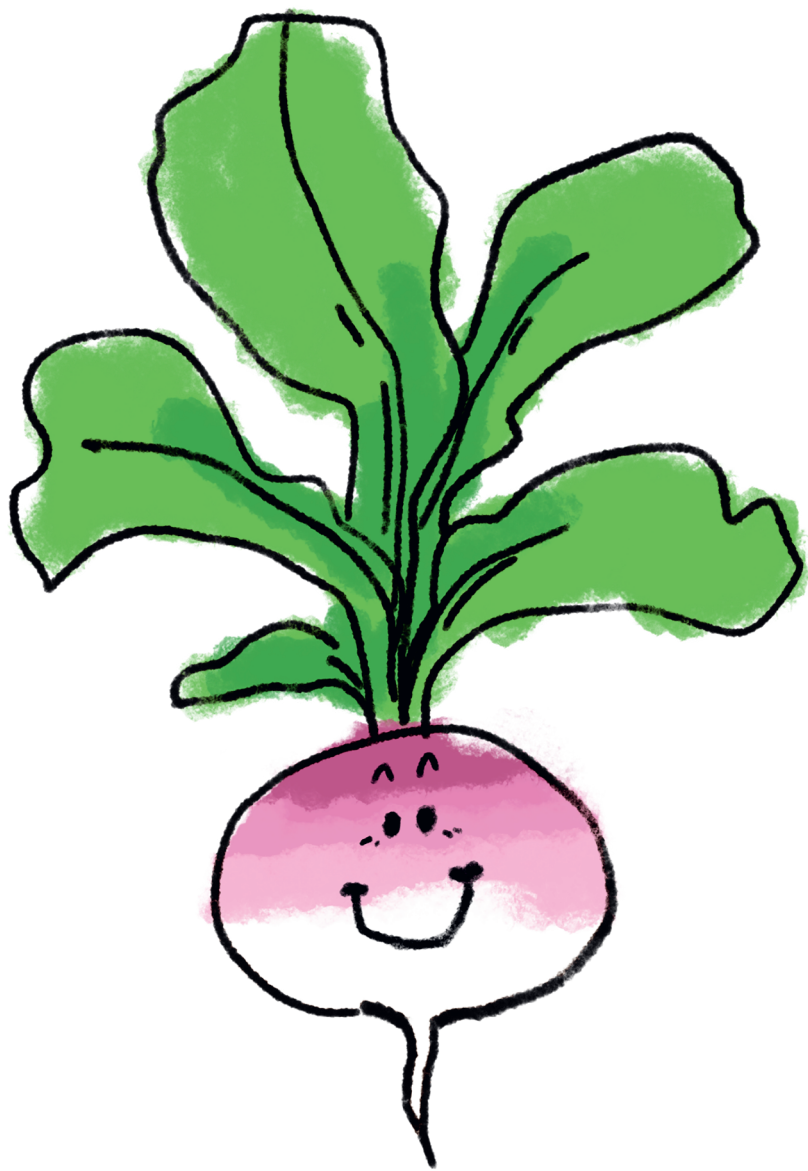


L'ASTUCIER

DU MANGEUR DE LÉGUMES



Le Panier Bio à 2 roues

Qui suis-je?

Où vais-je?

QU'EST-CE
QU'ON MANGE
À MIDI?



bendit

d'après Josi Artua

Sommaire

pages 02 — 07

- 1 • Épluchures, fanes, légumes moins appréciés ou défraîchis : valorisons-les !

pages 08 — 15

- 2 • Méthodes de conservation — les secrets de l'éternelle jeunesse (des légumes)

pages 16 — 21

- 3 • Modes de cuisson

pages 22 — 25

- 4 • Alternatives à la viande

pages 26 — 28

- 5 • Les herbes aromatiques — les incontournables invitées de chaque fête des saveurs

page 29

Dictionnaire des synonymes

page 30 — 31

Calendrier des saisons

page 32

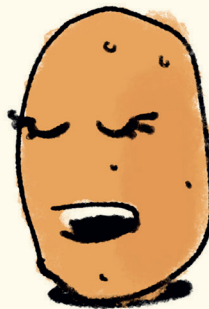
Autres sources d'informations

1

TU T'ÉPILES PAS ?



SEULEMENT LE MAILLOT
ET SOUS LES AISSELLES.



© Jm

• 1 • Épluchures, fanes, légumes moins appréciés ou défraîchis : valorisons-les !

Tu as la peau douce, tu sais ?

Certains légumes sont victimes de préjugés : ils subissent souvent un épluchage intégral, alors que leur peau douce et riche en nutriments peut être consommée. Pommes de terre nouvelles, topinambours, potimarrons, carottes, et concombres vous seront reconnaissants de leur épargner ce supplice, au moins de temps en temps.

Les épluchures de plusieurs légumes (pommes de terre, carottes, betteraves, panais, etc.) peuvent également être utilisées pour préparer des chips :

-
- Il suffit de bien laver les légumes avant de les éplucher
 - De badigeonner les épluchures d'huile
 - De les saler et poivrer
 - Et de les cuire pendant environ 45 minutes dans un four préchauffé à 120-150 °C.
-

Les épluchures de certains fruits peuvent être séchées pour les utiliser ultérieurement, par exemple pour aromatiser thés et tisanes (voir chapitre séchage ci-dessous).

