

La carotte

Disponible toute l'année, la carotte est un des légumes de base de notre alimentation



Qualités nutritionnelles: Peu calorique, source exceptionnelle de bêta-carotène qui se transforme dans l'organisme en vitamine A indispensable à la croissance cellulaire, au fonctionnement immunitaire, au bon état des muqueuses et à la vision.

Comment la conserver ?

Les carottes doivent être de belle couleur orange sans taches ni meurtrissures. Elles se gardent 8 à 10 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur en les enveloppant dans du papier absorbant avant de les mettre dans un sachet afin qu'elles ne souffrent pas de l'humidité.

Comment la préparer ?



Les laver, les gratter au couteau
Les couper en rondelles, en morceaux ou en bâtonnets

Comment l'accommoder ?

Les recettes utilisant la carotte sont innombrables. Jus, soupe, gâteau et bâtonnets pour l'apéritif (accompagnées d'une sauce au fromage blanc, ciboulette ou curry).

En entrées : Râpées avec une vinaigrette légère ou coupées en rondelles après les avoir cuites à l'eau 10 minutes après ébullition et assaisonnées aussitôt pour garder les saveurs des épices, avec un mélange de moutarde, sel, poivre, cumin et un peu de citron. Les servir froides.

En soupe : Mélangées avec des pommes de terre. Les faire cuire et mixer la préparation. Ajouter un peu de crème ou 2 portions de vache qui rit ou équivalent.

En légumes, coupées en rondelles, les carottes peuvent accompagner de la viande blanche. Elles devront au préalable être cuites à la vapeur ou dans une cocotte en même temps qu'un rôti de porc.

En dessert : La carotte peut rentrer dans la composition de gâteaux ou cakes.

Recette de flan de carottes aux dés de jambon pour 4 personnes:

Ingrédients : 500 g carottes, 1 gros oignon, 60 g farine, 4 œufs, 30 cl de lait, 100 g de jambon ou de lard fumé en dés, 1 c à s de crème fraîche (facultatif), noix de muscade, 30 g gruyère râpé, sel et poivre.

- Préchauffer le four à 190°C (thermostat 7).
- Peler, couper les carottes en rondelles, ajouter les oignons épluchés et hachés, les faire revenir dans un peu de beurre jusqu'à ce que les carottes soient tendres.
- Pendant leur cuisson, mélanger la farine, les œufs, la crème, le lait, le sel et le poivre, la noix de muscade ou autre épice ainsi que le fromage râpé.
- Mettre les carottes et le mélange précédent dans un plat beurré allant au four.
- Cuire environ 30 à 40 minutes. vérifier la cuisson à l'aide d'un couteau.

La banane

A un prix raisonnable chez ReVIVRE, elle peut être consommée toute l'année. Fruit énergétique, rassasiante et riche en minéraux, nécessaires à tous et notamment aux sportifs.



Qualités nutritionnelles: Bon apport en vitamines B et C
Riche en potassium
Riche en glucides et un peu plus calorique que les autres fruits.

La banane est l'un des premiers fruits recommandés lors de la diversification alimentaire des jeunes enfants.

Comment la conserver ?

Bien protégée par sa peau, la banane se garde sans problème à température ambiante. Ne pas mettre au réfrigérateur car elle noircit en-dessous de 12°C mais elle reste cependant consommable.

Comment la préparer ?

Peler la banane au moment de la manger.

Ecrasée avec un peu de sucre en y ajoutant éventuellement le jus d'une orange, elle fera le délice des enfants.

Comment l'accommoder ?

En légumes: revenues dans du beurre ou un peu d'huile, les bananes "plantain" accompagneront très bien les volailles ou les viandes blanches.

En dessert:

La banane peut être incorporée dans une salade de fruits.

On peut la consommer chaude en fendant sa peau dans le sens de la longueur et en la plaçant 2 minutes au four micro-ondes.

Recettes: Clafoutis à la banane pour 6 personnes: 4 œufs, 125g sucre, 50 g beurre, 80 g farine, ¼ l de lait, 2 bananes

Préchauffer le four th 7 (210°C).

Mélanger les œufs avec le sucre. Ajouter la farine, le beurre en morceau et ramolli puis le lait.

