



Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché !

Anne-Sophie Luguët-Saboulard

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! Anne-Sophie Luguët-Saboulard

 [Download Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panai ...pdf](#)

 [Read Online Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Pan ...pdf](#)

Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché !

Anne-Sophie Luguët-Saboulard

Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! Anne-Sophie Luguët-Saboulard

**Téléchargez et lisez en ligne Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson...
Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! Anne-Sophie Luguet-Saboulard**

Format: Ebook Kindle

Présentation de l'éditeur

Remis au goût du jour grâce aux émissions culinaires grand public et aux chefs cuisiniers qui font la mode (en cuisine), les légumes « anciens » reviennent en force.

On découvrira dans ce petit guide très MALIN : Toutes les bonnes raisons d'adopter ces légumes : bourrés de vitamines et de minéraux, bon marché, made in France, très goûteux... Le portrait des 20 légumes anciens les plus courants avec, à chaque fois : sa petite histoire, les indices pour le reconnaître mais aussi le goût qu'il a et ses bienfaits. Tous les conseils pour bien les choisir, les éplucher (malgré leur forme biscornue parfois), les découper, les cuisiner, les conserver (et même les cultiver) ! Des recettes faciles pour les intégrer à son quotidien en toute simplicité et régaler toute la famille tout l'hiver. Et quelques-unes plus originales pour épater les convives !

Des aliments locaux, de saison et à petit prix, c'est malin ! Extrait

Extrait de l'introduction

Des légumes perdus de vue...

Certains légumes ont déserté nos étals et nos assiettes depuis plusieurs décennies. Panais, topinambours, crosnes ou encore rutabagas sont ainsi devenus des raretés. Pourquoi une si longue disparition ? Cet exil loin de nos cuisines s'est produit dans l'immédiat après-guerre pour des raisons affectives. En effet, ces légumes ont été rattachés, dans l'esprit des consommateurs de l'époque, à la période terrible de l'occupation allemande, qui fut pour tous les Français synonyme de disette.

Les racines comme le rutabaga ou le topinambour furent - jusqu'à l'écoeurement - le quotidien des Français lors des Première et Seconde Guerres mondiales. Contrairement à la pomme de terre, ces légumes produits en abondance n'étaient pas réquisitionnés par les Allemands et ils constituèrent donc la nourriture de base, facile à trouver pour se sustenter.

Qui n'a pas, dans son entourage, une mamie ou un grand-oncle qui répète à l'envi : « Ah non, je ne mangerai plus jamais de topinambours, ça me rappelle trop la guerre ! » ?

Cependant, la guerre n'est pas la seule fautive : il faut y ajouter le fait que l'on a beaucoup d'à priori sur ces légumes. On se dit par exemple : « Ces légumes oubliés, s'ils sont oubliés... il y a peut-être une bonne raison, non ? »

Et pour commencer, ne sont-ils pas franchement laids ? D'ailleurs, on les surnomme affectueusement (ou pas) les légumes Quasimodo. Prenons l'exemple de l'ortie : on a un tel souvenir urticant de cette dernière que cela ne donne guère envie de l'utiliser en cuisine, malgré ses atouts gustatifs et ses bienfaits reconnus pour la santé.

Autre raison invoquée pour expliquer leur quasi-disparition : il n'y a pas, ou peu, de culture à grande échelle de ces légumes d'hier. Ils sont en effet boudés par les géants de l'industrie agroalimentaire, qui leur préfèrent des cultures plus rentables, destinées à une consommation de masse.

Enfin, il semble bien que certains de ces légumes soient un peu délicats à préparer, ce qui a pu lasser certains cuisiniers. Grâce à ce livre, vous connaîtrez toutes les bonnes astuces pour réaliser facilement de délicieuses recettes.

... aux bienfaits et plaisirs retrouvés

Heureusement, les légumes de mamie n'ont pas dit leur dernier mot. La vague du bio et du manger sain les a réhabilités et la cuisine de chefs comme Marc Veyrat en a rehaussé les saveurs. Sans oublier l'effet positif du célèbre slogan « cinq fruits et légumes par jour » qui nous pousse à renouveler sans cesse notre cuisine.

Présentation de l'éditeur

Remis au goût du jour grâce aux émissions culinaires grand public et aux chefs cuisiniers qui font la mode (en cuisine), les légumes « anciens » reviennent en force.

On découvrira dans ce petit guide très MALIN : Toutes les bonnes raisons d'adopter ces légumes : bourrés de vitamines et de minéraux, bon marché, made in France, très goûteux... Le portrait des 20 légumes anciens les plus courants avec, à chaque fois : sa petite histoire, les indices pour le reconnaître mais aussi le goût qu'il a et ses bienfaits. Tous les conseils pour bien les choisir, les éplucher (malgré leur forme biscornue parfois), les découper, les cuisiner, les conserver (et même les cultiver) ! Des recettes faciles pour les intégrer à son quotidien en toute simplicité et régaler toute la famille tout l'hiver. Et quelques-unes plus originales pour épater les convives !

Des aliments locaux, de saison et à petit prix, c'est malin !

Download and Read Online Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson...

Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! Anne-Sophie Luguet-Saboulard #SIW5OKGJ42H

Lire Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard pour ebook en ligne Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard à lire en ligne. Online Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard ebook Téléchargement PDF Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard Doc Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard Mobipocket Cuisiner les légumes oubliés, c'est malin: Panais, crosne, pâtisson... Redécouvrez ces aliments aussi goûteux que bon marché ! par Anne-Sophie Luguët-Saboulard EPub

SIW5OKGJ42HSIW5OKGJ42HSIW5OKGJ42H