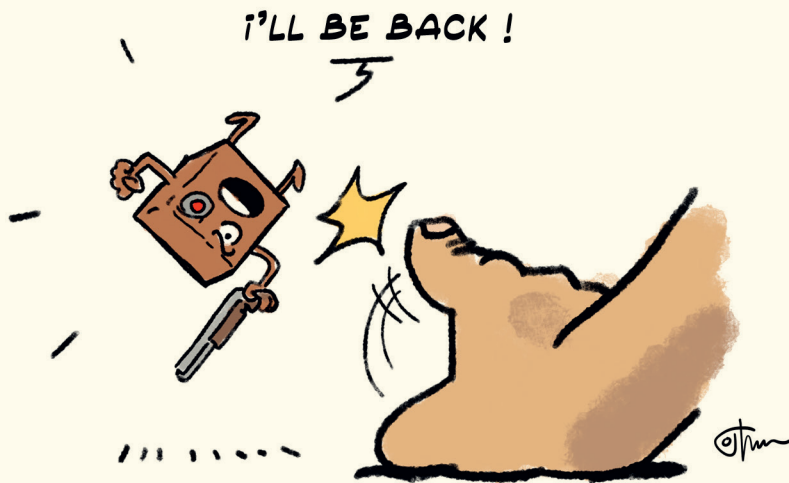
Attention : certains fruits et légumes (pommes, bananes, abricots, nectarines, céleris pomme) s'oxydent rapidement au contact de l'air : pour préserver leur couleur, plongez-les une fois épluchés dans un bain d'eau citronnée (jus d'un 1/2 citron par litre d'eau) ou alternativement, badigeonnez-les directement de jus de citron avec un demi-citron.

Sauvons les fanes

Les fanes de certains légumes (colraves, oignons nouveaux, betteraves, radis, navets, carottes, fenouils) sont riches en nutriments et peuvent être utilisées pour préparer de délicieux plats. Vous pouvez par exemple les ajouter avec modération aux soupes, quiches, cakes aux légumes, les utiliser pour préparer du pesto (à base de tiges et fanes de fenouil), ou les utiliser pour confectionner votre bouillon de légumes. Les fanes peuvent également être incorporées dans des jus de fruits fraîchement pressés ou mixés.

4

OUBLIEZ LES CUBES INDUSTRIELS



Chaud bouillon! (ou froid, d'ailleurs)

Oubliez les cubes industriels!

Sous forme de purée épaisse qui se garde plusieurs mois au réfrigérateur, vous pourrez ajouter ce bouillon fait maison dans l'eau de cuisson des pâtes, riz, soupes, etc., en remplacement de l'assaisonnement sel-poivre. Vos papilles gustatives en seront ravies.

- 500 g de légumes et de fanes
- 150 g de sel
- Herbes aromatiques et épices au choix
- Coupez des légumes (de préférence à faible teneur en eau) en petits morceaux
- Placez-les dans une casserole avec les autres ingrédients
- Laissez mijoter une trentaine de minutes à petit feu
- À la fin de la cuisson, mixez le tout, puis refaites cuire le mélange une dizaine de minutes pour finir de le déshydrater

Il est aussi possible de préparer un bouillon plus rapidement en mixant les ingrédients sans les cuire. Pour ce faire, il faut mélanger 200 g de sel par kg de légumes. Si vous optez pour ce mode de préparation sans, évitez d'utiliser des légumes qui se consomment uniquement cuits (pommes de terre, aubergines, haricots, etc.) et les légumes trop riches en eau qui nécessiteront plus de sel. Conservation: au frais pendant quelques mois.

5

30 plantes cultivées sur les 7'000 utilisables, fournissent 90% de la consommation mondiale de calories.

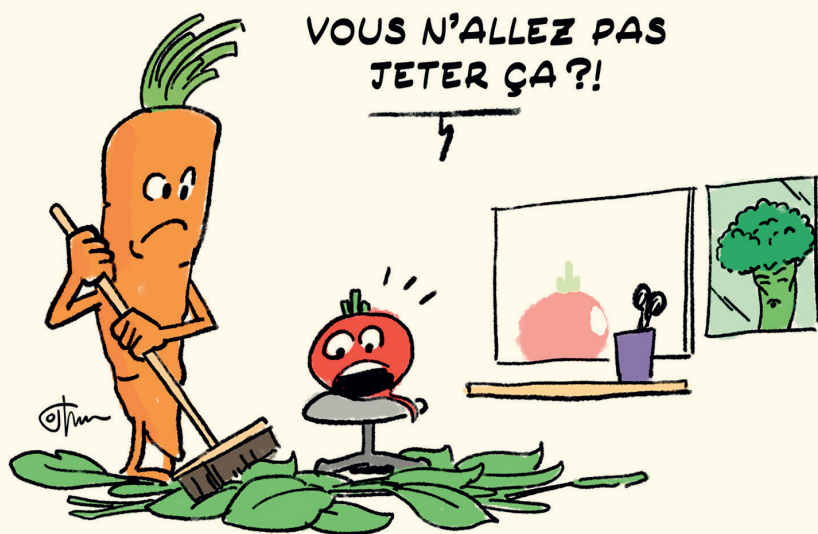
(source: www.meschoixenvironnement.ch)

Lorsque vous épluchez des pommes de terre, placez-les dans un saladier contenant de l'eau fraîche: ceci évitera qu'elles noircissent au contact de l'air.

Pour chasser les insectes qu'on retrouve parfois en abondance sur certains légumes (surtout ceux de la famille des choux), plongez les légumes dans un bain d'eau vinaigrée (composée d'environ 1 dl de vinaigre par litre d'eau) pendant quelques minutes, et ensuite rincez-les abondamment avec de l'eau fraîche.

6

Les légumes défraîchis peuvent également être utilisés pour préparer une purée pouvant accompagner vos plats: il suffit de mélanger plusieurs légumes, de les cuire pendant une vingtaine de minutes en les assaisonnant selon votre goût, de les égoutter, de les mixer et de les disposer sur les assiettes à l'aide d'un anneau à servir. En y ajoutant de la crème, votre purée sera encore plus gouteuse.



