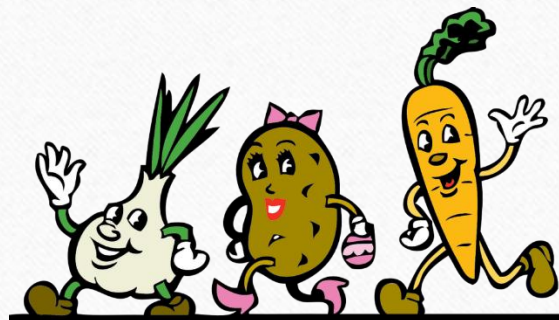




## *Les légumes oubliés*







En octobre, dans le cadre de la semaine du goût, votre restaurant scolaire vous propose de découvrir ou redécouvrir des légumes oubliés.



Des formes des couleurs et des saveurs qui susciteront l'étonnement et de nombreuses questions de la part des plus jeunes.

*En bonus les secrets du Chef*



# LA SEMAINE DU GOÛT

DU 11 AU 17 OCTOBRE 2021



# C'est quoi un légume oublié?



Les **légumes** ou **fruits oubliés** ce sont des **plantes** qui étaient consommés autrefois dans nos **régions**.

Ils ont disparu petit à petit suite **à la modernisation des modes de vie**.

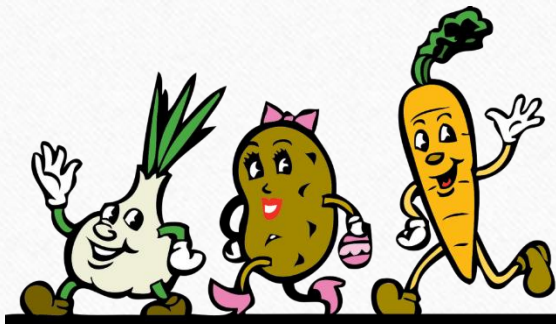
Les **habitudes alimentaires** ont entraîné l'abandon de la culture de certains végétaux.

Ils avaient un **aspect biscornu, difforme voire bizarre**.

Quand l'**hiver** approche, les soupes vont être d'actualité, voici un **petit inventaire des légumes oubliés, à découvrir** :



# Le *panais*



Le **panais** , sorte de **grosse carotte blanche moyenâgeuse** avec un goût légèrement sucré.

Le **panais** peut se consommer **cuit** en **soupes, potages, couscous** et **pot-au-feu**, il supporte toute les cuissons et accompagne n'importe quelle **viande** ou **poisson**. Il est le plus souvent utilisé comme complément .

Le **panais** se cuit comme la **pomme de terre** et peut être préparé en **purée** ou **gratiné au four**.

On peut aussi le servir **cru, râpé avec huile et citron** en **salade**.



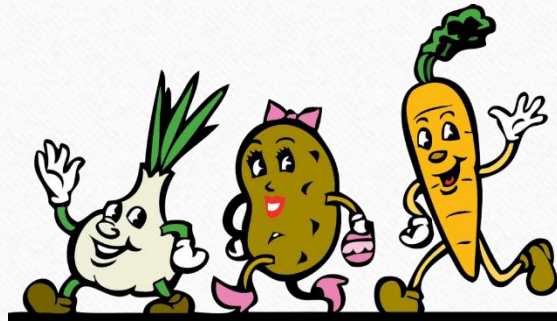
## *Le secret du chef*



On peut les utiliser dans tous les **plats de légumes**, les **sauces (sauce tomates aux panais**, ou bien en **cubes dans les pâtes)**, les **omelettes, gratins,..**



# Le raifort



Le raifort, est une plante vivace proche de la moutarde, on consomme surtout la racine.

De couleur blanche, le raifort est souvent d'**apparence longue et légèrement biscornue**. Il est fréquemment utilisé pour faire la sauce raifort.

Dans la cuisine française il est souvent utilisé pour accompagner la choucroute en Alsace , en remplacement de la moutarde

Cette racine est très populaire dans les pays d'Europe de l'est et du Nord, ainsi que dans les pays anglo-saxons et les Japonais aussi l'utilisent souvent dans leur cuisine.

Eh oui, le surpuissant **wasabi** est en fait un cousin du raifort ! Quand on n'a pas de wasabi, on emploie du raifort dans la sauce.



**Le secret du chef**



**Ajouter une pointe de raifort dans une mayonnaise pour relever le goût!**



# Le salsifis



Le salsifi est de la même famille que les endives, la laitue et le topinambour. Sa couleur est brun crème. Il en existe plusieurs variétés comme le blanc géant de Russie, le blanc amélioré, le mammoth à grosse racine...

Le salsifi est un **légume racine** dont la saveur douce et sucrée est comparée à celle de l'huître (d'où le nom de "vegetable oyster" en anglais), de l'asperge ou de l'artichaut, ou encore du **panais**.

## Le salsifis se prépare...

- soit vous le grattez à l'eau froide ou le pelez en enfilant une paire de gant.
- soit vous le cuisez d'abord, il se sera plus facile à peler.

Arrosez de **jus de citron** une fois épluché.



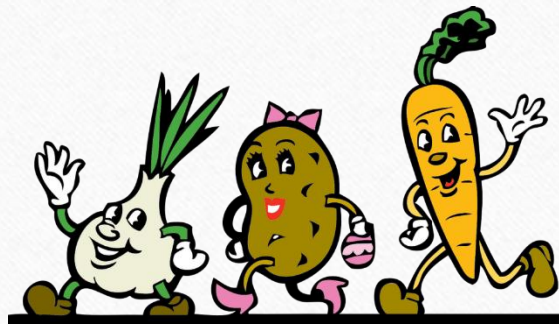
## Le secret du chef



**Astuce anti-gaspi.**  
**Les feuilles de salsifis**  
**sont aussi comestibles.**  
**A cuisiner comme les**  
**épinards**



# Le potiron



Le **potiron** est une plante de la famille des Cucurbitacées originaire des régions tropicales d'Amérique du Sud.

C'est l'une des cinq espèces de courges les plus couramment cultivées.

Il ne faut pas confondre les potirons et les citrouilles qui appartiennent à deux espèces différentes.

Dans le langage courant, le terme de **citrouille** est plus ou moins synonyme de **potiron**. Ce sont tous deux des cucurbitacées, autrement dit, des **courges**.

La citrouille est de forme ronde et de couleur orange. C'est elle que l'on utilise à Halloween.

Le potiron est plus ou moins aplati, sa couleur va d'un orange rougeâtre au vert foncé. La chair du potiron est plus sucrée, savoureuse et moins filandreuse que celle de la citrouille.



## Le secret du chef



**Parfait pour les potages et purée, une pointe de muscade dans votre purée adouci l'ensemble. Vous pouvez aussi le consommer sucrée et faire des tartes peu communes.**



Merci

MAISON  
depuis BOURG TRAITEUR 1991