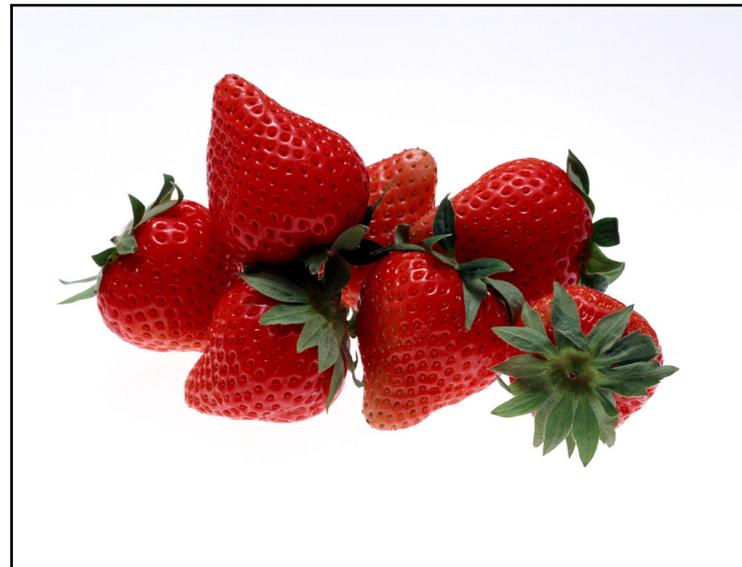


Fruits et légumes de saisons

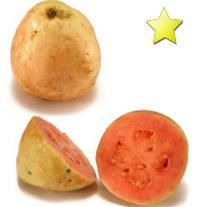
Une idée de calendrier pour manger au fil des saisons

Emmanuel Branlard



Année 2010

Les vedettes :

Crosnes  Nov-Fev	Navet  Oct-Mai	Ananas  Déc-Avr	Clémentine  Déc-Jan	Goyave  Déc-Fev	Mangue  Nov-Mai	Orange  Déc-Mar	Poire conférence  Oct-Avr	Granny  Oct-Avr	P. Golden  Oct-Avr
---	--	---	---	--	---	---	---	---	--

Idées recette :

- ☞ Potiron cuit au four
- ☞ Salade chou ananas
- ☞ Soupe au Chou
- ☞ Navets Caramelisés
- ☞ Soupe aux navets et cerfeuil
- ☞ Tarte poires et chocolat
- ☞ Potée auvergnate
- ☞ Crosnes à la crème
- ☞ Céléri rave au miel
- ☞ Salade de pommes aux fruits secs et yaourt, carpaccio de kiwi

Les nouveaux :

Ch. Pom.  Jan-Fev	Citron  Jan-Mar	Cit. vert  Jan-Déc	Fr. passion  Jan-Déc	Pomelo  Jan-Avr
---	---	---	--	---

Astuce :

Les crosnes : Inutile de les peler, il suffit d'enlever leurs pélicules dans un chiffon avec du gros sel, puis sous l'eau. Faites les cuire 10 à 12 minutes dans une eau bouillante et citronnée.

Agrumes : Gardez vos epluchures d'agrumes, faites les sécher au four, elles offrent une senteur agréable dans la cuisine.

Le navet : utilisez-le comme vous utiliseriez des pommes de terres, ou alors cru en salade.

Ils sont toujours là :

Avocat 	B. rouge 	Cardon 	Cél.-rave 	Chou 	Ch. blanc 	Ch. Brux. 	Ch. rouge 	Ch. Mil. 	Citrouille 	Endives 	Épinard 	Poireau 	Patate 	Rad. noir 	Salsifis 	Topin. 
Chicorée 	Frisee 	Scarole 	Mâche 	Champ. 	Banane 	Kiwi 	Litchi 	Mandarin 	Ø. sanguine 	Papaye 	Poire 	Pomme 				

Ils partent bientôt :

Carotte 	Olives 	Pleurotte 	Clémentine 	P. comice 
---	---	---	--	---

Les vedettes :

Fenouil



Juin-Nov

Rutabaga



Fev-Fev

Pissenlit



Fev-Fev

Citron



Jan-Mar

Kiwi



Déc-Mar

Orange sanguine



Déc-Mai

Poire



Juil-Mar

Pomelo



Jan-Avr

Idées recette :