Beurrer un moule à manquer, disposer les bananes coupées en rondelles et verser la préparation dessus délicatement.

Mettre au four pendant 35 minutes, laisser tiédir et servir.

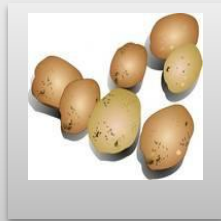
Mousse à la banane pour 4 personnes; 2 ou 3 bananes mûres, 1 boîte de lait concentré de 410 g non sucré ou du fromage blanc battu, 1 cuillère à soupe de sucre et 1 citron ou 1 orange.

Ecraser la banane dans un bol à l'aide d'une fourchette, ajouter le jus de citron.

Dans un saladier, battre en mousse le lait concentré au fouet ou au batteur électrique. Ajouter le sucre puis les bananes écrasées tout en battant, verser la préparation dans un plat ou coupes individuelles et mettre au frais pendant 1 h minimum avant de servir.

La Pomme de terre

La pomme de terre, à la fois légume et féculent est une valeur sûre dans nos assiettes. Economique et facile à préparer, elle est d'un grand intérêt nutritionnel, surtout si elle est cuisinée sans matière grasse.



Qualités nutritionnelles: Riche en glucides complexes, donc source d'énergie.
Contient de la vitamine C, des vitamines B ainsi que des polyphénols (antioxydants).
Fibres essentiellement sous forme de cellulose.
L'un des légumes les plus riches en potassium.

Contrairement aux idées reçues, son apport calorique est très modéré. En effet, la pomme de terre est en grande partie constituée d'eau et a une teneur en lipides insignifiante. De ce fait, la pomme de terre a toute sa place dans une alimentation équilibrée et figure même au menu de régimes hypocaloriques.

Comment la conserver ?

Une multitude de variétés existe (à chair farineuse ou à chair ferme pour bonne tenue à la cuisson). L'acheter en fonction des besoins : purées, potages, frites.

La conserver dans un endroit frais, sec et à l'abri de la lumière pour éviter la germination. (enlever les germes existants car toxiques).

Comment la préparer ?

Pour conserver les vitamines, la cuisson à la vapeur est la meilleure façon de la consommer, avec la peau après l'avoir soigneusement lavée ou brossée. Les éplucher pour les consommer.

Une cuisson dans l'eau bouillante, sans la peau, servira aux purées ou soupes.

Comment l'accommoder ?

En légumes: en purée, en gratins, occasionnellement en frites. Fait de très bonnes soupes avec du potiron, des poireaux ou tout autre légumes.

On peut utiliser aussi des pommes de terre cuites à la vapeur, coupées en rondelles, accompagnées avec une vinaigrette pour une entrée ou accompagner des filets de harengs.

Recettes: Gratins pommes de terre/courgettes: Préchauffer le four th 7 (210°C).

Faire cuire dans de l'eau bouillante, les pommes de terre pelées et coupées en morceaux ainsi que les courgettes coupées en tronçons. Egoutter et mixer ou écraser le tout. Ajouter un peu de lait ou 10 cl de crème allégée, du persil ou des herbes hachées ainsi qu'une gousse d'ail écrasée. Verser dans un plat beurré, parsemez de gruyère râpé sur la surface et mettre au four pendant 35 minutes, laisser tiédir et servir.

Gratin dauphinois; Pour 4 personnes:

800 g de pommes de terre, 1 gousse d'ail, ½ l lait, 1/2 l crème entière, 1 noix muscade (facultatif), sel, poivre et une noix de beurre pour le plat:

Eplucher les pommes de terre, les laver, les couper en fines lamelles. (attention à l'utilisation de la mandoline, outil particulièrement dangereux pour les doigts).

Eplucher la gousse d'ail et frotter le plat de cuisson beurré.

Étaler une couche de pomme de terre, saler, poivrer, râper un peu de muscade et recommencer l'opération jusqu'à la fin des pommes de terre.

Mélanger dans un bol le lait et la crème et verser sur les pommes de terre.

Faire cuire dans un four préchauffé à 150° C pendant 1h ½ (vérifier la cuisson avec la pointe d'un couteau).

