

# RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Vous trouverez peu de recettes avec des pommes de terre, tout simplement parce que tout le monde sait ce que l'on peut en faire!**

**Elle a des vertus nutritionnelles, riche en potassium, et en vitamine B3 notamment (qui détoxifie et contribue à une belle peau), elle a cependant un Index Glycémique haut. C'est la raison pour laquelle on ne recommande pas d'en consommer tous les jours.**

**Cuite et mise au réfrigérateur pour une nuit, pour une salade par exemple, vous réduirez considérablement son IG.**

Presque tous ceux dont nous allons parlé ici, se consomment aussi bien crus que cuits (sauf les pommes de terre).

- Crus, ils peuvent être la base d'un carpaccio de légumes, super moyen de démarrer le repas par des crudités et tellement facile et rapide à faire (et à déléguer...). Par ailleurs spectaculaire lorsque présenté sur un beau plat.
- Cuits, ils se marient à d'autres pour de grands plats de légumes rôtis au four (LA façon la plus rapide et pratique d'intégrer un max de végétaux à un repas avec le carpaccio), des cocottes, des soupes, des risottos, la liste est longue...

Je donne ici quelques exemples, mais osez les mélanges.

Je plaide aussi en faveur des oignons! Mélangés à d'autres, comme un vrai légume, peu cher, facile à conserver, il apporte une saveur sucrée complémentaire. Servis seuls, rôtis, ou avec de la féta, ils surprendront tout le monde.

## ● LES RECETTES

- Légumes rôtis au four
- Racines, courges et autres Légumes aux épices rôtis au four
- Carpaccio multicolore
- Tartare de légumes, mayonnaise de haricots blancs, cerfeuil et citron
- Célerisotto aux shiitake
- Steaks de céleri
- Céleri entier au four
- Crème de topinambours et céréales croquantes
- Soupe de navets au curry
- Soupe de Lentilles et carottes
- Carottes rôties au miso
- Radis poêlés aux herbes
- Oignons rôtis à la féta
- Salade d'hiver radis et agrumes
- Petits navets de printemps à l'ail des ours
- Croquettes/falafels carottes, quinoa, épinards
- Salade radis, chou-rave, fromage de brebis
- Salade chou-rave, pêche
- Soufflé aux panais



## ● LE CONCEPT DES LÉGUMES RÔTIS AU FOUR COMME UNE VIANDE OU UN POISSON !

**01** Ceci fonctionne pour un TRES grand nombre de légumes, je l'ai déjà mentionné dans la rubrique "courges" et "choux", mais évidemment cela fonctionne aussi pour toutes les racines et tubercules.

- Carottes, panais
- Pommes de terres, patates douce
- Céleris rave
- Ails, oignons, échalotes

+ tous les autres : courges, courgettes, chou-fleur, brocoli, choux de Bruxelles, chou vert, fenouil, asperges, tomates, aubergines, poivrons, pois chiches...

### Etapas

- Vous pouvez les laisser entier ou les détailler en frites, tranches, cubes ou lamelles, c'est selon les légumes choisis et votre envie.
- Placez une feuille de papier sulfurisé sur la plaque du four, si vous en avez une grande quantité ou utilisez une de ces plaques allant au four type plaque de pâtisserie.
- Si vous mélangez plusieurs type de légumes, respectez les temps de cuisson de chacun : placez en premier les courges ou patates douces et le brocoli ou les choux de Bruxelles à mi-cuisson.
- Arrosez toujours d'un filet d'huile d'olive et ne vous freinez pas sur les herbes sèches (2 cuillères à café de thym ou origan pour 500 g de légumes environ ou 1 grosse pincée de romarin) et les épices (curry, curcuma, cumin coriandre, paprika, piment), ou arrosez d'un mélange 2 Càs de miso, 1 Càs d'huile d'olive et 1 Càs d'eau, 5 mn avant de les sortir du four.
- J'ajoute toujours également des gousses d'ail et/ou des quartiers d'échalotes ou d'oignons.
- Salez et poivrez bien, ou ajouter un peu de piment d'Espelette.
- Lorsque tous les légumes sont tendres et bien rôtis, transférez les dans un plat de service et arrosez d'un filet d'huile d'olive, d'herbes fraîches ciselées (coriandre, persil ou autres) et même de quelques noix/noisettes/amandes concassées et toastées à la poêle sèche, ou de graines de courges ou de sésame ou d'un peu de chapelure qui apportera du croquant et croustillant ou encore de copeaux de parmesan!
- Servez-les accompagnés d'une ou plusieurs sauces (romesco, tahini, yaourt/citron...) et d'une belle salade verte!