- 👉 Gratin de fenouil
- 👉 Pissenlits au roquefort en salade
- 👉 Verrines de saumon avocats-pomelo
- 👉 Tarte aux poires
- 👉 Potage de navet et salsifis
- 👉 Crème de rutabaga au cheddar
- 👉 Salade de fenouil et épinards
- 👉 Boeuf à la crème (tchèque)
- 👉 Porc au chou à la chinoise
- 👉 Endives Façon bressane

Les nouveaux :

Carotte



Fev-Jan

Astuce :

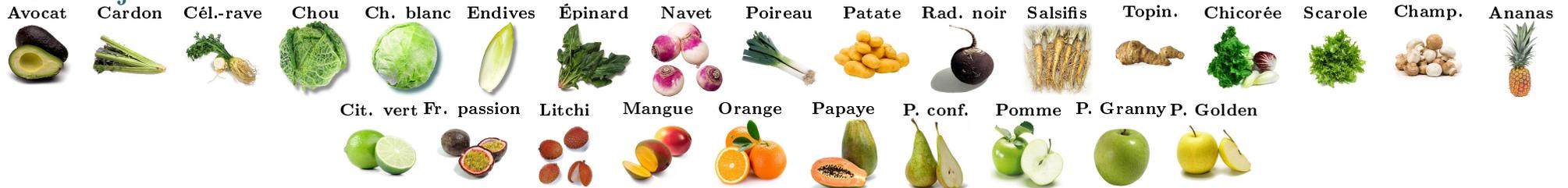
Pissenlits cuits à l'étuvée assaisonnés d'une persillade pour accompagner un poisson grillé.

En dessert : pomelo ouvert en deux, saupoudré de sucre roux, grillé au four.

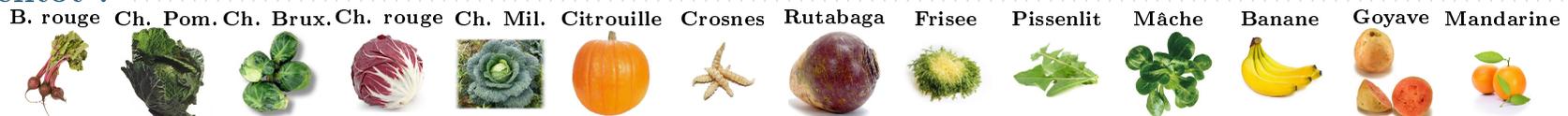
Le rutabaga, cousin du navet, peut se manger cru, en cube ou rapé, accompagnant du chou ou des carottes.

Lamelles de fenouil, quartier d'oranges à l'huile d'olive et canelle font une délicieuse salade.

Ils sont toujours là :



Ils partent bientôt :



Les vedettes :



Idées recette :

- 👉 Tarte aux poireaux et aux lardons
- 👉 Crumble aux pommes
- 👉 Salade de gésiers sarladaise
- 👉 Soupe aux fanes de radis
- 👉 Bagna cauda aux légumes de saison
- 👉 Endives au jambon
- 👉 Cocotte de carottes et champignons au vin blanc
- 👉 Boeuf aux poireaux

Les nouveaux :



Astuce :

Gardez les fanes des radis pour en faire une délicieuse soupe, 15min à l'eau salée avec 2 pommes de terres, le tout mixé. Les fanes se consomment également comme des épinards.

Les morilles se consomment toujours cuites au risque d'intoxication!

Qui l'eu cru? Les jeunes poireaux peuvent en effet se consommer crus en salade.

Ils sont toujours là :



Ils partent bientôt :



Les vedettes :



Idées recette :

- 👉 Asperges au Parmigiano Romano
- 👉 Rouleaux aux épinards
- 👉 Lasagnes au saumon et à l'épinard
- 👉 Canard farci à la rhubarbe
- 👉 Steak à l'oignon et au miel
- 👉 Ailerons de poulet confit et pommes de terre/carottes
- 👉 Blanquette de veau
- 👉 Barigoule d'artichauts à la tomate confite, calamars grillés, huile d'ail 🌿

Les nouveaux :



👉 Astuce :

Pas bette! Dans la bette ou blette à cardé, de la même famille que la betterave, tout est bon! Les feuilles, se mangent comme des épinards; les tiges, comme des asperges ou du céleri.

Les fèves se cuisent 15 minutes à l'eau (avec sarriette) ou à la vapeur. À manger simplement avec : du beurre et du persil, de l'huile d'olive et du citron, ou encore en purée.

