



Les légumes oubliés c'est malin

Anne-Sophie Luguët-Saboulard

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

Les légumes oubliés c'est malin Anne-Sophie Luguët-Saboulard

 [Download Les légumes oubliés c'est malin ...pdf](#)

 [Read Online Les légumes oubliés c'est malin ...pdf](#)

Les légumes oubliés c'est malin

Anne-Sophie Luguët-Saboulard

Les légumes oubliés c'est malin Anne-Sophie Luguët-Saboulard

Téléchargez et lisez en ligne Les légumes oubliés c'est malin Anne-Sophie Luguet-Saboulard

192 pages

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

On les avait cru disparus après la guerre mais non ! Et heureusement ! Crosnes, topinambours et autres rutabagas sont remis au goût du jour par les plus grands chefs et reviennent en force pour nous faire profiter de leurs vertus nutritionnelles.

Découvrez vite dans ce petit guide très pratique : Toutes les bonnes raisons d'adopter ces légumes : délicieux, bourrés de vitamines et de minéraux, bon marché (ou facile à cultiver soi-même), made in France...

Le portrait des 20 légumes anciens les plus courants avec, à chaque fois : les indices pour les reconnaître, leur goût, leur petite histoire...

Tous les conseils malins pour bien les choisir, les nettoyer et les éplucher (malgré leur forme parfois

bicornue), les découper, les préparer, les conserver (et même les cultiver) ! Des recettes faciles pour régaler toute la famille. Le petit + : leur forme ou leur couleur quelquefois tellement originales que vous épaterez vos convives à coup sûr ! Biographie de l'auteur

Anne-Sophie Luguët-Saboulard est journaliste et enseignante. Elle écrit notamment pour des sites éthiques comme GreenRepublic.fr. Tombée toute petite dans le monde du bio, elle privilégie au maximum les médecines douces pour soigner sa petite famille.

Download and Read Online Les légumes oubliés c'est malin Anne-Sophie Luguët-Saboulard

#67Q3E1SODN8

Lire Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard pour ebook en ligne Les légumes oubliés c'est malin 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 Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard à lire en ligne. Online Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard ebook Téléchargement PDF Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard Doc Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard Mobipocket Les légumes oubliés c'est malin par Anne-Sophie Luguët-Saboulard EPub

67Q3E1SODN867Q3E1SODN867Q3E1SODN8