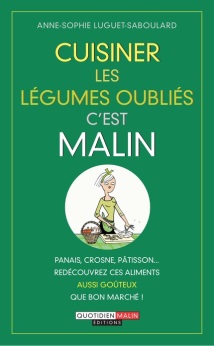
**Cuisiner les légumes oubliés, c’est malin : la cuisine bobo**

**Anne-Sophie Luguet-Saboulard**

Editions Leduc.s (quotidien malin)

208 pages

9782848996486

6 euros

*17 novembre 2013*

Ce nouveau guide culinaire, parfaitement tendance, est d’abord destiné aux nouveaux amateurs de goût et de produits simples et sains, plutôt en froid avec l’industrie agro-alimentaire. Quelques pages pour se laisser convaincre qu’une maîtrise et une connaissance de ce que l’on mange permettent assurément de se nourrir avec plus d’harmonie, de confiance et de qualité et de retrouver la vraie saveur des aliments que l’on consomme.

Ainsi, de nos jours, les légumes oubliés reviennent sur le devant de la scène, remplissent le panier du consommateur averti, durable et solidaire, se pavanent sur les étals du marché ou du producteur local, étonnent par leur forme, leur couleur et leur variété et concurrencent sévèrement la carotte de sable ou la pomme de terre de base. Rien de mieux et de plus actuel que de servir à ses convives un chou Romanesco, des crones ou des topinambours, avec en primeur l’art de les surprendre. Car, il est vrai, ces légumes longtemps oubliés, douloureusement connotés à la période de l’occupation, sortis de l’imaginaire des générations d’après-guerre, retrouvent leurs couleurs et tout leur intérêt, notamment grâce à leurs larges atouts gustatifs, leur authenticité, leur naturel, quoi !

Souvent cultivés à une moindre échelle, d’origine biologique principalement, ils offrent au consommateur l’assurance de manger plus sain. Grâce à leur variété intéressante, ils permettent également de diversifier les plats et les plaisirs, d’éviter la monotonie des potages ou des purées à base de pommes de terre. Originaux, ils se remarquent vite sur les étals des marchands et permettent aussi de garantir une touche déco aux plats préparés.

Ce guide basique présente quelques légumes (une vingtaine environ), tous illustrés (pour pouvoir les reconnaître sur le marché) et propose, pour chacun d’entre eux, une recette spécifique, simple à réaliser. Il précise également les différents modes de cuisson, de conservation, de préparation et de culture. Ainsi le panais, le radis noir, l’ortie, l’oseille, le pourpier ou le butternut, vont pouvoir désormais entrer en cuisine et satisfaire tout le monde, même les enfants difficiles. (Panais au miel, gâteau mauve au pavot, confiture de radis…)

En fin de volume, un index recensant le type d’endroits où trouver ces légumes, où se procurer les graines. De quoi s’initier gentiment à cette nouvelle manière de cuisiner. C’est certain, si vous êtes convaincus et déjà bien acclimatés à ce type de légumes, vous n’apprendrez rien de très nouveau.

A réserver aux débutants, donc.

Cécile Pellerin

**Cuisiner les légumes oubliés, c’est malin, Anne-Sophie Luguet-Saboulard,** Editions Leduc.s , 9782848996486