L'artichaut pour l'apéro! Comme des chips, trempez des lamelles de fonds d'artichaut dans une sauce tomate aux herbes. 🌿

Ils sont toujours là :



Ils partent bientôt :



Les vedettes :

Asperge	Asperge verte	Fève	Oignon blanc	Radis	Cresson	Laitue	Oseille	Pourpier	Rhubarbe
									
Avr-Juin	Mai-Juin	Avr-Juil	Avr-Juil	Avr-Sept	Avr-Mai	Avr-Oct	Mar-Sept	Mai-Mai	Mai-Mai

Idées recette :

- ☞ Penne à la crème d'asperge
- ☞ Tartare de saumon aux asperges
- ☞ Couscous de printemps
- ☞ Fèves carbonara
- ☞ Agneau mariné aux épices
- ☞ Aubergines farcies à la crétoise
- ☞ Tarte aux fraises et à la rhubarbe
- ☞ Cake au saumon
- ☞ Soupe de cresson et légumes
- ☞ Courgettes en fleur, farcies aux palourdes

Les nouveaux :

Aubergine	Ch. Fleur	Ch. Rave	Concombre	Petit pois	Tomate
					
Mai-Sept	Mai-Nov	Mai-Oct	Mai-Sept	Mai-Juil	Mai-Oct
T. charnue	Fraise				
					
Mai-Sept	Mai-Aout				

Astuce :

Évitez que les fèves jaunissent en les plongeant dans l'eau glacée après la cuisson.

Les oignons blancs : une fois rincés déguster les en apéritif ou en salade.

La rhubarbe ou la laitue, cuite à l'étuvée puis assaisonnée d'une noix de beurre, de poivre et d'une échalotte, accompagne très bien une viande ou un poisson.

Tout se mange dans le cresson: feuilles, tiges, fleurs, jeunes pousses, graines. Cultivé à l'intérieur, on peut le trouver toute l'année

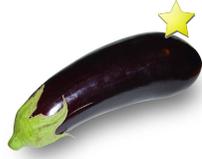
Ils sont toujours là :

B. rouge	Blette	Carotte	Ch. blanc	Épinard	Patate	Rad. long	Romaine	Champ.	Cit. vert	Fr. passion	Litchi
											

Ils partent bientôt :

Poivrade	Navet	Cresson	Pourpier	Morille	Mangue O. sanguine	Papaye	Rhubarbe
							

Les vedettes :

Aubergine  Mai-Sept	Concombre  Mai-Sept	Petit pois  Mai-Juil	Laitue romaine  Mar-Aout	Amande  Juin-Aout	Cerise  Juin-Aout	Citron vert  Jan-Déc	Fraise  Mai-Aout	Fr. passion  Jan-Déc
---	---	--	--	---	---	--	--	--

Idées recette :

- 👉 Poêlée de cerises au pain d'épices
- 👉 Pâtisson farci aux poissons
- 👉 Zaalouk
- 👉 Paupiettes de veau aux olives
- 👉 Pintadeau aux petits pois
- 👉 Salade de printemps
- 👉 Salade de concombres aux raisins secs
- 👉 Agneau épicé aux épinards
- 👉 Tartine de concombre râpé et mélangé à un fromage blanc parfumé d'ail haché

Les nouveaux :

Artichaut  Juin-Oct	Roman.  Juin-Sept	Ch. Mil.  Juin-Fev	Courgette  Juin-Sept	Fenouil  Juin-Nov	H. verts  Juin-Sept
Poivron  Juin-Sept	T. Peretti  Juin-Sept	Roquette  Juin-Aout	Abricot  Juin-Aout	Framboise  Juin-Oct	Gr. à maq.  Juin-Juil
Melon  Juin-Sept	Papaye  Juin-Mai				

Astuce :

Salade de petit-pois : Faites-les cuire avec une feuille de menthe pour donner encore plus de goût.

Lavez les fraises sans les avoir équetées.

Faites vous donc une bonne citronnade : quelques quartiers de citron dans une carafe au frais.

Relevez le gout des aubergines en les exposant non epluchées au-dessus d'une flamme pendant 3mn.