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

## ● EXEMPLE DE LÉGUMES RÔTIS AU FOUR

02

**L'hiver, vous pouvez faire de beaux plateaux avec :**

- Patates douces, fenouils,
- Carottes et courges variées et des épices type paprika et cumin
- Carottes de couleur, du thym et de la chapelure ou croutons
- Céleri rave, carottes et courge ou patate douce, thym et origan
- Céleri rave, pommes de terre, carottes et romarin
- Carottes et échalottes (même quantité de l'une et l'autre)
- Panais, topinambours et chou-fleur
- Courges et brocoli

**L'été, vous ajouterez des légumes de saison :**

- Tomates et tomates cerise, ails et thym ou sauge
- Courgettes, tomates et poivrons
- Poivrons et oignons blancs ou rouges
- Aubergines, poivrons et ails
- Carottes et courgettes au basilic
- Fenouils, tomates cerises et thym

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Faites en plus que nécessaire car tous les restes de ces légumes peuvent être utilisés dans une salade le lendemain ou avec des oeufs au plat.**

## ● RACINES, COURGES ET AUTRES LÉGUMES AUX ÉPICES ROTIS AU FOUR

### 03 Ingrédients

- Environ 800 g de légumes types :
  - Courges
  - Carottes
  - Pommes de terre
  - Patates douces
  - chou-fleur ou brocoli
- 1 cuillère à café de paprika fumé
- 1 cuillère à café de piment en poudre
- 1 cuillère à café de gingembre en poudre
- 1 cuillère à café d'ail en poudre
- 1/2 cuillère à café de sel
- 3 Càs d'huile d'olive
- 4 Càs d'herbes fraîches, coriandre, persil, cerfeuil...

### Etapes

- Préparez vos légumes et coupez les en morceaux d'environ 4 à 5 cm. Les carottes et pommes de terres si elles sont de petites tailles peuvent rester entières. Si vous avez choisi du chou-fleur ou brocoli, réservez le et placez le dans le four, à mi-cuisson.
- Séchez les bien, puis disposez les sur une plaque du four ou sur une plaque de pâtisserie.
- Mélangez toutes les épices et le sel avec l'huile d'olive et arrosez vos légumes de cette préparation. Assurez vous que chaque morceau soit bien enrobé.
- Enfournez pour environ 40 mn à 180°.
- A servir avec une sauce au yaourt avec des herbes, sel, poivre et un trait de citron (voir rubrique sauces), une belle salade verte et des légumineuses types haricots blancs ou rouges assaisonnés d'un trait d'huile d'olive, de sel, poivre et d'herbes fraîches.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Faites en plus que nécessaire car tous les restes de ces légumes peuvent être utilisés dans une salade le lendemain ou avec des oeufs au plat.**

Ceci fonctionne pour un TRES grand nombre de légumes également. Simple à faire, facile à déléguer, très joli à présenter sur la table avec un grand plat de service, cela permet de démarrer le repas par une bonne quantité de crudités qui apporteront fibres, vitamines et antioxydants et préviendront les pics glycémiques des glucides de la suite du repas.

#### Ingrédients

- Carottes, panais, topinambours
- Céleris raves
- Betteraves (à priori plutôt crues mais vous pouvez très bien mélanger quelques betteraves cuites)
- Ails, oignons, échalotes

+ tous les autres : chou-fleur, brocoli, courgettes, chou vert, fenouils et pour le printemps et l'été, artichaut poivrade, asperges, tomates, poivrons, concombre...

