Quiche aux bettes

(POUR 8 PERSONNES)

1 FOND DE PÂTE FEUILLETÉE, 80 GR DE FROMAGE RÂpé, 1,5 DL DE LAIT, 1,5 DL DE CRÈME, 3 ŒUFS, 80 GR DE GRUYÈRE EN TRANCHES, 80 GR DE JAMBON EN CUBES, 4 BRANCHES DE BETTE, 1 GOUSSE D'AIL, SEL, POIVRE ET MUSCADE.

NETTOYEZ, ÉMINCEZ ET CUISEZ LES BETTES À L'EAU BOUILLANTE SALÉE. EGOUTTEZ ET SÉCHEZ-LES PAR ÉVAPORATION. DANS UN BOL, BATTEZ LES ŒUFS, LA CRÈME ET LE LAIT.

ASSAISONNEZ. GARNISSEZ UNE PLATINE À TARTE AVEC LA PÂTE FEUILLETÉE. DISPOSEZ SUR

**LE FOND LES TRANCHES DE GRUYÈRE,
LE JAMBON ET LES BETTES BIEN
SÈCHES. AJOUTEZ LE FROMAGE RÂPÉ
ET RECOUVREZ AVEC LES ŒUFS BATTUS.
PRÉCHAUFFEZ LE FOUR À 180°C.
LAISSEZ CUIRE 10 MINUTES DANS LE BAS
DU FOUR PUIS REMONTEZ LA QUICHE AU
2/3 DU FOUR ET FINISSEZ LA CUISSON
DURANT 15 MINUTES.**

DRESSEZ SUR UN PLAT ROND AVEC UNE
DENTELLE ET ACCOMPAGNEZ D'UN VIN
BLANC SEC.

■ Gratin de cardons

(POUR 4 PERSONNES)

1,5 KG DE CARDONS, 1 DL DE BOUILLON
DE VOLAILLE, 100 GR DE PARMESAN RÂPÉ,
75 GR DE BEURRE, 2 C. À S. DE FARINE,
2 C. À S. DE JUS DE CITRON, SEL, POIVRE,
MUSCADE.

**NETTOYEZ, LAVEZ ET COUPEZ LES
CARDONS EN TRONÇONS DE 7-8 CM.
CUISEZ-LES 5 MINUTES DANS DE L'EAU**

SALÉE PRÉALABLEMENT ADDITIONNÉE DE
LA FARINE ET DU JUS DE CITRON. FAITES
FONDRE LE BEURRE DANS UNE SAUTEUSE,
AJOUTEZ LES CARDONS ÉGOUTTÉS PUIS LE
BOUILLON DE VOLAILLE. LAISSEZ CUIRE
JUSQU'À RÉDUCTION DU BOUILLON ET
JUSQU'À CE QUE LES CARDONS SOIENT
TENDRES. DANS UN PLAT À GRATIN,
ALTERNEZ COUCHES DE CARDONS ET DE
FROMAGE ET GRATINÉZ 15 MINUTES DANS
UN FOUR PRÉCHAUFFÉ À 225°C.

AJOUTEZ UN FILET DE CRÈME ENTRE
CHAQUE COUCHE DE CARDONS.

■ Etuvée de choux rave et carottes

(POUR 4 PERSONNES)

500 GR DE CAROTTES, 1 KG DE CHOU RAVE,
250 GR D'OIGNONS, 250 GR DE POMMES
DE TERRE, 150 GR DE LARD MAIGRE, 50 GR
DE BEURRE ET UN BOUQUET GARNI.

**FAITES FONDRE LES LARDONS DANS
LA MATIÈRE GRASSE ET AJOUTEZ-Y**

LES OIGNONS ÉMINCÉS, LES CAROTTES
EN RONDELLES ET LE CHOU EN DÉS.
FAITES SUER À FEU DOUX ET À COUVERT.
COUVREZ D'EAU, SALEZ ET AJOUTEZ LE
BOUQUET GARNI. PORTEZ À ÉBULLITION.
AJOUTEZ LES POMMES DE TERRE EN
RONDELLES. FAITES CUIRE À L'ÉTUVÉE
JUSQU'À CE QUE LES CAROTTES ET LES
POMMES DE TERRE SOIENT CUITES.
RECTIFIEZ L'ASSAISONNEMENT AVANT DE
SERVIR.

REPLACEZ L'EAU PAR UN FOND DE
VOLAILLE OU DE VEAU OU AJOUTEZ UN CUBE
DE BOUILLON.