Ils sont toujours là :

B. rouge 	Blette 	Carotte 	Ch. blanc 	Ch. Fleur 	Ch. Rave 	Épinard 	Fève 	Oign. blanc 	Patate 	Radis 	Rad. long 	Tomate 	T. charnue 	Laitue 	Oseille 	Champ. 
--	--	---	---	---	--	--	--	---	--	---	---	--	--	--	---	--

Ils partent bientôt :

Asp. 	Asp. verte 	Litchi 
---	--	--

Les vedettes :

Blette



Avr-Oct

Romanesco



Juin-Sept

Courgette



Juin-Sept

Radis long



Mar-Nov

Roquette



Juin-Aout

Abricot



Juin-Aout

Airelle



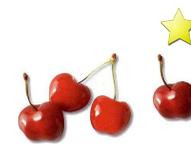
Juil-Aout

Brugnon



Juil-Juil

Cerise Gr. à maquereaux



Juin-Aout



Juin-Juil

Idées recette :

- 👉 Tarte aux blettes
- 👉 Feuilles de blettes farcies
- 👉 Clafoutis provençal au chèvre frais
- 👉 Taboulé
- 👉 Salade de chèvre aux pêches
- 👉 Salade de pâtes au basilic
- 👉 Chou romanesco sauce amande
- 👉 Tian
- 👉 Agneau à la grecque
- 👉 Canard aux airelles
- 👉 Filet de canette rôti aux pêches, jus aigre-doux

Les nouveaux :

Brocoli	Cél.-bran.	Ch. rouge	Ch. Chin.	Cima.	Corn.
					
Juil-Nov	Juil-Nov	Juil-Fev	Juil-Nov	Juil-Nov	Juil-Juil
Crg. Pâtisson	Maïs	Navet	Batavia	Aromates	Cassis
					
Juil-Juil	Juil-Oct	Juil-Aout	Juil-Juil	Juil-Juil	Juil-Aout
Figue	Groseille	Litchi	Mûre	Myrtille	Nectarine
					
Juil-Oct	Juil-Aout	Juil-Juin	Juil-Sept	Juil-Sept	Juil-Aout
Pastèque	Pêche	Poire	Poire d'été	Prune	
					
Juil-Aout	Juil-Sept	Juil-Mar	Juil-Sept	Juil-Sept	

Astuce :

- 👉 **Brochette** de framboises avec des feuilles de menthes, à tremper dans du chocolat fondu.
- 👉 **Denoyer** les cerises plus facilement en les trempant équeutées pendant une heure dans de l'eau glacée.
- 👉 **Fariner** les courgettes avant de les poêler, elles sont ainsi croquantes et moins grasses.
- 👉 **Le chou romanesco** est un exemple de fractale naturelle (finie)!

Ils sont toujours là :

Artichaut	Aubergine	B. rouge	Carotte	Ch. Mil.	Ch. Fleur	Ch. Rave	Concombre	Épinard	Fenouil	H. verts	Poivron	Patate	Radis	Tomate	T. charnue	T. Peretti
																
Laitue	Romaine	Oseille	Champ.	Amande	Cit. vert	Fraise	Framboise	Fr. passion	Melon	Papaye						
																

Ils partent bientôt :

Ch. blanc	Corn.	Crg. Pâtisson	Fève	Oign. blanc	Petit pois	Batavia	Aromates	Brugnon	Gr. à maq.
									

Les vedettes :



Idées recette :

- 👉 Beignets d'aubergines et chorizo
- 👉 Artichauts et chantilly aux herbes
- 👉 Salade de céleri branche
- 👉 Roulé de jambon aux haricots verts
- 👉 Maïs à la péruvienne
- 👉 Rouleaux de poivrons rouges au chèvre frais et aubergines
- 👉 Figues évidées de la pulpe et farcies avec de la glace ou crème pâtissière 🌿

Les nouveaux :



Astuce :

👉 **Une branche** de sariette dans l'eau de cuisson des fèves ou haricots en facilite la digestion. Ne couvrez pas la casserole durant la cuisson.

👉 **Une tarte** aux prunes convient parfaitement pour la saison. Disposez les oreillons, côté peau sur la pâte pour éviter qu'elle ramolisse.

👉 **Maïs** Faites le cuire en papillote au four pendant 20min. Degustez avec du beurre et du sel. 🌿

Ils sont toujours là :



Ils partent bientôt :



Octobre

Les vedettes :

Brocoli	Chou milan	Chou-fleur	Courge	Poireau	Ch. Frisee	Châtaigne	Coing	Marron	Pêche de vigne
									
Juil-Nov	Juin-Fev	Mai-Nov	Sept-Déc	Aout-Mar	Sept-Fev	Oct-Déc	Oct-Nov	Aout-Déc	Oct-Oct

Idées recette :

- 👉 Gratin de fruits de mer
- 👉 Chou et châtaignes au naturel
- 👉 Chou rouge au roquefort et aux noix
- 👉 Poulet aux châtaignes et aux olives
- 👉 Velouté de poireaux
- 👉 Lapin en cocotte au bleu d'Auvergne
- 👉 Cannellonis de cèpes au pain gratinés
- 👉 Sauté de dinde aux brocolis à l'orientale

Les nouveaux :

Chou	Navet	Salsifis	Topin.	Chicorée	Champ.
					