#### Etapas

- Détaillez vos légumes en fines lamelles à la mandoline ou au couteau.
- Arrangez les sur le plat de service en superposant les couleurs et les légumes.
- Arrosez de la vinaigrette de votre choix, ou plus simplement d'une très bonne huile d'olive, d'un filet de citron ou encore d'une sauce tahini.
- Saupoudrez à votre convenance d'herbes fraîches ciselées (coriandre, persil ou autres), de zestes de citron, de quelques noix/noisettes/amandes concassées et toastées à la poêle sèche, ou de graines de courges ou de sésame, de copeaux de parmesan ou encore de poutargue.

## ● EXEMPLE DE CARPACCIO DE LÉGUMES

05

**L'hiver, vous pouvez faire de beaux plat avec :**

- Betteraves crues (jaune et rose) et cuites, sur un lit de yaourt de brebis, saupoudré de zaa'tar ou de thym et origan et de coriandre fraîche.
- Betteraves crues (jaune et rose) et radis (noir, vert, violet, rouge...), graines de courge toastée, persil
- Betteraves cuites et fenouils, noisettes concassées toastée
- Betteraves crues (jaune et rose) et cuites, fêta et thym ou origan
- Topinambours (crus!), poires et noix de Grenoble
- Céleri rave, betteraves crues multicolores, sauce soje et huile de sésame, graines de sésame
- Céleri rave, chou-fleur, câpres, anchois, persil
- Celeri rave, poutargue, zestes et jus de citron
- Fenouils, oranges, coriandre

**L'été, vous ajouterez des légumes de saison :**

- Artichauts poivrades, parmesan
- Tomates, oignons blancs, courgettes, fêta et thym
- Tomates, pêches ou nectarines, thym, amandes concassées toastées

**RECETTES  
RACINES,  
TUBERCULES &  
BULBES**



06

## TARTARE DE LEGUMES, MAYONNAISE DE HARICOTS BLANCS, CERFEUIL ET CITRON – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "LA TABLE DE LONGUE VIE"

### Ingrédients

- 2 carottes
- 200 g de courges - l'été, faites cette recette avec 2 courgettes à la place
- 2 petites betteraves cuites
- 1 chou-fleur
- 2 petits fenouils ou 1 gros
- 1 gousse d'ail
- 1 CàS de persil et 1 CàS de cerfeuil
- 200 g de haricots blancs en conserve
- 1 citron (zestes et jus)
- 2 CàS d'huile d'olive
- Sel, poivre

### Etapas

- Zester et pressez le citron.
- Si vos légumes sont crus, faites-les cuire en gros morceaux à la vapeur ou dans très peu d'eau. Une fois cuits, coupez-les tous en tout petits dés.
- Pendant ce temps, préparez votre mayonnaise de haricots blancs. Egouttez les haricots blancs, rincez-les et passez-les au mixer avec la gousse d'ail crue et une demi-tasse d'eau. A ce stade, vous devez avoir une purée épaisse. Ajoutez alors les herbes fraîches, le jus du citron et petit à petit dans le mixer les 4 CàS d'huile d'olive pour émulsionner le mélange. Vous devez finir par avoir une mayonnaise bien épaisse. Si le mélange est trop sec, ajoutez un peu d'eau.
- Mélangez délicatement les dés de légumes et façonnez 4 tartares que vous disposerez sur vos assiette. Recouvrez de mayonnaise et décorez avec une ou deux feuilles d'herbes et des zestes de citron.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Vous pouvez faire cette recette avec des restes de légumes cuits pour d'autres repas/recettes ou les cuire pour cette recette spécifiquement, mais dans ce cas, préparez en plus que nécessaire. Vous les utiliserez pour un riz sauté ou une salade plus tard.**

**La recette prévoit un mélange précis, mais n'hésitez pas à interchanger les légumes. Si vous n'avez pas de chou-fleur, utilisez un brocoli ou des choux de Bruxelles, si vous n'avez pas de carottes, prenez de la courge et si vous n'avez pas de fenouil, prenez du poireau!**

