

LEGUMES DE SAISON = VARIETE ET ECONOMIE !!!



En mars, pensez à acheter et à consommer :

- **Des salsifis** : cuisinez-les poêlés au beurre ou à la crème ou en gratin.
- **Des choux blancs, rouges, raves ou frisés** : servez-les crus assaisonnés d'une vinaigrette ou cuits pour accompagner de la viande ou du poisson.
- **Des oignons** : servez-les cuits pour donner du goût à vos préparations ou crus pour donner un autre goût à vos crudités.
- **Des carottes** : proposez-les crues en bâtonnets accompagnées d'une sauce au yaourt dans laquelle on aura ajouté des épices (curry,...) ou des herbes aromatiques (ciboulette,...) ou râpées en salade assaisonnées d'une vinaigrette.
- **Des poireaux (blancs)** : cuisinez-les cuits en vinaigrette, en fondue coupés en rondelles et cuits dans un petit peu de matières grasses pour accompagner une viande et en gratin. Le vert du poireau peut être utilisé dans les potages.
- **Des endives** : préparez-les cuites « nature » ou avec du fromage râpé et de la crème fraîche.
- **Du céleri-rave** : servez-le en salade assaisonné d'une vinaigrette pour accompagner un plat ou en purée, par exemple.
- **Des radis** : proposez-les crus accompagnés d'une sauce au yaourt, par exemple.

Remarque : Les légumes surgelés ou en conserve apportent tout autant de vitamines, minéraux et fibres que les légumes frais. N'hésitez pas à les utiliser car ils sont prêts à l'emploi et sont souvent moins chers.



Salsifis sautés à la sauce tomate

(Pour 4 personnes)

Ingrédients : 1 kg de salsifis frais, 1 verre de vinaigre, 8 cl d'huile d'olive, 2 gousses d'ail, 1 bouquet de persil, 50 cl de sauce tomate, gros sel, et poivre

1. Eplucher les salsifis, les couper en tronçons de 6 à 7 cm, puis les jeter dans une bassine d'eau vinaigrée.
2. Egoutter, puis faire cuire 1 h 30 à l'eau bouillante salée et égoutter.
3. Hacher l'ail et le persil.
4. Faire revenir les salsifis dans une poêle chaude et huilée pendant 5 min.
5. Ajouter la sauce tomate, l'ail et le persil hachés, poivrer et servir.

Remarque : pour gagner du temps, il est possible de remplacer les salsifis frais par des salsifis surgelés ou en conserve, de ce fait on commencera la recette à l'étape 2 pour les surgelés ou à l'étape 3 pour les légumes en conserve.

Aude DUFOUR - LAINE, Diététicienne-Nutritionniste.