Oct-Mar	Oct-Mai	Oct-Mar	Oct-Mar	Oct-Mar	Oct-Sept
Pleurotte	Banane	Noix	P. conf.	P. Granny	P. Golden
					
Oct-Jan	Oct-Fev	Oct-Oct	Oct-Avr	Oct-Avr	Oct-Avr
Prunelle					
					
Oct-Oct					

Astuce :

👉 Ajoutez du potiron à vos bouillons de viandes, il apporte moelleux et onctuosité.

👉 Taillées en bâtonnets, les tiges de brocolis peuvent se manger cuites comme des asperges.

👉 Epluchez les châtaignes plus facilement en ajoutant une cuillère d'huile dans l'eau bouillante.

Ils sont toujours là :

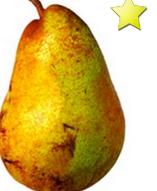
B. rouge	Carotte	Cél.-rave	Cél.-bran.	Ch. blanc	Ch. Brux.	Ch. rouge	Ch. Chin.	Cima.	Citrouille	Fenouil	Olives	Patate	Potiron	Rad. long	Rad. noir	Scarole
																
Cit. vert	Fr. passion	Litchi	Papaye	Pistache	Poire	P. comice	Pomme									
																

Ils partent bientôt :

Artichaut	Blette	Ch. Rave	Épinard	Mange tout	Maïs	Tomate	Laitue	Bolets	Cèpes	Figue	Fr. des bois	Framboise	Noisette	Noix	Pêche de vigne	Reinette
																
							Prunelle	Raisins								
																

Novembre

Les vedettes :

Olives  Sept-Jan	Panais  Nov-Déc	Salsifis  Oct-Mar	Chicorée  Oct-Mar	Pleurotte  Oct-Jan	Grenade  Nov-Nov	Kaki  Nov-Nov	Papaye  Juin-Mai	Poire  Juil-Mar	Poire comice  Sept-Jan
---	---	---	---	---	--	---	--	---	--

Idées recette :

- 👉 Roulés de céleri au jambon
- 👉 Topinambours à la crème
- 👉 Pot-au-feu et poule au pot
- 👉 Velouté au panais et châtaignes
- 👉 Soupe aux panais et topinambours
- 👉 Salade endives/avocats
- 👉 Salade de chicorée avec carottes, champignons de Paris, radis et cubes de concombres, le tout avec une vinaigrette moutarde

Les nouveaux :

Avocat  Nov-Avr	Crosnes  Nov-Fev	Endives  Nov-Avr	Épinard  Nov-Oct	Mâche  Nov-Fev	Datte  Nov-Déc
Mandarine  Nov-Fev	Mangue  Nov-Mai				

Astuce :

La grenade se conserve 1 à 2 mois au réfrigérateur. Choisir les fruits dont l'épiderme vire du brun orangé au rouge. Coupez la grenade en deux, et mangez comme un kiwi.

Avocats : Ils muriront plus vite à coté des fruits qui dégagent de l'éthylène comme la pomme. Sinon, les placer dans du kraft.

Salade de fruits exotiques(trichez avec du jus de fruit de la passion et une cuillerée de grenadine)

Ils sont toujours là :

B. rouge 	Carotte 	Cél.-rave 	Chou 	Ch. blanc 	Ch. Brux. 	Ch. rouge 	Ch. Mil. 	Citrouille 	Courge 	Navet 	Poireau 	Patate 	Potiron 	Rad. noir 	Topin. 	Frisee 
Scarole 	Champ. 	Banane 	Cit. vert 	Châtaigne 	Fr. passion 	Litchi 	Marron 	P. conf. 	Pomme 	P. Granny 	P. Golden 					

Ils partent bientôt :

Brocoli 	Cél.-bran. 	Ch. Chin. 	Ch. Fleur 	Cima. 	Fenouil 	Rad. long 	Coing 	Grenade 	Kaki 	Pistache 
---	--	---	---	--	---	---	---	---	--	--