## ● CELERISOTTO AUX SHIITAKE – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "BATCH COOKING LIBRE"

### 07 Ingrédients

- 1/2 gros celeri rave (vous détaillerez le reste en grosses frites pour un plat de crudités, mélangés a des carottes et des radis avec une sauce romesco ou yaourt ou simplement de l'huile d'olive citron)
- 200 g de champignons shiitake ou 300 g de champignons de paris si vous ne les trouvez pas
- 1 oignon
- 1/2 litre de bouillon ou d'eau
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillères à café de thym séché
- Sel, poivre
- Persil ou autres herbes type ciboulette, estragon....
- Pour rendre le plat très crémeux, vous avez plusieurs options : 80 g de crème fraiche ou crème végétale (recette originale) ou bien 30 g de beurre ou bien encore 80 g de parmesan et 1 Càs d'huile d'olive (ma version préférée).

### Etapes

- Pelez le céleri et passez le dans un mixer pour obtenir une sorte de riz, n'insistez pas trop, gardez une consistance avec de petits morceaux. Ajoutez 1 ou 2 Càs d'eau si le mélange est trop épais.
- Hachez l'oignon et faites le sautez dans une poêle aux larges bords avec 2 Càs d'huile d'olive. Lorsqu'il est translucide (5 à 6 mn, ajoutez une Càs d'eau si nécessaire), versez le céleri dans la poêle et faites le colorer environ 2 mn, puis ajoutez une tasse de bouillon ou d'eau et le thym. Continuez ainsi la cuisson en ajoutant une autre tasse de bouillon ou d'eau, dès que le liquide est absorbé, jusqu'à ce que le céleri soit cuit. A ce stade, vous pouvez garder cette préparation plusieurs jours avant de la terminer le jour où vous voulez servir le célerisotto.
- Pour terminer, faites rissoler les champignons dans 2 Càs d'huile d'olive à feu moyen, puis ajoutez le céleri et lorsqu'il est chaud ajoutez à votre convenance, la crème, le beurre ou le parmesan/huile d'olive.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Comme pour tout risotto, le reste de ce plat peut être utilisé les jours suivants pour faire des croquettes croustillantes à la poêle ou au four, en le mélangeant à un ou deux oeuf.**



## ● STEAK DE CÉLERI

### 08 Ingrédients

- 1 gros celeri rave
- 1/2 litre de bouillon ou d'eau
- 1 gousse d'ail pressée
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillères à café de thym séché ou origan, ou 1/2 cuillère à café de romarin
- Sel, poivre
- Persil ou autres herbes type ciboulette, estragon....

### Etapas

- Pelez le céleri et taillez de grosses tranches d'environ 1,5 à 2 cm.
- Faites revenir les tranches dans une poêle avec 2 Càs d'huile d'olive de sorte que chaque coté soit doré. Environ 4 mn de chaque coté.
- Puis ajoutez l'ail, le thym et le bouillon ou l'eau. Salez et poivrez. Continuez ainsi la cuisson en ajoutant une autre tasse de bouillon ou d'eau, jusqu'à ce que le céleri soit cuit et le liquide absorbé. Vous pouvez garder ces steaks plusieurs jours avant de les utiliser si besoin.
- Pour terminer, servez les bien chauds saupoudrés d'herbes fraîches, avec :
  - un filet d'huile d'olive
  - ou quelques copeaux de beurre
  - ou une vinaigrette (rubrique sauces) aux câpres
  - ou une sauce verte

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Vous pouvez aussi, les faire dorer au four, plutôt qu'à la poêle.**

**Le reste de ces steaks peut être utilisé dans une salade le lendemain ou avec des oeufs au plat.**

## ● CÉLERI ENTIER AU FOUR

### 09 Ingrédients

- 1 gros céleri rave de 800 g à 1 kg
- 2 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym séché ou origan, ou 1/2 cuillère à café de romarin
- Sel, poivre
- Persil ou autres herbes type ciboulette, estragon pour servir