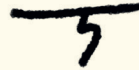
7

IL FAIT COMBIEN, LÀ ?



100°C,
POURQUOI ?

JE NE SENS PLUS
MES JAMBES.



etm

• 2 • Méthodes de conservation — les secrets de l'éternelle jeunesse (des légumes)

La conservation en bocaux

Pour toutes les préparations décrites ci-dessous, il est nécessaire de stériliser préalablement les bocaux et les couvercles en les plongeant dans de l'eau bouillante pendant au minimum 10 minutes ; laissez-les ensuite sécher à l'envers sur un linge propre. Vous pouvez également remplir les bocaux avec de l'eau bouillante, les retourner, et attendre 10 minutes avant de les vider. Cette 2^{ème} méthode est plus simple, mais probablement un peu moins efficace. À vous de choisir.

La lacto-fermentation

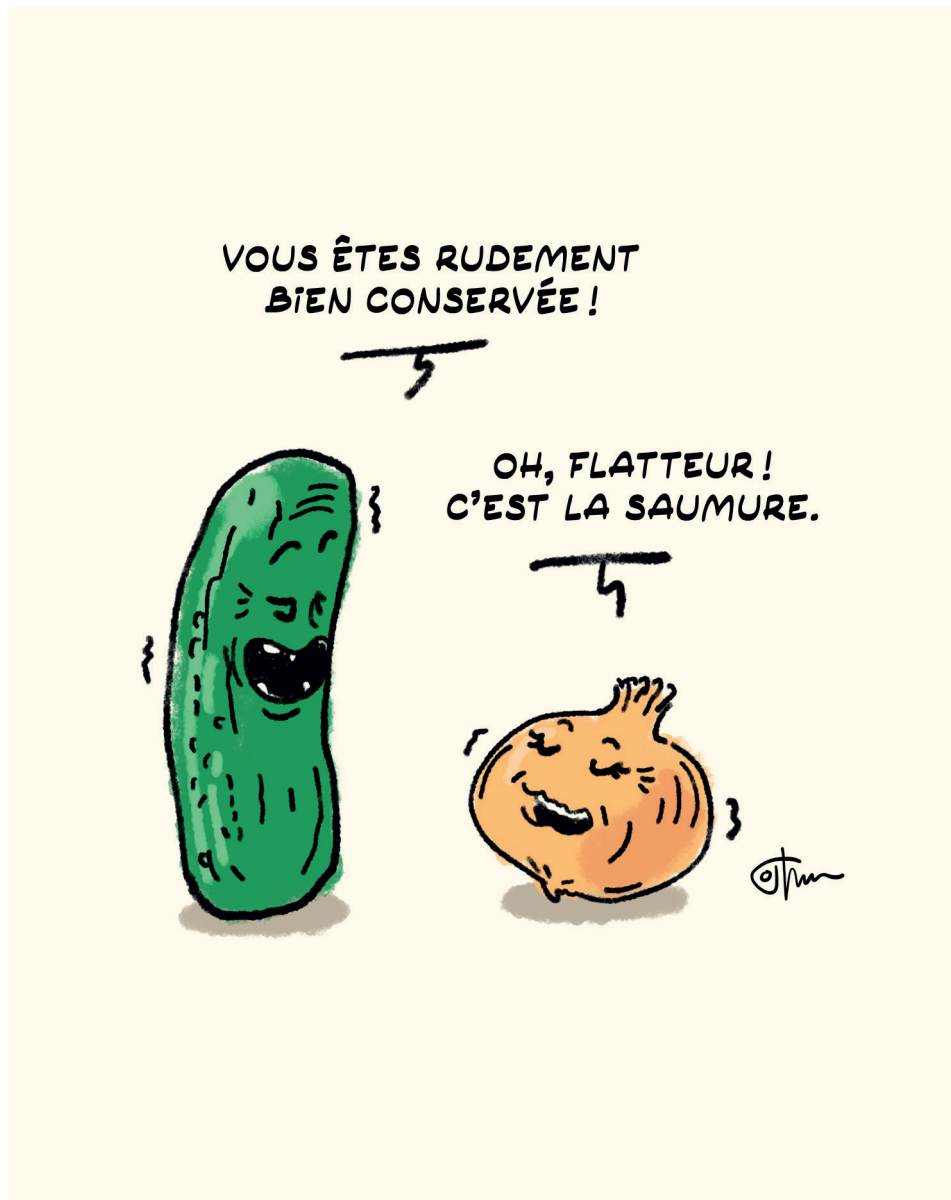
Ajoutez 10 g de sel par kilo de légumes crus coupés en morceaux ou râpés (choux pour la confection de choucroute, betteraves, carottes, etc.). Mélangez bien le tout en massant les légumes avec le sel, égouttez-les, puis tassez-les dans des bocaux à fermeture avec joint en caoutchouc, en laissant le moins d'espace possible entre les légumes (il faut éviter de laisser des poches d'air). Fermez les bocaux et laissez fermenter 3 semaines à température ambiante sur une assiette (si ça coule et si le liquide de fermentation devient trouble, c'est normal). Les légumes lacto-fermentés se consomment de préférence crus en accompagnement de tout ce qui vous fait envie. Conservation : au frais pendant quelques mois.

