

Pleiniors

Vivre pleinement ! *Mag*

Recettes
d'hiver

La gratitude
de nos jours

Expériences
authentiques
dans les
Pays nordiques

Notre belle rencontre
Kristin Marion

"Une voix envoûtante fidèle au jazz"

Dossier
LE PIED

Remue
méninges
Sudoku, anagrammes,
rébus, mots fléchés...

NUMÉRO
32 HIVER 2021
PAYS DE SAVOIE
3,80 EUROS*



Manger sain et se faire plaisir

Un hiver haut en couleurs avec les légumes racines

QUI A DIT QUE LES LÉGUMES D'HIVER MANQUAIENT DE VARIÉTÉ ? REDÉCOUVRE LES LÉGUMES RACINES QUI, AVEC LES COURGES ET LES CHOUX, SONT LES AUTRES STARS DE LA SAISON.

Des légumes nutritifs et bienfaits

Les légumes racines désignent les parties souterraines des végétaux que nous consommons. Selon les sources, il peut s'agir de racines à proprement parler (salsifis...), mais aussi de tubercules (carottes, navets, radis...) auxquels peuvent s'ajouter les bulbes (ail, oignon...). Nombre d'entre eux font partie des « légumes oubliés » (rutabagas, topinambours...) qui sont redécouverts après des années de délaissement.

Les légumes racines peuvent concentrer l'énergie: pour les tubercules qui sont les organes de réserve de la plante, la teneur en glucide est souvent plus importante que pour les autres légumes. C'est le cas de ceux de saveur douce (carottes, panais...), moins des radis ou des navets. Ils sont également reminéralisants: radis noir et céleri rave sont riches en calcium, le jus de betterave, source de fer, est réputé antianémique... Nous trouvons de plus en plus facilement sur les étals des légumes racines intensément colorés: carottes pourpres, betteraves chiogga marbrées de rose et blanc, patates douces violettes, radis verts au cœur rose (variété red meat)... Leurs couleurs signent la présence de pigments aux propriétés spécifiques: jaune-orange de la carotte et du navet boule d'or, sources de caroténoïdes favorables à la santé de l'œil et du système cardio-vasculaire, indigo et couleurs sombres de la betterave rouge avec les anthocyanes anti-inflammatoires ou la bétanine puissamment anti-oxydante, composés soufrés blancs des radis... Manger coloré: un plaisir pour l'œil, tout bénéfique pour la santé!

Les cuisiner sans se lasser

De l'entrée au dessert (pensez au carrot cake réconfortant!), les légumes racines réjouissent les papilles. Ils font merveille

dans des salades pleines de fraîcheur, râpés ou en fines rondelles colorées comme des pétales. S'ils sont doux (carotte, panais, voire betterave...), ils peuvent composer une salade à eux seuls. S'ils sont piquants (radis, céleri rave...), ils sont plus agréables associés en petite quantité à un légume ou d'autres ingrédients plus doux (salade râpée carotte et céleri, ou voir page 17 nos recettes de tartines où les radis sont associés à la pomme, au chèvre frais et à la faisselle de brebis).

La cuisson qui les sublime: rôtis au four. Leur douceur s'exacerbe, ils sont follement gourmands! Testez les carottes comme dans notre recette page 15, et aussi le céleri rave, les panais, la patate douce, les navets boule d'or... Taillez les légumes de sorte à obtenir des morceaux de même volume afin d'avoir une cuisson homogène. Le four doit toujours être très chaud (200°C), la durée s'adapte selon la taille des morceaux (environ 25 min pour un navet en quartiers...).

Redonnons à ces beaux légumes leurs lettres de noblesse en faisant d'eux la star de notre repas: médaillon de céleri pané comme une escalope viennoise, navets farcis avec petits légumes, fromage et noix, ou betterave briochée et la petite mayonnaise customisée de notre recette page 16.

Laissons notre gourmandise œuvrer pour passer un hiver savoureux et haut en couleurs!