■ Pannequets à l'épinard fraise

(POUR 4 PERSONNES)

500 GR DE POUSSES D'ÉPINARD FRAISE, 30
GR DE BEURRE, 25 CL DE CRÈME FRAÎCHE,
10 FEUILLES DE BRICK, 300 GR DE FETA, 1
C. À S. DE GRAINS DE SÉSAME, SEL, POIVRE.
LAVEZ ET CUISEZ LES FEUILLES

D'ÉPINARD DANS L'EAU BOUILLANTE
PENDANT 7 MINUTES. EGOUTTEZ-LES
BIEN ET RÉSERVEZ. GARNISSEZ UN PLAT
À GRATIN AVEC 5 FEUILLES DE BRICK
BADIGEONNÉES DE BEURRE FONDU.
PLACEZ LA MOITIÉ DES ÉPINARDS
DANS LE FOND, RECOUVREZ D'UN
COUCHE DE FETA ET TERMINEZ PAR UNE
COUCHE D'ÉPINARDS. REFERMEZ LE
TOUT À L'AIDE DES FEUILLES DE BRICK
RESTANTES, BADIGEONNÉES AU BEURRE.
PARSEMEZ DE GRAINES DE SÉSAME ET
ENFOURNEZ 25 MINUTES DANS UN FOUR
PRÉCHAUFFÉ À 180°C.

SERVEZ LES PANNEQUETS AVEC UN COULIS
D'ÉPINARD OBTENU EN FAISANT RÉDUIRE
UN MÉLANGE DE FEUILLES D'ÉPINARD
(100 GR), DE BASILIC (100 GR) ET DE
CRÈME, PRÉALABLEMENT ASSAISONNÉ,
MIXÉ ENSEMBLE ET PASSÉ AU CHINOIS.
PARSEMEZ DE QUELQUES « FRAISES ».





■ Salade de haricots verts aux châtaignes de terre grillées

(POUR 4 PERSONNES)

400 GR DE HARICOTS VERTS, 120 GR DE CAROTTES, 50 GR DE CHÂTAIGNES DE TERRE, 30 GR DE FROMAGE BLANC, 1/2 JUS DE CITRON, 1 C. À C. DE MOUTARDE.

EPLUCHEZ LES HARICOTS VERTS ET CUISEZ-LES 10 MINUTES DANS DE L'EAU SALÉE. LAISSEZ REFROIDIR ET RÉSERVEZ.
PELEZ ET RÂPEZ LES CAROTTES. COUPEZ LA POINTE DES CHÂTAIGNES DE TERRE, LAVEZ-LES ET FAITES GRILLER AVEC UN PEU D'HUILE DANS UNE POËLE.
PRÉPAREZ UNE SAUCE EN FOUETTANT LE FROMAGE BLANC AVEC LE JUS DE CITRON, LA MOUTARDE, LE SEL ET LE POIVRE. DISPOSEZ LES LÉGUMES DANS UN SALADIER, NAPPEZ DE SAUCE ET PARSEMEZ DE DEMI-NOISETTES GRILLÉES.

Dès qu'ils sont égouttés, trempez rapidement les haricots verts dans de

l'eau glacée pour arrêter la cuisson et leur conserver une belle couleur verte.

■ Poêlée de crosnes aux champignons des bois

(POUR 4 PERSONNES)

500 GR DE CROSNES, 1 KG DE CHAMPIGNONS DES BOIS FRAIS, 20 GR DE BEURRE, UNE GOUSSE D'AIL ET UN BOUQUET DE PERSIL.

NETTOYEZ BIEN LES TUBERCULES ET POCHÉZ-LES QUELQUES MINUTES À L'EAU SALÉE. POÈLEZ LES CHAMPIGNONS DANS LE BEURRE AVEC LA GOUSSE PRESSÉE. AJOUTEZ LES CROSNES EN FIN DE CUISSON ET ASSAISONNEZ (SEL, POIVRE). PARSEMEZ DE PERSIL HACHÉ.

Savourez sur un toast grillé.

■ Fricots de chervis

(POUR 4 PERSONNES)

1 KG DE CHERVIS, 2 C. À S. DE VINAIGRE, 1 C. À S. DE FARINE, SEL. POUR LA MARINADE : 1 C. À S. D'HUILE, 1 C. À S. DE JUS DE CITRON, 2 C. À S. DE VIN BLANC, 1 C. À S. DE PERSIL HACHÉ. POUR LA PÂTE À FRIRE : 150 GR DE FARINE, UNE PINCÉE DE SEL, 2 C. À S. D'HUILE, 1 DL DE BIÈRE, 1 BLANC D'OEUFS.

