

Comment déguster les légumes

Seul ou en mélange

Nature ou avec chapelure (+ ail + persillade).

En gratin : béchamel + fromage ou béchamel + chapelure de pain : poireaux, endives, chou-fleur, artichaut, courgette, côtes de bette, salsifis, brocolis, tomates.

En flan : (lait + œufs ± fromage) : idem.

En soufflé : potiron, aubergine, chou-fleur, carottes, brocolis, épinards, champignons, asperges, courgettes.

Farci : (chair du légume + ail, oignon, persil) : champignons, aubergines, courgettes, artichauts, oignons, tomates, poivrons.

En papillote : (dans du papier sulfurisé, coupés fins avec herbes, citron, oignons ; 25 mn au four traditionnel, 5 mn au four à micro-ondes) :

tomates, oignons, poivrons, aubergines, fenouil, choux...

En terrine : de deux ou trois couleurs : carottes et haricots verts, ou carottes, céleris, brocolis...

En galette : mélangés à une sauce Mornay, farinés et passés à la poêle.

Associés à un féculent

Mélangés ou en accompagnement de : pâtes, riz, boulgour, quenelles, pommes de terre (macédoine, courgettes, champignons, tomates, couscous de légumes).

Farcis : avec riz, boulgour, mie de pain.

En pizza : tomates, artichauts, champignons, poivrons.

En tarte : poireaux, épinards, côtes de bette, artichauts, champignons, courgettes, potiron, tomates, endives, carottes, brocolis.

Dans une crêpe : poireaux, champignons, épinards.



Les légumes

FRAIS, EN CONSERVE OU SURGELÉS

Artichauts, asperges, aubergines, betteraves, choux rouges, brocolis, chou vert, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou chinois, choucroute, choucroute de rave, concombres, cœurs de palmier, côtes de bette, courgettes, endives, épinards, fenouil, germes de soja, haricots verts, haricots beurre, maïs, mâche, navets, oignon, petits pois, pissenlits, poireaux, poivrons, potiron, pousses de bambou, radis, salade verte, salsifis, tomates, tomates cerises...



Ils se préparent de mille
façons pour mettre
de la couleur
dans vos menus

RÉPPPOP-BFC

Site Besançon

CHRU St Jacques - 2 place St Jacques
25030 Besançon Cedex
Tel : 03 81 21 90 02
Fax : 03 81 21 90 06

www.reppop-bfc.com

Site Dijon

Le Diapason, 2 place des Savoirs
21035 Dijon Cedex
Tel : 09 86 73 44 90
Fax : 09 81 40 96 84

Comment déguster les légumes

Toutes les fantaisies sont permises

EN JUS FRAIS : tomate, tomate + carotte + concombre, cresson, cresson + tomate + fenouil

EN POTAGE GLACÉ : betterave rouge, concombre, courgette, tomate...

EN BROCHETTE : champignons, courgettes, poivrons, tomates... En alternance avec des morceaux de viande ou poisson.

MÉLANGÉS

Avec d'autres légumes

jardinières, macédoines, carottes + céleri rave, salade verte + tomate + concombre + maïs

Avec des fruits

betteraves rouges aux pommes, carottes à l'orange, endives aux noix

Avec des féculents

pommes de terre, pâtes, riz, boulgour, blé, légumes secs (lentilles, pois chiches, haricots secs) et autres céréales

Avec un aliment protidique

viande froide, œufs, jambon, crevettes, poisson froid, thon, sardine, maquereaux, surimi
Exemple : laitue aux dés de poulet et orange, tomates au thon, betteraves rouges mimosa (œufs durs moulinsés)...

Avec un produit laitier

sauce au yaourt, au fromage blanc, dés de comté, féta, mozzarella, chèvre...

Votre salade peut aussi se transformer en un véritable plat complet, intégrant un légume cru ou cuit, un aliment protidique et un produit laitier.

EN SALADE

Crus

betteraves rouges, carottes, céleris raves, céleri branche, champignons, choux, choux-fleur, concombres, endives, épinards, fenouil, mâche, pissenlits, poivrons, radis, salade verte, tomates, tomates cerises.

Cuits

Artichauts, asperges, betteraves rouges, carottes, céleris raves, champignons, courgettes, germes de soja, haricots verts, haricots beurre, maïs, poireaux, poivrons, pousses de bambou.

Comment déguster les légumes

EN PLAT CHAUD

A l'eau

Potage : un seul type de légume (asperges, carottes, champignons, chou fleur, potiron, poireaux) ou mélange de légumes associés ou non à un féculent.

Nature : cuits dans très peu d'eau pour préserver les minéraux et vitamines.

A la vapeur

Nature, persillés, sauce tomate, mimosa – avec un œuf dur mouliné – (chou-fleur) saupoudrés d'ail et chapelure (champignons, chou-fleur, courgettes, côtes de bette, salsifis).

Sauce béchamel, Mornay (béchamel + fromage), **Aurore** (béchamel + tomate) : chou-fleur, carottes, endives, poireaux.

En purée : artichaut, aubergine, carottes, brocolis, céleri rave, chou-fleur, courgettes, épinards, haricots verts agrémentée de dessins au ketchup.

En pot au feu de légumes.

A l'étuvée

Pour : artichauts, brocolis, courgettes, carottes, céleri rave, champignons, chou-fleur, chou de Bruxelles, chou vert, chou rouge, côtes de bette, haricots verts, haricots beurre, navets, petit pois, poivrons, ratatouille, salsifis.

En tajine, au curry.

Sautés

Légume unique ou en mélange, présenté en dés, émincé, en bâtonnets ou en julienne (râpé).

Nature, persillé ou à la tomate.

Exemple : tomate provençale, poêlée de champignons, ratatouille.