Le brocoli

Facile à préparer et véritable légume santé, le brocoli a de nombreuses qualités nutritionnelles et est peu calorique.



Qualités nutritionnelles: Très riche en vitamine C.
Riche en minéraux et en fibres.
Apporte des microconstituants protecteurs.
Améliore le transit intestinal mais peut être irritant et causer des dérangements intestinaux s'il est trop cuit.
Riche en vitamine K, à consommer avec modération en cas de traitement anticoagulant.

Comment le conserver ?

Le choisir très frais avec des bouquets serrés d'un vert bien sombre sans partie jaune.

Le conserver comme tout autre légume dans le bac du réfrigérateur.

Le consommer rapidement après l'achat pour qu'il garde toutes ses propriétés.

Comment le préparer ?

Pour conserver les vitamines, la cuisson à la vapeur est à conseiller (4 à 5 min dans une cocotte minute et 10 à 15 min dans un cuit vapeur) ou 7 à 8 min dans une eau bouillante salée.

On peut également consommer les tiges qui, après avoir été pelées et coupées dans le sens de la longueur, cuiront en même temps que les têtes.

Comment l'accommoder ?

En légumes: cuit à l'eau quelques minutes pour qu'il reste croquant, le consommer encore tiède additionné d'une sauce constituée de crème fraîche additionnée d'un filet de vinaigre.

Il peut aussi se consommer cru, après l'avoir lavé avec soin et trempé dans une sauce au yaourt dans laquelle on a mélangé des épices (curry menthe, cumin, ciboulette, etc.).

On peut également l'intégrer dans une omelette, un flan ou une quiche.

Recettes: Gratin de brocolis: (pour 4 personnes) Préchauffer le four à 180°C.

Plonger 1 à 2 minutes les fleurs d'un brocoli dans de l'eau bouillante salée.

Battre 2 œufs dans un grand bol et ajouter 15 cl de crème fraîche, une pincée de sel, du poivre et de la muscade.

Ajouter à ce mélange, 2 tranches de jambon coupées en petits morceaux ainsi que 70 g de fromage râpé.

Faire revenir quelques instants 1 gros oignon haché dans un peu d'huile d'olive sans le laisser brunir, y ajouter 2 gousses d'ail pressées et les brocolis bien égouttés et bien mélanger.

Verser cette préparation dans un plat à gratin beurré de façon uniforme et verser le mélange d'œufs par-dessus.

Saupoudrez de chapelure et d'un peu de gruyère râpé et laisser cuire 30 à 40 minutes.

On peut ajouter aussi le brocoli cuit mais encore croquant à un plat de pâtes avec du saumon.

Employer les restes dans une salade composée de crudités, autres légumes, riz, pâtes, viande froide, etc.

Le raisin

De juillet à novembre, le raisin est un fruit à privilégier pour ses qualités nutritionnelles.



Qualités nutritionnelles: Très riche en polyphénols (substances protectrices et anti-oxydantes).
Le raisin noir est plus riche en polyphénols et vitamines que le blanc. Excellentes qualités nutritionnelles mais un peu plus calorique que la moyenne des fruits.
Facilite l'absorption de la vitamine C.

Comment le conserver ?

Le raisin est un fruit fragile qu'il ne faut pas écraser et il se conserve au réfrigérateur 3 à 4 jours dans un sac en papier ou sur du papier absorbant.

Comment le préparer ?

Un lavage méticuleux du raisin s'impose avant consommation car le raisin contient beaucoup de pesticides. Le voile "cireux" que l'on voit souvent sur la peau n'est pas dû aux pesticides, c'est la pruine, pellicule naturelle du fruit qui est non toxique et un gage de fraîcheur du raisin.

Comment l'accommoder ?

Le raisin peut être consommé frais, sec ou en jus.

Quelques idées de préparation : Au petit déjeuner, le raisin se marie très bien avec du fromage blanc battu et des céréales.

Il peut rentrer dans la composition d'une salade de fruits (pomme, banane, poire, orange, etc.)
Il se marie parfaitement avec les viandes blanches. Après lavage des grains, retirer la peau en les plongeant quelques instants dans l'eau bouillante et les refroidir aussitôt avant de les faire poêler.