La fermentation en saumure

Remplissez les bocaux avec des légumes crus (fenouils, choux fleurs, concombres, tomates cerises, oignons, pâtissons, carottes, etc.) coupés en morceaux ou entiers, selon la taille et les goûts, puis ajoutez-y de la saumure à température ambiante

(30 g de sel par litre d'eau) jusqu'à 1 à 2 cm en dessous du bord du bocal et fermez hermétiquement. Laissez fermenter 3 semaines à température ambiante sur une assiette (si ça coule et si le liquide devient trouble, c'est normal). Conservation: au frais pendant quelques mois.

10



La conservation dans l'huile

Coupez les légumes en dés (par exemple courgettes, aubergines, artichauts) et faites-les blanchir 2 à 3 minutes dans de l'eau bouillante salée et vinaigrée (mélange d'un volume d'eau et d'un volume de vinaigre). Égouttez-les soigneusement sur un linge de cuisine ou alternativement, séchez-les au four préchauffé à 50-60 °C pendant une dizaine de minutes. Remplissez ensuite les bocaux avec les légumes séchés après les avoir refroidis, et recouvrez-les jusqu'en haut avec de l'huile (d'olive ou autre, selon les goûts). Ajoutez également des herbes aromatiques, de l'oignon ou de l'ail pour donner du goût. Attendez deux semaines avant de consommer pour que la saveur se développe. Conservation: au frais pendant quelques mois. Délicieux avec une raclette, en salade ou en apéritif avec du pain.

La conservation par le vinaigre

Coupez les légumes en rondelles ou en petits morceaux et placez-les dans des bocaux. Les légumes contenant moins d'eau ou consommés de préférence cuits (fenouils, carottes, céleris, betteraves, etc.) sont meilleurs s'ils sont préalablement blanchis quelques minutes dans de l'eau bouillante et ensuite plongés dans de l'eau glacée. Remplissez ensuite les bocaux avec du vinaigre porté à ébullition avec des plantes aromatiques et des épices (sel, poivre, sucre, etc., au choix). Fermez les bocaux, retournez-les brièvement pour stériliser l'intérieur des couvercles, et laissez macérer 1 mois avant de déguster. Conservation: quelques mois au frais (moins il restera d'eau et mieux ils se conserveront).

La conserve à l'aigre-doux

Mélangez 1 volume de sucre, 2 volumes de vinaigre (blanc) et 3 volumes d'eau. Faites bouillir le mélange, puis versez-le dans des bocaux contenant les légumes préalablement coupés en morceaux. Conservation: quelques mois au frais

La conservation par le séchage

- A l'air (herbes aromatiques): placez feuilles ou brins côte à côte sur une grille recouverte de papier ménager dans un local sec, aéré, chaud (20-30 °C) et à l'abri de la lumière directe, jusqu'à ce qu'ils s'effritent légèrement entre les doigts ou soient très cassants
 - A l'air (piments et herbes): liez avec une ficelle en petits bouquets et suspendez-les dans un endroit sec, aéré, chaud (20-30 °C) et à l'abri de la lumière directe, aussi longtemps que nécessaire (voir ci-dessus)
 - Au four (fruits, légumes, champignons, herbes): coupez les aliments à sécher en morceaux de même taille. Disposez-les sur une plaque recouverte de papier de cuisson et placez-la dans le four chauffé à environ 50 °C aussi longtemps que nécessaire (minimum 3 h), en gardant la porte entrouverte (pas nécessaire si four à chaleur tournante/air chaud).
-

12

Après le séchage, placez les aliments séchés et refroidis dans des bocaux fermant bien, ou dans des sacs en coton, et conservez-les au sec et à l'abri de la lumière.

Les peaux et écorces de certains fruits (pommes, agrumes) peuvent être séchées pour les utiliser ultérieurement, par exemple pour aromatiser thés et tisanes.

La conservation par le froid

Il y a quoi de bon au frigo ?

La plupart des légumes se conservent au mieux dans le bac à légumes du réfrigérateur pendant environ 1 semaine en évitant de les tasser; vous pouvez également y déposer certains fruits (pommes, kiwis, fraises, baies) pour prolonger leur conservation.

Les produits suivants sont particulièrement fragiles et se dégradent rapidement :

-
- épinards, radis rouges, fraises, brocolis, salades, haricots verts, asperge
 - Consommez-les dès que possible
-

- Les salades se conservent de préférence dans un sachet ou dans une boîte hermétique au réfrigérateur, entières ou préparés (lavées et bien essorées).

- Les herbes aromatiques fraîches se conservent au mieux comme des fleurs, en les plongeant dans un verre d'eau, ou au réfrigérateur, dans des boîtes hermétiques contenant une feuille de papier absorbant légèrement humide.

- Les légumes racines se conservent mieux sans leurs fanes que vous pouvez utiliser pour agrémenter vos plats préférés; vous pouvez aussi les conserver quelques jours à température ambiante et à l'abri de la lumière directe.

Ces produits n'aiment pas le réfrigérateur:

-
- pommes de terre, tomates, ail et oignons de garde, aubergines, courgettes, courges entières, agrumes, bananes, fruits à noyau; conservez-les de préférence au sec, à l'abri de la chaleur (ou encore mieux, au frais) et de la lumière (pommes de terre, ail, oignons)
-

La surface maraîchère s'élève à près de 15'000 hectares en Suisse. Avec près de 1'500 hectares, les carottes mobilisent la plus grande surface.

13

SALADES : VOTRE PEAU
COMMENCE À FLÊTRIR ?

Offrez-vous un
bain de jeunesse !



14

La congélation —

pour les légumes qui n'ont pas froid aux yeux:

Congeler un mélange de légumes en dés dans un petit sac permet d'avoir des légumes toujours prêts pour vos sauces, omelettes, etc.; vous pouvez également conserver vos herbes aromatiques sous forme de glaçons à herbes en les ciselant finement avant de les tasser dans des bacs à glaçons que vous remplirez d'eau avant de les placer au congélateur; pour libérer vos bacs à glaçons, transférez les glaçons à herbes dans un sac en plastique et conservez-les au congélateur.