ANNE CLAUDE
DIÉTÉTICIENNE ÉPICURIENNE
AUTEURE DU LIVRE NOURRIR MON
ENFANT INTÉRIEUR. CONSULTATIONS
à ANNECY ET TÉLÉCONSULTATIONS
ATELIERS DE CUISINE SAINTE
ET GOURMANDE
WWW.MANGEURS-LIBRES.FR



© Anne CLAUDE Mangeurs libres®



CAROTTES RÔTIES MULTICOLORES

POUR 4 PERSONNES

Carottes multicolores (violette, jaunes, oranges...) une douzaine de petit diamètre

Huile d'olive douce 2 c. à soupe

Purée de sésame blond (tahin) 4 c. à soupe

Yaourt velouté 6 c. à soupe

Sel de Guérande

Sésame blond 1 c. à soupe

Je nettoie les carottes à la brosse sous un filet d'eau et les sèche soigneusement (inutile de les éplucher si elles sont bio). Je les laisse entières si elles sont fines ou les recoupe dans l'épaisseur si elles sont d'un plus gros diamètre.

Je les place dans un saladier, arrose d'un filet d'huile d'olive et d'une pincée de sel, et les brasse de sorte qu'elles soient toutes enduites d'une fine pellicule d'huile.

Je les répartis sur une plaque de four garnie de papier sulfurisé sans les faire se chevaucher. Je les glisse dans le four chaud (200°C) pour 30 à 35 min de cuisson (elles doivent être rôties autour, fondantes à cœur).

Je mélange purée de sésame et yaourt velouté, j'assaisonne de sel de Guérande. Je savoure les carottes rôties avec leur sauce, en accompagnement d'un boulgour ou d'un couscous de blé complet, d'une volaille au jus...



LES RECETTES d'Anne



BETTERAVE BRIOCHÉE, MAYONNAISE CITRON-ESTRAGON

POUR 4 PERSONNES
EN ENTRÉE CHIC OU PETIT PLAT
DU SOIR

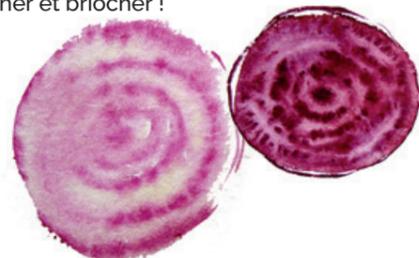
- Farine de blé semi-complète (T80) 250 g
- Levure de boulanger déshydratée 1 sachet
- Sucre blond 20 g
- Sel de Guérande 1 c. à café
- Huile d'olive douce 35 g
- Eau tiède 125 ml
- Betteraves cuites x 4 (environ 500 g, choisissez des betteraves de volume similaire)
- Mayonnaise 4 c. à soupe
- Essence de citron bio (au rayon « huiles essentielles » de votre magasin bio ou pharmacie) 4 gouttes
- Estragon 2 c. à café

Je pétris la farine avec le sel, le sucre, la levure de boulanger, l'huile d'olive et l'eau tiède, jusqu'à ce que la pâte soit souple et non collante. Je place dans un récipient avec un couvercle (évite que la pâte ne sèche) et laisse reposer une heure près d'un radiateur pour laisser pousser la pâte. J'éponge soigneusement les betteraves cuites. Je divise la pâte en 4 portions, les étale en disques, pose une betterave dessus et rabats la pâte sans fermer complètement.

Je glisse au four préchauffé à 180°C pour environ 30 min de cuisson.