### Etapas

- Coupez les racines et la base du céleri de sorte qu'il puisse tenir seul.
- Brossez le bien avec une eau vinaigrée pour le débarrasser des impuretés.
- Massez le avec de l'huile d'olive et des herbes type thym, origan ou romarin.
- Placez le dans une paillotte de papier sulfurisé fermé par le haut comme un bonbon.
- Enfournez le pour environ 1h30 à 2h00 selon la taille, à 180°. En fin de cuisson, ouvrez la papilote pour le laisser doré.
- Servez le comme tel avec des oeufs mollets, du riz, une belle salade et saupoudré d'herbes fraîches, avec :
  - un filet d'huile d'olive
  - ou quelques copeaux de beurre
  - ou une vinaigrette (rubrique sauces) aux câpres
  - ou une sauce verte (rubrique sauces)

# RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

## 10 CREME DE TOPINAMBOURS ET CÉRÉALES CROQUANTES – ADAPTÉE D'UNE RECETTE DU LIVRE "LA TABLE DE LONGUE VIE"

### Ingrédients

- 250 g de topinambours
- 1 gousse d'ail
- 1/2 L de bouillon ou d'eau
- 40 g de céréales à cuire type épeautre, quinoa ou riz ou 4 Càs de céréales déjà cuites
- Huile d'olive
- Sel, poivre et 1 cuillère à café de curcuma
- 1 Càs d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon, sauge ou autres + 1 autre pour la décoration.

### Etapes

- Faites cuire les topinambours soit à la vapeur soit dans 1/2 L de bouillon pendant environ 20 mn jusqu'à ce qu'ils soient tendres, avec le curcuma. Si vous utilisez de l'eau, ajoutez 1 cuillère à café de thym ou d'origan à l'eau en plus du curcuma, salez et poivrez.
- Faites cuire vos céréales si elles ne le sont pas déjà.
- Mixez les topinambours avec l'eau ou le bouillon de cuisson et 1 Càs d'herbes fraîches, jusqu'à obtenir une crème lisse.
- Vérifiez l'assaisonnement avant de servir.
- Versez dans chaque assiette ou bol, ajoutez une Càs de céréales, un filet d'huile d'olive et les herbes restantes dans chaque assiette.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Les topinambours peuvent avoir été cuits pour un autre repas précédent (purée de topinambour, topinambours sautés...) plusieurs jours avant.**

**Il vous suffira alors d'utiliser du bouillon pour les mixer en soupe ou bien d'utiliser une eau dans laquelle vous aurez ajouter une cuillère à café de thym ou d'origan.**

## ● VELOUTÉ DE NAVETS AU CURRY – RECETTE DE MON AMIE SOPHIE

11

### Ingrédients

- 500 g de navet coupés en gros cubes
- 2 oignons jaunes hachés
- 1/2 L de bouillon ou d'eau avec 1 cuillère à café de thym ou d'origan
- 1 cuillère à café de curry
- Huile d'olive ou de coco
- Sel, poivre
- 1 Càs d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon ou ciboulette
- Sarrasin grillé (optionnel)

### Etapas

- Faites revenir l'oignon haché dans une cocotte avec 2 Càs d'huile d'olive ou de coco selon votre goût jusqu'à ce qu'il soit translucide avec le curry. Ajoutez 1 à 2 Càs d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les navets et le bouillon. Si vous utilisez de l'eau ajoutez 1 cuillère à café de thym ou d'origan.
- Laissez cuire pendant 20mn environ, les navets doivent être tendres.
- Pendant ce temps, grillez dans une poêle sèche, 2 Càs de sarrasin jusqu'à ce que les grains soient bien croustillants et réservez.
- Mixez ensuite les navets jusqu'à obtenir une crème lisse. Ajoutez un peu d'eau si le velouté vous semble trop épais et vérifiez l'assaisonnement.
- Versez dans chaque assiette ou bol, ajoutez un filet d'huile d'olive, les herbes ciselées et 1/2 Càs de sarrasin grillé dans chaque assiette.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Cette soupe surprend tous le monde. Les navets ne sont jamais assez glamour pour les enfants mais combinés au sucré des oignons et piquant du curry, personne ne se doute qu'ils sont la base de ce velouté.**