Conservation de longue durée

Si vous avez la chance de disposer d'une cave ayant une température stable entre 10 et 15 °C, vous pouvez y conserver plusieurs fruits et légumes qui s'y porteront à merveille (pommes de terre, pommes, carottes, légumes racines, kiwis, poires, courges, etc.).

Gare à l'éthylène —

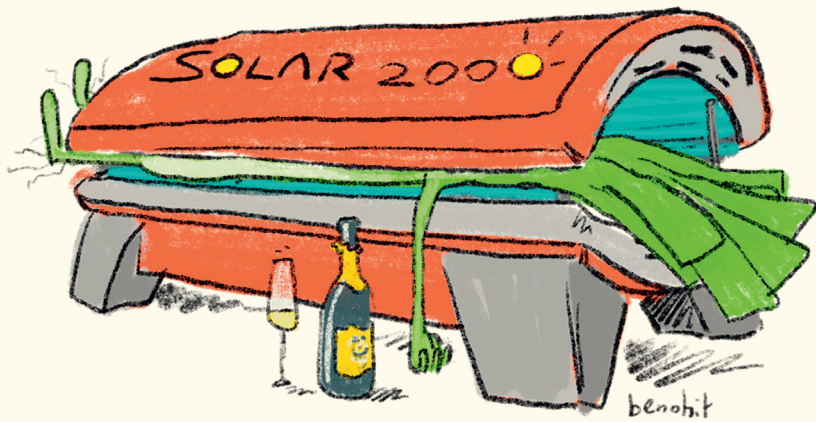
le cosmétique préféré des fruits qui sont pressés de mûrir

Certains fruits (pommes, poires, bananes, abricots, pêches, kiwis, avocats, prunes, etc.) dégagent une forte quantité du gaz éthylène au cours de leur maturation. Pour accélérer leur maturation ou celles d'autres fruits et légumes (tomates, etc.), posez-les dans un sac en papier, si possible en présence de fruits mûrs; n'oubliez pas de surveiller la maturation — cela peut aller très vite!

Et si vos légumes finissent par flétrir?

Offrez-leur un bain de jouvence: choux-plume, salades, blettes, épinards, céleri, carottes, etc., retrouveront de la vigueur si vous les trempez environ 30 min dans un bain d'eau glacée.

HOP
AU FOUR!



• 3 • Modes de cuisson

Blanchir — certains l'aiment chaud-froid

Le secret de beauté des Scandinaves vaut aussi pour plusieurs légumes. Pour obtenir des légumes de couleur vive, croquants et riches en vitamines, cuisez-les quelques minutes dans de l'eau bouillante salée ou à la vapeur avant de les plonger dans un bain d'eau glacée. Vous pouvez, si vous les souhaitez, compléter leur préparation en les faisant revenir brièvement à la poêle. En ajoutant une pointe de couteau de bicarbonate de soude dans l'eau de cuisson, l'effet sera encore plus éclatant (le bicarbonate fixe la chlorophylle).

Cuire à l'étouffée

Chauffez de l'huile à plein feu, ajoutez de l'oignon, de l'ail et/ou des épices selon vos goûts, puis les légumes. Quand cela commence à sentir fort bon (après 1-2 minutes), mouillez si nécessaire avec un tout petit peu d'eau, bouillon, vin ou jus, à choix, fermez avec un couvercle étanche, baissez la température, et laissez cuire à feu très doux pendant quelques minutes (le temps de cuisson dépend des légumes et de leur épaisseur — plus vous couperez fin vos ingrédients, plus la cuisson sera rapide).

Et hop, au four !

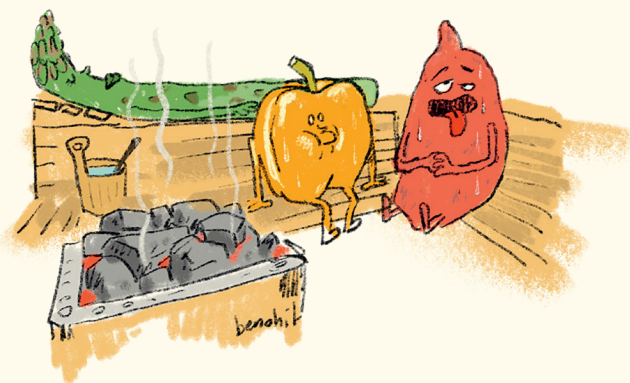
Rôtir au four pommes de terre, courges, betteraves, et panais coupés en tranches fines est rapide et délicieux. Avant la cuisson, mélangez les légumes avec de l'huile, du sel, du poivre et autres herbes et épices selon votre goût. Enfournez dans le four préchauffé à minimum 180 °C et cuisez pendant environ 30 minutes (le temps de cuisson varie en fonction des variétés de légumes et de leur épaisseur).

BLANCHIR ?



18

CUISSON
À L'ÉTOUFFÉ



Cuire à la vapeur

Rien de mieux pour préserver la qualité nutritionnelle des légumes. N'oubliez pas de refroidir les légumes verts en suivant la méthode scandinave (voir ci-dessus). Temps de cuisson: 5-10 minutes (côtes de bette, épinards, courgettes, etc.) à 30 minutes (pommes de terre).

Glacer

Placez les légumes préalablement épluchés, lavés et taillés bien à plat (sans les superposer) dans une poêle; couvrez-les avec de l'eau jusqu'à la surface des légumes, ajoutez une noix de beurre, une cuillère à soupe de sucre et du sel.