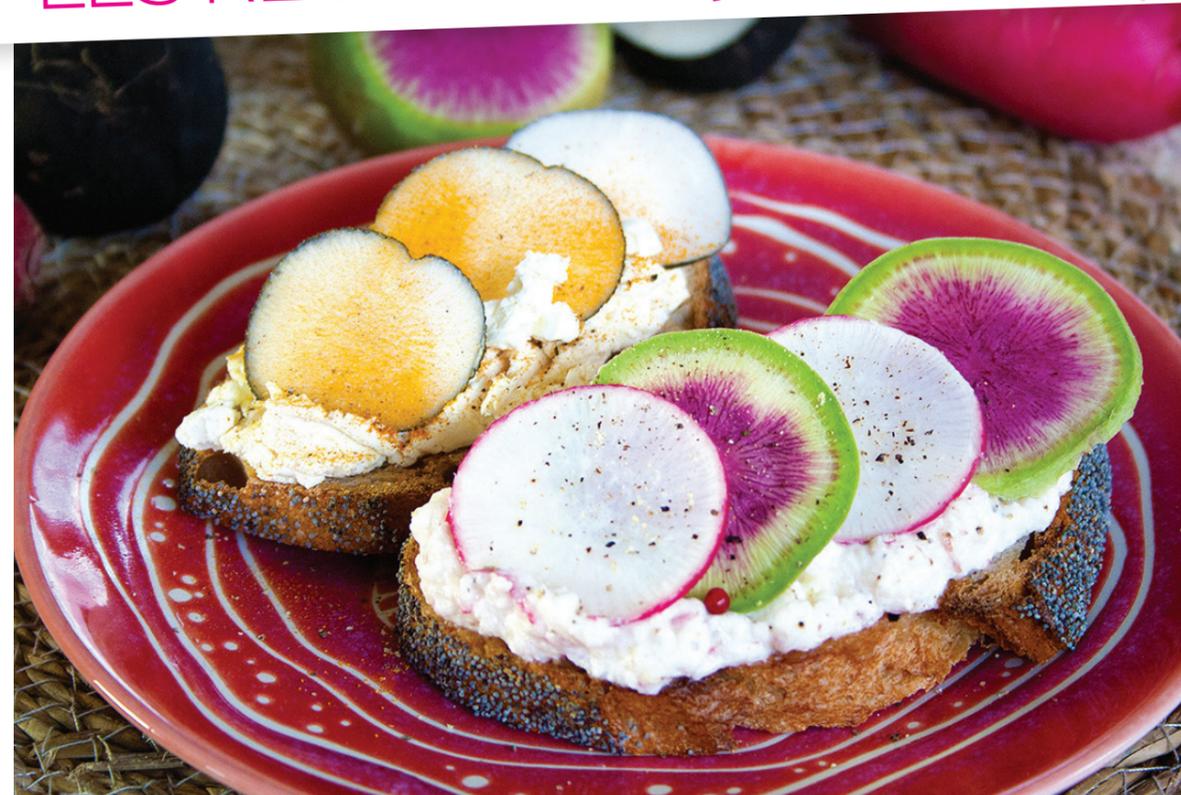
J'assaisonne la mayonnaise avec l'essence de citron et l'estragon. Je déguste la betterave briochée toute chaude sortie du four avec la mayonnaise citronnée.

Astuces : Betteraves cuites et mayonnaise toute prêtes sont idéales pour une version expresse. N'hésitez pas à réaliser votre mayonnaise vous-même avec estragon frais, zestes de citron, et à cuire à l'eau bouillante des betteraves crues multicolores (rouges, jaunes, chiogga...) avant de les éplucher et brioche !



© Anne CLAUDE Mangeurs libres®

LES RECETTES d'Anne



TARTINES DE RADIS COLORÉS

POUR 1 TARTINE AU RADIS NOIR

- Pain au levain 1 tranche
- Radis noir quelques fines rondelles
- Chèvre frais ½
- Jus de citron 2 c. à café
- Poivre du moulin
- Curcuma
- Sel de Guérande

POUR 1 TARTINE AUX RADIS
COULEURS

- Pain au levain 1 tranche
- Faisselle de brebis 2 c. à soupe
- Pomme acidulée ¼
- Mélange de poivres 4 baies
- Sel de Guérande
- Radis rose de Chine 3 cm + quelques fines tranches
- Radis red meat quelques fines tranches

Je fais griller les tranches de pain au grille-pain.

Dans un bol, j'**assaisonne** le chèvre frais avec curcuma, jus de citron, poivre et sel de Guérande. Je mélange en écrasant à la fourchette et je tartine sur la première tranche de pain grillé. Je dispose par-dessus quelques fines rondelles de radis noir.

Dans un second bol, je **râpe** la pomme et le radis rose, j'ajoute la faisselle de brebis et assaisonne avec sel et 4 baies. Je mélange et étale sur la seconde tartine. Je décore de fines rondelles de radis rose et de radis red meat. Je déguste en brunch ou en repas du soir avec une soupe de légumes...