**Faites leurs deviner les ingrédients de cette recette !**

## SOUPE DE LENTILLES ET CAROTTES

12

### Ingrédients

- 500 g de lentilles corail
- 400 g de carottes en petits rondelles pas trop fines
- 3 oignons
- 2 gousses d'ail
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 feuille de laurier
- 1 CàS de thym ou origan ou basilic ou quelques feuilles de sauge
- 3 CàS de persil
- Croûtons de pain ou fines tranches de pain grillé
- Parmesan râpé (optionnel)

### Etapes

- Faites sauter les oignons dans l'huile d'olive quelques minutes, ajoutez les carottes et l'ail hachées et laissez revenir 5 mn en mélangeant bien. Ajoutez une CàS d'eau si nécessaire.
- Ajoutez les lentilles, les herbes sèches, salez, poivrez et couvrez d'eau, environ deux fois le volume des lentilles.
- Laissez cuire jusqu'à ce que lentilles et carottes soient cuites, ajoutez de l'eau si nécessaire.
- Retirez la feuille de laurier, saupoudrez de persil et servez avec de fines tranches de pain grillé ou les croûtons et du parmesan râpé si vous le souhaitez.

## RECETTES DÉLICIEUSES LÉGUMINEUSES

**Cette soupe peut être faite en version "asiatique".**

**Il vous suffit de remplacer l'huile d'olive par de l'huile de coco, la feuille de laurier par un peu de citronnelle et d'ajouter en fin de cuisson des lentilles, lorsque le liquide est bien absorbé, une petite boîte de lait de coco, un filet de jus de citron et de la coriandre fraîche.**

**A servir avec du riz.**

## CAROTTES RÔTIES AU FOUR AU MISO

13

### Ingrédients

- 800 g de carottes entières, non épluchées mais bien lavées
- 2 gousses d'ail pressées ou 2 cuillères à café d'ail en poudre
- Sel, poivre (ou piment), huile d'olive
- 1 Càs de thym ou origan
- 2 Càs de miso
- 2 Càs d'huile d'olive
- 3 Càs de persil

### Etapas

- Préparez la marinade en mélangeant le miso, l'huile, l'ail et le thym.
- Mélangez bien cette marinade à vos carottes dans un saladier, avant de les placer sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé.
- Laissez cuire jusqu'à ce que les carottes soient tendres et bien dorées.
- Saupoudrez de persil et servez les comme telles ou avec une sauce au yaourt ou tahini.

## RECETTES DÉLICIEUSES LÉGUMINEUSES

**Cette recette peut être faite avec une courge, du fenouil, du brocoli ou des choux de Bruxelles.**

**Le reste de ces carottes peut être utilisé dans une salade le lendemain ou avec des oeufs au plat.**

## ● RADIS POÊLÉS AUX HERBES – TELLEMENT SIMPLE QUE JE N'OSE APPELER ÇÀ UNE "RECETTE"...

14

### Ingrédients

- Idéalement au moins 2 bottes de radis pour 4, mais vous pouvez faire cette recette simplissime avec un reste de radis qui menace de ne plus être consommable cru.
- Sel, poivre
- Huile d'olive ou beurre
- 1 CàS de persil ou estragon frais ou 1 cuillère à café de thym ou origan ou 1/2 cuillère à café de romarin

### Etapas

- Faites revenir les radis sans les fanes, coupés en deux s'ils sont trop gros, dans une poêle avec à votre convenance de l'huile d'olive ou du beurre à feu doux.
- Les radis doivent rester croquants, la cuisson ne prend donc que quelques minutes. Ajoutez une cuillère à soupe d'eau si nécessaire.
- Saupoudrez des herbes fraîches ou sèches, mélangez bien, laissez quelques secondes les radis absorber la saveur des herbes et servez!
- Ces radis peuvent aussi être ajoutés chauds ou tièdes à une belle salade verte.