Couvrez le tout d'une feuille ronde de papier de cuisson posée directement sur les légumes dans laquelle vous aurez fait un trou d'environ 1 cm au centre, laissez cuire sur feu moyen jusqu'à évaporation presque complète du liquide de cuisson. Quand le liquide est presque totalement évaporé, enlevez la feuille de cuisson, remuez pour enrober les légumes et réserver jusqu'à consommation. Si les légumes sont cuits et qu'il reste de l'eau de cuisson, sortez-les de la casserole, réduisez la chaleur et laissez mijoter le jus jusqu'à l'état sirupeux, puis ajoutez-y à nouveau les légumes et enrobez-les du jus de cuisson.

19

Les Suisses consomment en moyenne environ 85 kg de légumes par année. Un peu plus de la moitié de ceux-ci est produite en Suisse. La consommation de légumes a augmenté d'un quart depuis 20 ans.

(source: www.legume.ch)

L'auriez-vous cru ? Les soupes crues peuvent être délicieuses (surtout avec des légumes d'été) et sont par ailleurs riches en nutriments. Coupez les légumes de votre choix en petits morceaux, mixez-les avec un peu d'eau, et agrémentez d'épices, herbes aromatiques, huiles et tout ce qui vous fait envie. Si vous souhaitez bénéficier des avantages nutritionnels des aliments consommés crus tout en mangeant un plat chaud, vous pouvez aussi ajouter de l'eau chaude à votre soupe une fois que vous l'aurez mixée.

Attention: aubergines, pommes de terre, haricots et rhubarbe sont toxiques si consommés crus!

20

Pour savoir si les pommes de terre sont cuites, piquez-les avec un couteau pointu et retirez-les: si vous ne sentez pas de résistance ou si elles tombent en les soulevant (pommes de terre entières), elles sont prêtes.

Au petit-déjeuner ou en dessert, les fruits peuvent être transformés crus, en mousse par exemple. Il suffit de les couper, de les mixer dans un Blender ou à l'aide d'un mixeur en y ajoutant un peu d'eau et/ou du lait, des graines, de la pâte d'amande ou de sésame, des épices selon votre goût.

ALTERNATIVES À LA VIANDE...



... DANS UN PAYS TRÈS LOINTAIN VIVAIT
UNE BETTERAVE JUTEUSE ...

• 4 • Alternatives à la viande

Manger moins ou pas du tout de viande, c'est bien pour la planète, et pour votre santé aussi. Pour la remplacer, vous n'avez que l'embaras du choix: lentilles, haricots, pois-chiches, tofu, œufs, fromages, etc. Voici quelques idées pour stimuler votre créativité:

Terrine végétale

La base: 2 volumes de lentilles (sèches) et 1/2 de graines de tournesol. À ajouter: bouillon, épices, herbes, oignons, fanes, et autres légumes de saison.

Dans une casserole avec de l'eau, faites cuire vos lentilles environ 25 minutes avec un peu de bouillon. Ajoutez-y selon votre goût quelques oignons, des fanes de légumes, etc. Une fois que les lentilles sont tendres, égouttez-les partiellement: l'eau de cuisson chaude va rapidement s'évaporer, et votre terrine risquerait d'être trop sèche. Puis, mixez le contenu de la casserole avec des graines de tournesol, des herbes aromatiques, des épices pour un aspect plus rustique et un goût intéressant.

23

Les végétaux déguisés en viande

- Préparez une bolognaise avec des lentilles en remplacement de la viande hachée.
 - Remplacez des lardons par des tomates ou câpres séchées coupés.
 - Préparez des burgers à base de lentilles, haricots rouges, pois chiches.
-

Lorsque vous préparez des légumineuses (lentilles, haricots, fèves, pois chiches), trempez-les de préférence dans de l'eau fraîche pendant environ 12 h (cette étape n'est pas absolument nécessaire pour les lentilles), éliminez l'eau de trempage, et au moment de la cuisson, ajoutez sel, bouillon et ingrédients acides (vinaigre, jus de citron) seulement à la fin de la cuisson, car ces ingrédients ont tendance à durcir leur enveloppe, et par conséquent, votre préparation mettra un temps fou à cuire.

Dans le ~~œœœœœ~~ tofu, tout est bon

24

- Utilisez-le émietté pour remplacer la viande dans la préparation de légumes farcis, lasagnes, quiches, galettes et autres plats
- Laissez-le mariner par exemple dans une sauce à base de soja ou d'huile que vous pourrez aromatiser avec des oignons ou de l'ail émincés, de la moutarde, des herbes, du jus de citron, etc. avant de le poêler
- Ajoutez-le en dés dans vos soupes ou à des légumes cuits au wok
- Trempez-les dans des œufs battus et assaisonnés et ensuite dans de la panure à base de chapelure ou de sésame avant de le cuire dans une poêle huilée.
- En friture

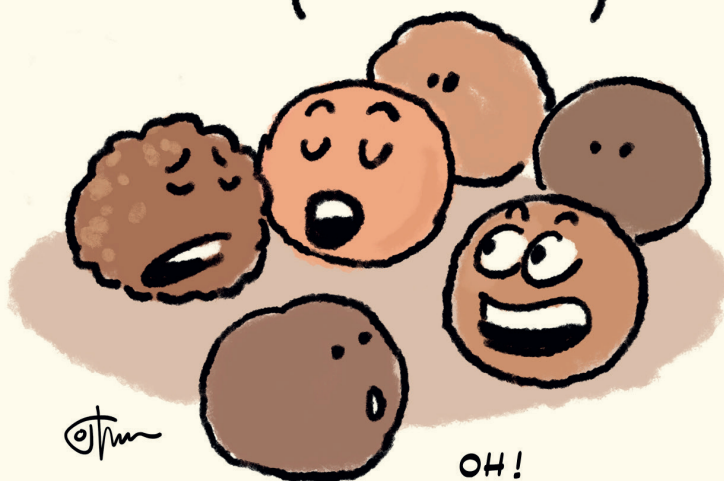
Crème dessert, flan, gâteau mais également béchamel: le tofu soyeux réagit en cuisine comme de la crème, permettant de s'en servir notamment comme liant ou pour remplacer le lait de vache. C'est donc simplement la manière de l'accommoder avec d'autres ingrédients qui lui donnera toute sa saveur.

