



LEGUMES ANCIENS & OUBLIES

MARIE CHEMORIN

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

LEGUMES ANCIENS & OUBLIES MARIE CHEMORIN

 [Download LEGUMES ANCIENS & OUBLIES ...pdf](#)

 [Read Online LEGUMES ANCIENS & OUBLIES ...pdf](#)

LEGUMES ANCIENS & OUBLIES

MARIE CHEMORIN

LEGUMES ANCIENS & OUBLIES MARIE CHEMORIN

Téléchargez et lisez en ligne LEGUMES ANCIENS & OUBLIES MARIE CHEMORIN

86 pages

Extrait

Extrait de l'introduction

Betterave chiogga, navet de Pardailhan, tomate green zébra, aubergines blanches... non, ce ne sont pas de nouvelles variétés de légumes ! bien au contraire. Ils appartiennent à la grande famille des légumes oubliés. Car si de nos jours, les étals des primeurs n'offrent qu'une variété de légumes limitée, il n'en était pas de même au moyen âge ou encore avant.

Les jardins de nos ancêtres regorgeaient de centaines voire de milliers de légumes et racines différents.

Pourquoi ces légumes ont-ils disparu ? La plupart d'entre eux étaient difficiles à cultiver sur une grande échelle, et leur productivité était faible. On leur reprochait aussi d'être trop longs à préparer. Certains étaient entachés d'une mauvaise réputation. En effet, pendant la dernière guerre, les français ont été contraints de se nourrir tous les jours de rutabagas et de topinambours.

Petit à petit la palette des légumes des maraîchers s'est rétrécie aux seuls petits pois, carottes, salades, haricots et tomates...

Mais à la fin du XXe siècle, on a pris conscience que la consommation de légumes était essentielle pour la santé. Manger 5 fruits et légumes par jour est devenu notre devise alimentaire.

Dans le même temps, l'agriculture biologique s'est développée, et c'est aussi grâce à elle que les légumes anciens sont sortis de l'oubli.

En hiver, les courges butternut, musquées, spaghetti côtoient les potirons. Le panais et le navet boule d'or nourrissent les pot-au-feu. En été, les tomates multicolores, les courgettes jaunes, les aubergines rondes de valence ou violette de florence colorent nos salades.

Avec ces légumes retrouvés, on découvre de nouvelles saveurs : le subtil goût de noisette du panais, la douceur d'artichaut du topinambour. Les grands chefs ne s'y sont pas trompés. Ils ont offert à ces légumes une place d'honneur dans leur cuisine.

Ce livre vous propose 50 recettes pour cuisiner ces délicieux légumes. Des recettes simples, nutritives mais originales, qui feront aimer les légumes aux plus récalcitrants. Risotto de potimarron au whisky, parmentier de topinambour au cabillaud, tempura de crosnes, brochette de cerfeuil tubéreux et de shiitakés...

Présentation de l'éditeur

Redécouvrez les légumes d'hier !

Topinambours, crosnes, panais, radis noirs, bornâtes coeur de boeuf... des légumes que l'on croyait oubliés et qui reviennent en force sur le devant de la scène ! Remis au goût du jour, vous allez réapprendre à les choisir, à les cuisiner et surtout à les aimer ! Car en plus d'être gourmands, ils sont bons pour la santé.

50 recettes exquisement d'actualité !

Soupe de potimarron aux noisettes ; chaussons de bettes, ricotta et girolles ; tempura de crosnes ; frites de rutabagas et de patates douces, tartare en chantilly ; parmentier de topinambour au cabillaud et à la sauge ;

courge butternut confite au safran... Ne les oubliez pas : ils sont tellement bons !

Marie Chemorin est auteur, styliste, professeur de cuisine et chef à domicile. Elle est notamment l'auteur du *Petit livre de la cuisine bio* et de *Yakitori entre amis*, dans la collection «Toquades». Biographie de l'auteur **Marie Chemorin** est auteur, styliste, professeur de cuisine et chef à domicile. Elle est notamment l'auteur du *Petit livre de la cuisine bio* et de *Yakitori entre amis*, dans la collection "Toquades".

Download and Read Online LEGUMES ANCIENS & OUBLIES MARIE CHEMORIN #SZ6MUI0NCH3

Lire LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN pour ebook en ligne LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN 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 LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN à lire en ligne. Online LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN ebook Téléchargement PDF LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN Doc LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN Mobipocket LEGUMES ANCIENS & OUBLIES par MARIE CHEMORIN EPub

SZ6MUI0NCH3SZ6MUI0NCH3SZ6MUI0NCH3