**RECETTES  
DÉLICIEUSES  
LEGUMINEUSES**

## ● OIGNONS À LA FÊTA AU FOUR – RECETTE SPÉCIALE RETOUR DE VACANCE, FRIDGE VIDE...

15

### Ingrédients

- 2 oignons jaunes moyens par personne donc 8 au total
- Sel, poivre
- 3 Càs d'huile d'olive
- 1 cuillère à café de thym ou origan ou 1/2 cuillère à café de romarin
- 1 plaque de Fêta (environ 150 g)

### Etapes

- Epluchez les oignons et placez-les dans un saladier avec l'huile d'olive, un peu de sel (attention la fêta peut être très salée) et le poivre. Mélangez bien, puis disposez-les dans un plat à gratin ou directement sur la plaque du four recouverte d'un papier sulfurisé.
- Faites-les dorer au four pendant environ 30 mn à 180°. Ils doivent être bien dorés et très tendres. Retournez à mi-cuisson.
- Puis sortez-les du four, placez la fêta émiettée sur le dessus, puis les herbes et enfin un filet d'huile d'olive et enfournez à nouveau pour 10 mn. La fêta doit avoir fondue.
- Servez avec du riz ou des pâtes à l'huile d'olive.

RECETTES  
DÉLICIEUSES  
LÉGUMINEUSES



## ● SALADE D'HIVER AUX AGRUMES (RECETTE ADAPTÉE D'UNE RECETTE DE SIMON AUSCHER)

16

### Ingrédients

- 4 oranges sanguines
- 1 citron jaune
- 1 avocat
- 2 gros radis verts ou violets (ou plusieurs petits radis rouges)
- 2 Càs de persil
- 1 petit verre de féta émiettée (environ 80 G)
- Sauce :
  - 1 grosse betterave cuite
  - 1 Càs de tahini (purée de sésame)
  - 1/2 citron (jus et zestes)
  - 1 pincée de poudre de coriandre et de cumin

### Etapas

- Coupez en tranche tous les légumes et réservez.
- Mixer tous les ingrédients de la sauce.
- Servez en tapissant un plat de service ou les assiettes, de sauce puis disposez les tranches de légumes par-dessus.
- Ajoutez en dernier lieu, la féta et le persil et servez!

### Ingrédients

- 500 g de navet coupés en deux ou 4 selon la grosseur
- 1 pincée de curry
- Huile d'olive
- Sel, poivre
- 1 CàS d'herbes fraîches type persil, coriandre, estragon ou ciboulette
- 1 poignée d'ail des ours
- Citron

### Etapes

- Faites cuire les navets dans une sauteuse avec un fond d'eau minérale gazeuse ou un peu d'eau.
- Ajoutez un filet d'huile d'olives, sel, poivre et une pincée de curry.
- Ciselez persil et ail des ours et ajoutez les, lorsque les navets sont déjà un peu tendres.
- Laissez cuire ensuite jusqu'à ce que les navets soient bien tendres.
- Versez dans chaque assiette ou bol avec quelques gouttes de jus de citron, c'est fini!

## **RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES**

**L'eau minérale pétillante comme eau de cuisson permet de cuire plus rapidement à feu plus doux donc de mieux préserver vitamines et minéraux. Elle préserve aussi la couleur des légumes et diluerait les résidus de pesticides.**

## CROQUETTES/FALAFELS CAROTTES, QUINOA, ÉPINARDS – A PRÉPARER À L'AVANCE POUR DES PETITS-DEJ SALÉS OU DES DEJ RAPIDES. A FAIRE POUR LE DINER DU SOIR AVEC UNE BELLE SALADE VERTE