MOI, MOITIÉ BOEUF,
MOITIÉ AGNEAU.



QUE DU PORC
POUR MA PART !

ET MOI, 100%
LENTILLES.



25

LES HERBES AROMATIQUES DONNENT DU STYLE...



• 5 • Les herbes aromatiques — les incontournables invitées de chaque fête des saveurs

Utilisez-les sans retenue (ou presque) pour agrémenter vos plats et explorer les infinies possibilités de mariages de saveurs. Simples à employer, elles sont — de l'entrée au dessert — le petit plus qui change tout!

Comment les couper?

- herbes à grandes feuilles (basilic, menthe, sauge, etc.) — empilez les feuilles et formez un petit rouleau que vous cisèlerez finement avec un bon couteau
- herbes frisées ou à petites feuilles (persil, cerfeuil, etc.) — enlever les tiges, placez-les dans un verre et ciselez-les avec des ciseaux
- la ciboulette — coupez-la de préférence avec des ciseaux

27

Si vous avez un couteau hachoir demi-lune, vous pouvez l'utiliser pour toute sorte d'herbe.

Cuisson ou pas — comment les utiliser de préférence?

- Plutôt crues ou avant de servir: basilic, ciboulette, coriandre, menthe, aneth
- Plutôt en fin de cuisson: aneth, cerfeuil, sauge, persil, estragon
- Plutôt pendant la cuisson: thym, thym citronné, sauge, laurier, romarin, sarriette, origan, citronnelle

Quelle herbe pour quel plat ?

Les combinaisons sont infinies. Toutefois, comme dans la vie, tous les mariages ne sont pas également heureux, hélas. Couples, troupes et quad d'enfer: aneth-poissons, basilic-tomate-mozzarella, basilic-ananas, menthe-chocolat, fraise-menthe, agneau-thym-romarin-sarriette, porc-sauge, romarin-pommes de terre, thym-pommes de terre, thym citronné-poisson, citronnelle-poisson.

Pour essorer le persil après lavage, placez-le dans un linge en coton sec et serrez fortement.

28

Quelles pommes trouvons-nous habituellement sur nos étals ? C'est pourtant les variétés locales Franc Roseau, Jacques Lebel, Transparente blanche, Bovarde, Rouge de Juvigny, Court-Pendu blanc et Reinette grise vaudoise que recommande de planter ProSpecieRara en Suisse romande, une fondation suisse à but non-lucratif fondée en 1982 pour préserver les animaux de rente et les plantes de culture menacées d'extinction.

Dictionnaire des synonymes

- colrave — chou-pomme
- céleri-pomme — céleri-rave — céleri-navet
- chicorée pain de sucre — pain de sucre
- chirorée rouge — radicchio
(variétés principales: de Vérone, Trévisé, Chioggia, Palla Rossa)
- chicorée scarole — scarole
- chou chinois — chou de Chine — chou de Shanton
— chou de Pékin — pe-tsai
- chou-fleur — chou de Chypre — chou de Syrie
- chou palmier — kale noir — chou Nero di Toscana
- chou plume — chou frisé — chou kale
— kale (variétés principales: vert, rouge)
- chou pommé — chou cabu
(variétés principales: blanc, rouge, pointu)
- chou romanesco — romanesco — brocoli à pomme
- ciboulette — brelette
- côte de bette — côte de blette — bette — blette — joute
— bette à cardes — poirée à cardes
- dent-de-lion — pissenlit
- endive — chicorée de Bruxelles — chicorée de Belgique —
chicorée Witloof — chicon — barbe de capucin
- navet — naveau — rave
- pourpier — porcelane — pourpier maraîcher
- rampon — doucette — mâche — blanchette — boursette
— raiponce — oreillette — gallinette — etc.
- roquette - rucola - rouquette - riquette
- rutabaga — chou-rave — chou-navet — chou de Siam
(variétés principales: à collet vert ou rouge)
- scorsonère — salsifi noir
- topinambour — artichaut de Jérusalem
— truffe du Canada — soleil vivace

Calendrier des saisons

30

Mois	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Abricot												
Ail												
Ail nouveau												
Artichaut												
Asperge (verte, blanche)												
Aubergine												
Basilic												
Betterave												
Brocoli												
Cardon												
Carotte												
Céleri-branche												
Céleri-pomme												
Cerise												
Châtaigne												
Chicorée (frisée, scarole)												
Chicorée pain de sucre												
Chicorée rouge												
Chou blanc												
Chou chinois												
Chou de Bruxelles												
Chou frisé												
Chou frisé non pommé (kale, plume, palmier)												
Chou rouge												
Chou-fleur												
Chou-pomme (colrave)												
Chou-rave (rutabaga)												
Ciboulette												
Coing												
Concombre												
Côte de bette												
Courge												
Courgette												
Echalotte												
Endive												
Epinard												
Fenouil												
Feuille de chêne (vert, rouge)												