NETTOYEZ LES RACINES, COUPEZ-LES EN PETITS TRONÇONS ET FAITES-LES CUIRE DANS DE L'EAU SALÉE ADDITIONNÉE DE FARINE ET DE VINAIGRE. EGOUTTEZ ET FAITES MARINER PENDANT 2 HEURES AVEC LES INGRÉDIENTS INDICUÉS POUR LA MARINADE. PRÉPAREZ LA PÂTE À FRIRE. EGOUTTEZ ET ÉPONGEZ LES CHERVIS. AU MOMENT DE SERVIR, PLONGEZ-LES DANS LA PÂTE ET FAITES CUIRE À GRANDE FRITURE.

Appliquez cette recette à d'autres légumes « racine » : le résultat est toujours savoureux.

■ Coulis de tomate au raifort

2 ÉCHALOTES, 1 DL DE VIN BLANC, 5 CL DE COULIS DE TOMATE, 50 GR DE RAIFORT, HUILE D'OLIVE, SEL ET POIVRE.

FAITES REVENIR LES ÉCHALOTES DANS UN PEU D'HUILE, AJOUTEZ LE VIN BLANC ET LAISSEZ RÉDUIRE DE MOITIÉ. INCORPOREZ ENSUITE LE COULIS DE TOMATE, FAITES BOUILLIR. AJOUTEZ LE RAIFORT FRAÎCHEMENT RÂPÉ TOUT À LA FIN, SALEZ ET POIVREZ. SERVEZ CHAUD POUR ACCOMPAGNER LES GRILLADES DE VIANDÉ, DE POISSON OU DE VOLAILLE.

Le Raifort ne supporte pas la cuisson qui lui ôte tout son « feu ».

Bibliographie

- **Ingrédients de cuisine** - Loukie WERLE et Jill COX
2000 - Könemann Verlagsgesellschaft mbH
- **Variétés anciennes ou méconnues** - Catalogue des plantes potagères - Béatrice GAUGE - 1999 - Terre vivante, Mens, France
- **Dans votre jardin, des légumes toute l'année**
Maurice FROMAGE et Lucien SABOURIN (remise à jour: JérômeGOUTIER) - 1995 - La Maison Rustique.
- **Légumes d'aujourd'hui, cultivez la diversité dans votre jardin** - Sue STICKLAND - 1998 - Terre Vivante, Mens, France

- **Les légumes oubliés** - Elisabeth SCOTTO - 1995
Editions du Chêne - Hachette Livre.
- **Ma cuisine végétarienne, pour tous, tous les jours**
Garance LEUREUX - 2003 - Editions La Plage
- **La cuisine végétarienne** - Roz DENNY - 1996 - Editions Manise
- **Guide Clause du jardinage**, 33e édition
Lucien CLAUSE - 2001
- **A la découverte des saveurs du potager** - Jean BARDRET
1998 - Hachette pratique
- **Légumes** - Roger PHILLIPS et Martyn RIX - 2004 - La Maison Rustique
- **Les semences de Kokopelli, manuel de production de semences** - Dominique GUILLET - 2004



● Sur Internet...

http://www.oldcook.com/legumes_oublies.htm

<http://www.epicurieux.com/rayons/legumes-oublies/>

<http://www.biorespect.com/lesnews.asp>

<http://chezmarie.nuxit.net/plantes/panais.htm>

<http://fr.wikipedia.org/wiki/Panais>

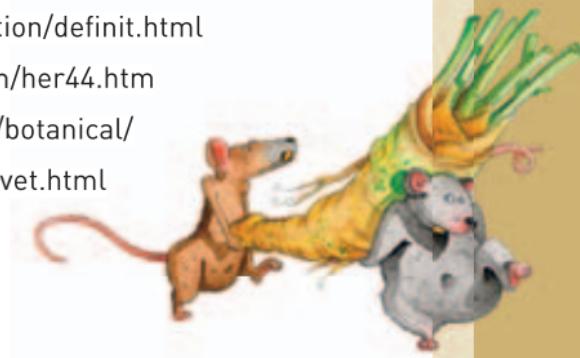
<http://site.voila.fr/SHPA/panais.htm>

<http://raifort.free.fr/definition/definit.html>

<http://www.chefsimon.com/her44.htm>

<http://www.botanical.com/botanical/>

<http://www.medisite.fr/Navet.html>



Conseiller scientifique
MARC DONÉA, ECO-CONSEILLER

Editeur responsable

JEAN-MARIE VAN BOL, SECRÉTAIRE COMMUNAL

Illustrations

Dominique MERTENS

OCTOBRE 2006

Avec l'aimable participation de l'Institut
communal Roger Lazaron

→ Pour tout contact: Service Eco-conseil: 0800 935 62 - Hôtel de Ville - 5000 Namur - www.ville.namur.be



*La Ministre des Classes
moyennes et de l'Agriculture*



Une initiative de l'Echevinat de l'Environnement de la Ville de Namur
avec le soutien de la Ministre des Classes moyennes et de l'Agriculture et de l'APAQ-W