### Ingrédients

- 200 g de carottes râpées
- 200 g d'épinards frais ou surgelés
- 100 g de quinoa cru
- 3 Càs de coriandre hachée
- 1 oignon vert, tranché finement
- 500 g de lentilles cuites (boite ou maison)
- Sel de mer et poivre noir concassé
- Sauce tahini ou sauce yaourt tahini pour servir (voir recettes sauces)

### Étapes

- Placer les carottes, le quinoa, la coriandre, l'oignon, les lentilles, le sel et le poivre dans un blender et mélanger
- Rouler 2 cuillères à soupe du mélange en boules et aplatir légèrement.
- Déposer les falafels sur une plaque huilée et les arroser d'huile d'olive avant de les mettre au four (180°) jusqu'à ce qu'ils soient dorés et croustillants (10/15 mn)
- Servez avec la sauce, du pain grillé et un grand bol de salade verte.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**A préparer à l'avance pour des petits-dej salés ou des dej rapides. A faire pour le dîner du soir avec une belle salade verte**



## SALADE RADIS, CHOU-RAVE, FROMAGE DE BREBIS

19

### Ingrédients

- 700 g de radis de toutes sortes (noir, rose, rouge, blue meat)
- 2 chou-raves
- 150 g de fromage de brebis
- 2 Càs de vinaigre de cidre
- 4 Càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Aneth ou persil ou autre herbe

### Etapes

- Tranchez les radis et les chou-raves à la mandoline ou au couteau le plus finement possible.
- Tranchez également le fromage de brebis de la même façon.
- Disposez les tranches ainsi faites dans un plat de service, comme un carpaccio en intercalant les tranches de légumes et de fromage.
- Arrosez de vinaigre, d'huile, salez et poivrez et saupoudrez d'herbes fraîches ciselées.

**RECETTES  
RACINES,  
TUBERCULES &  
BULBES**



### Ingrédients

- 4 ou 5 chou-raves selon la taille
- 3 pêches
- 2 Càs de vinaigre de cidre
- 4 Càs d'huile d'olive
- Sel, poivre
- Aneth ou persil ou autre herbe

### Etapas

- Tranchez les chou-raves en bâtonnets très fin ou rapez-les.
- Coupez les pêches en bâtonnets, gardez et réservez le jus.
- Mélangez chou-rave et pêches dans un grand plat de service.
- Préparez la vinaigrette avec le jus des pêches, le vinaigre, l'huile, salez et poivrez.
- Arrosez la salade de cette sauce et saupoudrez d'herbes fraîches ciselées, c'est fini!

### Ingrédients

- 400 g panais
- 100 g blanc de poireau
- 500 g lait
- 120 g de parmesan râpé
- 80 g beurre
- 60 g farine
- 6 oeufs gros dont vous séparerez le blanc des jaunes
- Environ 500ml de bouillon ou eau aromatisé avec un peu de thym et de romarin
- sel, poivre
- Persil haché

### Etapes

- Faites suer dans une sauteuse, les panais coupés en petits dés et le blanc de poireau haché avec 3 Càs d’huile d’olive, à feu moyen, pendant 4 à 5 mn.
- Ajoutez du bouillon de sorte de juste recouvrir les légumes. Laissez cuire 15mn, vérifiez la cuisson des légumes, ils doivent être fondants. Egouttez et mixez jusqu’à obtenir une purée lisse et réservez.
- Préparez une béchamelle avec le beurre, la farine, le lait.
- Ajoutez à la béchamelle la purée de légumes, les jaunes d’oeuf, le parmesan, salez et poivrez.
- Monter les blancs en neige et les incorporer délicatement à la préparation en remuant avec une cuillère en bois.
- Beurrez des moules individuels, les remplir de la préparation au 3/4 et enfournez, four préchauffé à 200 °, pour environ 15 mn sans ouvrir la porte du four.
- Servez aussitôt saupoudré d’un peu de persil haché.

## RECETTES RACINES, TUBERCULES & BULBES

**Ce plat peut être une belle entrée pour un dîner de fête.**

**Il peut également se servir en plat principal accompagné d’une belle salade verte et de tranches de pain grillé.**