

17 mai 2022

En vedette cette semaine : les crudités

Santé : L'été arrive et un besoin de fraîcheur se fait ressentir, les crudités sont là ! Manger des fruits et des légumes crus, c'est sain... Pourquoi ?

Ils permettent de s'hydrater en profondeur lorsqu'il fait chaud l'été, c'est un véritable avantage !

Ils apportent des antioxydants qui aident à lutter contre le vieillissement, des fibres, des minéraux et des oligo-éléments. Ces apports, absolument indispensables à une bonne santé, ne sont pas altérés par la cuisson et sont facilement assimilables, d'où l'intérêt de manger les légumes CRUS.

Conservation : Les légumes se conservent bien à l'abri de la lumière et de l'humidité, l'été placez-les dans le bac à légumes du réfrigérateur. Laissez les fanes, lorsqu'il y en a, afin de les conserver fraîches pour les consommer aussi !
Petit conseil : pour utiliser le plant de ciboulette, la récolte se fait avec des ciseaux, prélevez ce dont vous avez besoin, n'arracher pas les racines, car les brins repoussent rapidement.

Astuces anti-gaspi :

- Toutes les parties non utilisées des légumes peuvent être récupérées pour confectionner des galettes. Il suffit de les mélanger à des œufs, de la farine et un peu d'huile !

Comment les cuisiner en un clin d'œil ?

L'avantage de manger des légumes crus, c'est que nous n'avons pas besoin de les cuire, ni de passer trop de temps à les préparer.

Ils peuvent être utilisés dans une recette salée ou sucrée par exemple :

- ✓ **râpés** : crus avec un jus de citron, de l'huile, quelques herbes fraîches, du sel, du poivre et mêmes des épices (en fonction des goûts),
- ✓ en **morceaux**, ou en **rondelles**, ils sont bons sous n'importe quelle forme et s'ajoutent à toutes les salades composées d'autres légumes de saison,
- ✓ en **bâtonnets**, à tremper dans un délicieux pesto de légumes de saison ou un yaourt assaisonné en fonction des goûts (sel, poivre et herbes fraîches...),
- ✓ en **soupe froide** : comme un gaspacho, mixés crus et associés à d'autres légumes, herbes et condiments...
- ✓ en **dessert ou en jus** : les légumes peuvent être utilisés pour créer des desserts ou boissons au goût agréable, gâteaux, smoothies et jus...



Quelques idées recettes

Salade de choux-choux

Ingrédients : 1/2 choux pointu (feuilles), 1/2 choux rave (racine), quelques radis (rave ou non), 1 jus de citron, 2 herbes aromatiques de votre choix, 1 pincée de sel et de poivre.

Préparation : Laver les légumes, ciseler très finement les feuilles du choux pointu et ajouter le jus du citron pressé pour fatiguer le choux. Puis, peler et râper ou découper le chou rave, le mélanger avec le choux préparé et ajouter des morceaux de radis, rondelles ou cubes, à votre convenance. Enfin ajouter le sel, le poivre et les herbes aromatiques finement coupées.

Variante : selon vos goûts, vous pouvez

- ajouter une cuillère à soupe de fromage blanc pour rendre la sauce plus onctueuse.
- ajouter des fruits frais (pommes par exemple)
- ajouter des fruits secs, des morceaux de noix, de noisettes...

Pesto de légumes de saison

- **hacher** finement les légumes : betteraves, champignons ou radis, en fonction de ce que vous avez dans le panier - ajouter des herbes fraîches, avec les fanes (bien entendu !)
- mixer le tout en ajoutant de l'huile, du jus de citron et du fromage (vache ou brebis, en fonction des goûts)
- **assaisonner** avec du sel, du poivre

Sauce crudité au yaourt et aux herbes

Ingrédients :

Yaourt ou fromage blanc au lait de vache ou de brebis (en fonction des goûts), herbes aromatiques, épices ou aromates.

Préparation :

Mélanger ensemble yaourt, sel, poivre, herbes aromatiques, épices ou aromates, de votre choix : aneth, persil, basilic, ail, échalote, piment, curcuma... Ajouter un peu de citron, si vous voulez et placer au réfrigérateur pour déguster frais.

A servir en accompagnement de galettes de légumes, de bâtonnets de légumes crus...

Jus de Betteraves

Ingrédients : 1 Betterave, 2 pommes, un peu de gingembre

Préparation : Laver la betterave et les pommes, puis couper les en quartier. Couper le gingembre en petits morceaux (choisir la quantité en fonction des goûts!). Mixer le tout au blender pendant 2 minutes.

Variante :

Pour une boisson plus acidulée, vous pouvez ajouter du jus de citron et pour une version plus douce, ajouter un jus d'orange.

Un blender n'est pas indispensable : cela fonctionne bien aussi avec un simple mixeur plongeant...

Retrouvez plus de recettes avec l'ensemble des légumes de votre panier sur :

<https://cocagne-alimenterre.org/ressources/>