

Les légumes « oubliés »

Ou légumes racines...

Par légumes oubliés, on entend une gamme de légumes passés de mode (bien que tendant à y revenir) depuis plusieurs années, et qui refont surface aujourd'hui dans les étals des fournisseurs. La raison de cet abandon est que ces légumes poussaient très facilement dans nos régions, et en temps de guerre, les citoyens rationnés en firent un usage abondant, pour ne pas dire excessif ; ces légumes ont donc été bannis des rayons de magasins et des cartes de restaurants pendant plusieurs décennies, pour les mauvais souvenirs qu'ils rappelaient.

De nos jours, heureusement, les souvenirs de guerre ont pratiquement disparu, et les saveurs qu'apportent ces légumes méconnus, amènent un renouveau dans la palette gustative des préparations actuelles.

1. Le panais

Semblable par sa forme à une carotte, le panais doit être ferme, d'un beau blanc crème et de taille moyenne ; On le conservera entier, dans un sac perforé avec une feuille de papier absorbant. Ainsi protégé, il se conservera jusqu'à 4 semaines dans le réfrigérateur.

Le panais se prête à toutes sortes de préparations, telles que purées, mousses, potages, sauté ou grillé, voire même sous forme de chips...



2. Le topinambour



Originaires des Etats-Unis, le topinambour est également une racine, appelée aussi « Artichaut de Jérusalem », qui a une coloration rosée, et qui doit être choisi bien ferme, et avec une peau bien tendue. Evitez les tubercules, la présence de terre sur le bulbe ou des éléments trop terreux. Il se conservera dans un endroit frais, pour quelques jours.

La peau des topinambours apporte une saveur caractéristique ; on pourra donc les utiliser en les brossant simplement. Ils se déclinent comme le panais. Leur saveur est toutefois un peu plus amère.

3. Le radis noir

Racine à chair blanche, le radis noir a un goût piquant très prononcé. Sa peau ne se mange pas vraiment, sa saveur rappelle celle du navet.

Délicieux bouilli, le radis noir se préparera en purée ou en soufflé. Il a l'avantage de se marier avec de nombreuses saveurs, comme celles du fromage de chèvre, du citron, de l'oseille, du vinaigre balsamique, de la moutarde, du poisson, etc...



4. La betterave



Dans le cadre de cette leçon, nous oublierons la betterave fourragère ou la betterave sucrière, pour nous concentrer sur les types de betteraves qui viendront colorer les assiettes de nos clients. Ces racines peuvent en effet prendre divers aspects, très décoratifs en fonction de la couleur qu'elles présentent. On retiendra la betterave rouge, la betterave jaune ou la variété « Chioggia », composée de cercles blancs et rouges successifs.

La betterave a un goût terreux et sucré qui lui donnent beaucoup de caractère ; par son côté coloré et décoratif, s'utilisera souvent en fines tranches, même si les bâtonnets ou la brunoise lui permettent également de rehausser visuellement beaucoup de plats. Elles sont également délicieuses en chips.

5. La Rutabaga (ou chou-navet)

Les choux - navets sont cultivés pour leur racine blanche ou jaune destinée à l'alimentation animale et humaine. Par rutabaga, on désigne le chou-navet à chair jaune qui est généralement considéré comme le meilleur pour l'alimentation humaine. Les autres variétés sont à chair blanche. La rutabaga délivre une saveur très amère, proche de celle du navet. Les débouchés sont identiques à ceux du panais ou du topinambour, il est donc conseillé de les cuire longuement avant de les traiter. Elles pourront aussi être servies en gratin, ou sous formes de cubes sautés. Leur couleur apporte du tonus à l'assiette, mais il est déconseillé de les servir seuls, leur amertume pouvant être compensée par la douceur du panais ou de la betterave...



On les choisira bien fermes, lisses et sans trous ni tubercules.

6. Le raifort

Le raifort est une racine à base de laquelle on prépare certains condiments (Horse-Radish Sauce, moutarde, wasabi,...). Il se consomme autant cuit que cru. Râpé, il rappellera le goût du radis rouge, alors que cuit, il se trouvera à mi-chemin entre le navet et le céleri-rave.

Le raifort est délicieux cru, à la croque-au-sel, ou en salade, avec un filet de jus de citron, du cresson, et un peu d'ail. Il agrémenté joyeusement les omelettes, les soupes et le riz ; il se sublime lorsqu'il est combiné à du cumin, de la coriandre ou du curry...



Le wasabi est une variété japonaise de raifort, à la couleur verte.

7. Le ramonas blanc (ou radis Daïkon)

Il est le cousin asiatique du radis noir, mais il est au moins deux fois plus long et plus épais et a la peau blanche. Il est recherché pour sa saveur et son jus, il est moins fibreux, et se prête donc à des préparations plus lisses (purées, potages, mousses,...)

Le ramonas peut être utilisé comme une crudité conventionnelle, râpé, en rondelles ou en dés. Cuit, il peut accompagner les omelettes, soupes, riz, ou autres céréales... Le *radis chinois* peut aussi être cuit à la vapeur, ou bouilli.



8. Butternut

Comme son nom l'indique, le butternut a une saveur qui est un doux mélange entre le beurre et la noisette. Cette cucurbitacée fait partie de la famille des courges et coloquintes, et sa couleur orange vif apporte de l'éclat aux plats qu'il accompagne.



Où les traditionnels veloutés et purées, le butternut pourra être présenté en cubes sautés, en crumble ou en gratin ; associé aux cèpes, il raffinerait les quiches et les risottos et accompagnerait à merveille le canard et les St-Jacques.

9. Chou-rave

Le chou-rave, appelé également colrave et chou-pomme, fait partie de ces légumes anciens qui reviennent sur le devant de la scène après avoir été mis de côté pendant de nombreuses années. De la famille des crucifères, il est originaire du bassin méditerranéen et on le cultive depuis la préhistoire. Comme le chou classique, il peut avoir une coloration blanche, vert pâle ou rouge.

Tout comme le céleri-rave, il peut être consommé cru et râpé, servi dans une salade composée accompagné de carottes et de pommes avec qui il se marie particulièrement bien. Cuit, on l'aime servi dans un gratin, une purée ou un potage.