Recettes : Clafoutis aux 2 raisins (peut aussi se faire avec une seule qualité de raisin) pour 4 personnes :

300 g raisin noir et 300 g raisin blanc,

4 œufs - 80 g sucre en poudre – 80 g farine – 80 g beurre – 25 cl de lait et 1 pincée de sel.

- Préchauffer le four à 200°C.
- Disposer dans un plat à gratin beurré, le raisin égrappé.
- Battre les œufs à la fourchette avec 1 pincée de sel et le sucre en poudre.
- Mélanger avec la farine et travailler la préparation jusqu'à ce qu'elle soit lisse.
- Incorporer le beurre ramolli (à feu doux ou au micro-ondes) et délayer avec le lait.
- Verser cette pâte sur les grains de raisin et faire cuire 35 min au four. Servir tiède ou froid.

On peut aussi consommer des raisins secs blonds ou bruns ; ce sont des raisins séchés au goût assez sucré, ils peuvent se consommer crus ou cuits.

Ils accompagnent des plats salés comme le tajine, le couscous, le taboulé ou des plats sucrés dans des desserts tels que les cakes, muffins, cookies, salade de fruits etc.

L'orange

Fruit automnal par excellence, l'orange a une richesse d'éléments favorables à la santé. A la proche de l'hiver, consommer de l'orange renforcera les réactions de défense de l'organisme grâce à la vitamine C qu'elle contient.



Qualités nutritionnelles: Apport important en vitamine C : 1 orange = 60% des besoins journaliers.
Contient des anti-oxydants protecteurs.
Sa bonne teneur en calcium est bien assimilée par l'organisme.
Peu de calories et contient des fibres.

Attention toutefois il peut y avoir des interactions avec certains médicaments.

Comment la conserver ?

L'orange peut se garder sans dégradation une dizaine de jours à température ambiante et un mois dans le bac à légumes du réfrigérateur. Les fruits gardés à température ambiante sont plus juteux.

Comment la préparer ?

L'orange se consomme bien évidemment après avoir enlevé la peau. Il est plus bénéfique de manger une orange que de boire son jus, les éléments nutritifs, notamment les fibres, se retrouvent en plus petite quantité dans le jus.

Comment l'accommoder ?

Choisir les oranges en fonction de leur utilisation : fruits de bouche ou fruits à jus. L'orange peut se consommer le matin avec le petit déjeuner ou au repas de midi. Eviter de consommer l'orange le soir à cause de son rôle excitant. Les jus industriels peuvent être intéressants car ils sont souvent pressés avec la peau mais plus sucrés que le fruit.

On peut consommer l'orange dans une salade de fruits ou incorporer son jus ou ses quartiers dans une salade composée (surimi, avocat, thon en boîte, endives, etc.) ou un taboulé. On peut ajouter le zeste d'une orange dans des plats de viande en sauce comme un bourguignon ou dans des gâteaux.

Quelques idées de préparation :

Salade de carottes à l'orange pour 4 personnes: Rincer, éplucher et râper 500 g de carottes – Presser 3 oranges et mélanger le jus avec une cuillère à café de cumin et ajouter 3 cs d'huile d'olive et 3 cs d'huile de colza. Arroser les carottes avec cette sauce à l'orange et attendez 20 minutes avant de servir.

Potage de carottes à l'orange pour 4 personnes: Préparer 1 litre de bouillon de volaille (en cubes). Eplucher environ 1kg de carottes, les détailler en rondelles et les faire cuire pendant 30 minutes dans le bouillon de volaille en couvrant à moitié la casserole.

Nettoyer l'orange (de préférence non traitée) en la brossant sous l'eau chaude et l'essuyer. Retirer le zeste et presser le fruit pour en récupérer le jus.

Après les 30 minutes de cuisson, ajouter le jus et le zeste au bouillon, saler et poivrer et laisser cuire 10 minutes supplémentaires.

Mixer la soupe en y ajoutant 1 bonne cuillère à soupe de crème fraîche avec éventuellement une pincée de cumin ou de gingembre en poudre pour relever la préparation.