Mois	01	02	03	04	05	06	07	08	09	10	11	12
Fève												
Fraise												
Framboise												
Groseille (raisinet)												
Haricot												
Kiwi												
Laitue à tondre												
Laitue batavia												
Laitue Iceberg												
Laitue pommée												
(vert, rouge)												
Laitue romaine												
Lollo (vert, rouge)												
Mais sucré												
Melon												
Myrtille												
Navet												
Noix												
Oignon												
Oignon en botte												
Pak-Choi												
Panais												
Patisson												
Pêche												
Persil												
Petit-pois												
Poireau												
Poire												
Pois mange-tout												
Poivron												
Pommes												
Pomme de terre												
Pourpier												
Prune et pruneau												
Radis												
Raisin												
Rampon												
Rave d'automne												
Rhubarbe												
Rucola												
Scorsonère												
Tomate												
Topinambour												

31

Autres sources d'information

Coopérative Le Panier Bio à 2 Roues

- site web: www.p2r.ch
- blog de recettes: <https://p2rblog.wordpress.com>

Organismes faïtiers de producteurs de légumes (avec plein de bons conseils sur la préparation des légumes)

- Union maraîchère suisse: www.legume.ch
- Office Technique Maraîcher Sàrl (association de la Fédération vaudoise des producteurs de légumes pour le canton de Vaud et l'Association des maraîchers genevois): www.legumes.ch
- Interfel (Interprofession de la filière des fruits et légumes frais): www.lesfruitsetlegumesfrais.com
- Fruits-Vaud-Genève: www.fruits-vaud-geneve.ch

32

Agriculture

- Fédération romande d'agriculture contractuelle de proximité (FRACP): www.fracp.ch
- Bio Suisse: www.bio-suisse.ch
- Bio Vaud: www.biovaud.ch
- Uniterre (syndicat agricole): www.uniterre.ch
- Office fédéral de l'agriculture (OFAG): www.blw.admin.ch
- Rapport agricole suisse: www.agrarbericht.ch

Autres liens utiles

- Plateforme mes choix environnement: www.meschoixenvironnement.ch
- Ni cru ni cuit (blog des aliments fermentés): www.nicrunicuit.com

Impressum

Ont collaboré à la réalisation de cette brochure

Textes

Letitia Cassinadri
Fanny Berlincourt
Margaux Mauran
Nicolas Monguzzi
Enea Rezzonico
Laurence Savary

Consultant culinaire

Ghislain Joguet

Graphisme

Gaël Faure

Illustrations

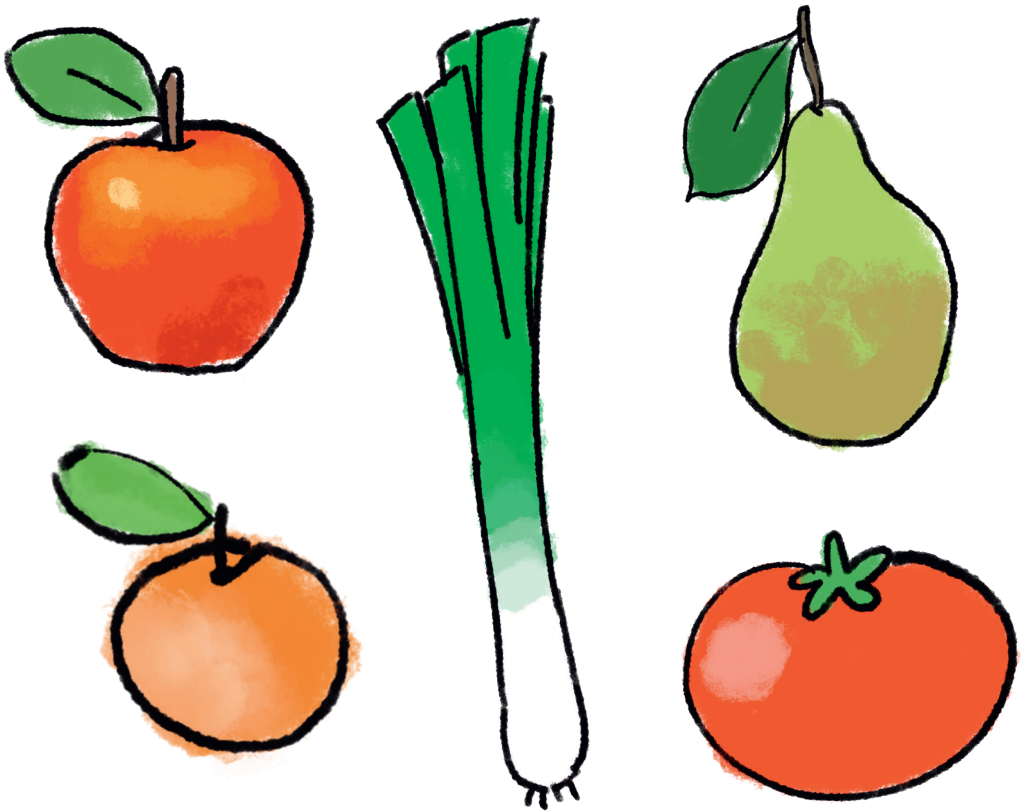
Arthur Bourquin (www.tohm.ch)
Benoît Schmid (www.benohit.ch)

© 2018 Tohm, Arthur Bourquin — tous droits réservés

© 2018 Benohit, Benoît Schmid — tous droits réservés

© 2018 Le Panier Bio à 2 Roues — tous droits réservés

L'image du livre de cuisine
ne correspond jamais au résultat final
(Loi de Murphy)



www.p2r.ch