Poêlée de poulet à l'orange et aux poireaux pour 4 personnes : 350 à 400g de filet de poulet – 3 ou 4 poireaux – 2 oranges – ciboulette fraîche ou séchée;

Couper le poulet en petits morceaux et les faire sauter dans une poêle avec un peu d'huile d'olive. Couper les poireaux en rondelles (garder les parties les plus vertes pour une soupe) et les faire cuire dans une sauteuse avec le jus d'une orange (environ 5 à 10 minutes). Ajouter les dés de l'autre orange et verser sur la préparation du poulet.

Servir chaud avec du riz.

L'ananas

L'ananas est une bonne source de vitamines, de minéraux et de fibres. Il contient une enzyme qui facilite la digestion des protéines et a des effets bénéfiques sur la santé.



Qualités nutritionnelles: Riche en vitamine C, en bêta carotène et en magnésium.
Peu calorique (l'ananas en conserve est un peu plus sucré, donc plus calorique)

Précaution : l'ananas peut provoquer une réaction allergique chez les personnes prédisposées (urticaire).

Comment le conserver ?

Les feuilles (le toupet au-dessus de l'ananas) doivent être rigides et d'un vert vif.
L'ananas se conserve à température ambiante et surtout n'accepte pas une température en-dessous de 7° C.

Comment le préparer ?

Eplucher l'ananas en le tenant par le toupet, éliminer l'écorce à l'aide d'un grand couteau, enlever la partie centrale, supprimer les "yeux" et le couper en tranches ou en dés.

Comment l'accommoder ?

L'ananas se consomme en dessert dans des coupes de fruits et des préparations tels que clafoutis et divers gâteaux mais aussi en plats sucrés-salés pour accompagner des viandes blanches. L'ananas en boîte peut être utilisé à la place du frais mais sans ajout de sucre.

L'enzyme contenue dans l'ananas peut faire cailler le lait, aussi intégrer l'ananas au dernier moment dans les préparations utilisant des laitages.

Pour les fêtes, quelques idées de préparation:

Punch aux fruits sans alcool (par personne) : 8 cl de jus d'orange (en brique) – 6 cl de jus de citron – 6 cl de jus d'ananas - 1 cuillère à soupe de sirop de grenadine.
Verser tous ces ingrédients directement dans le verre et sur des glaçons. Remuer et servir.

Sauté de porc à l'ananas ou de volaille (4 pers.) : faire revenir 2 gros oignons avec 1 kg de viande coupée en gros dés. Ajouter 3 cuillères à soupe de curry ou de poudre Colombo, bien mélanger la viande avec ces épices. Recouvrir avec le jus d'une grosse boîte d'ananas + 1 verre d'eau et laisser cuire 1 h 30 à feu doux et à couvert en vérifiant de temps en temps s'il ne manque pas d'eau. Ajouter 5 minutes avant la fin de la cuisson, les morceaux d'ananas et servir avec du riz basmati.

Desserts de fête faciles:

Papillotes chaudes : ouvrir l'ananas en 2 puis en 4 dans le sens de la hauteur du fruit. Oter la partie fibreuse centrale, peler ces quartiers puis les tailler en dés.

Peler le morceau de gingembre et le râper (ou utiliser du gingembre en poudre).

Déposer au centre de chaque feuille de papier sulfurisé, une portion de dés d'ananas, un peu de gingembre râpé, une cuillerée à café de miel, 10 g de beurre, une étoile de badiane (facultatif), des graines de vanille (ouvrir une gousse de vanille et gratter les graines à l'aide de la pointe d'un couteau) (facultatif).

Refermer les papillotes et les enfourner pour 20 min à 180°C.

Pour faire plus festif, on peut accompagner ces papillotes d'une boule de glace au choix.

Gâteau : mélanger 150 g de beurre ramolli au micro-onde et 150 g de sucre. Ajouter 3 œufs (un par un) puis 100 g de farine et 1 sachet de levure chimique. Faire un caramel (ou caramel en pot) napper le fond du moule. Poser les tranches d'ananas (une grosse boîte ou un petit ananas) sur le caramel. Verser la pâte par-dessus. Enfourner à 180°C durant 30 min. Démouler le gâteau encore tiède.