

# jardin d'hiver

C'EST LA REVANCHE DES TUBERCULES ET AUTRES RADICULES : ÉPINARD, POTIRON, BETTERAVE, BROCOLI S'INVITENT À NOTRE TABLE. COCKTAILS D'ANTIOXYDANTS GORGÉS DE VITAMINES, ILS SAVENT AUSSI NOUS POUSSER À UNE BELLE CRÉATIVITÉ CULINAIRE. **Par Céline Dufranc**



PHOTOS BEATRIZ DA COSTA, STYLISME ET RÉALISATION LAURENCE DU TILLY, CARPACCIO : ASSIETTE MERCI, TABLE ENO CHEZ FLEUX, SOUPE : COUVERTURE MERCI

**P**ourquoi manger des légumes en hiver? Pas seulement parce qu'ils font joli dans l'assiette et qu'ils donnent bonne conscience! « Également pour vous réchauffer », assure la chef naturopathe Laurence Salomon\*! Car selon la médecine chinoise, « les légumes qui poussent en hiver sont parfaitement adaptés aux périodes froides, saison yin. De nature yang, ils sont réchauffants et favorisent physiologiquement ce recentrage, cette concentration d'énergie dont on ressent le besoin quand les journées sont courtes ». Pour varier plaisirs, textures et couleurs, on choisit des légumes complémentaires : un légume racine, un légume fruit, un légume feuille, un légume fleur. Besoin de preuves? En plus d'éclaircir notre teint, grâce à leur richesse en antioxydants et en fibres, ils préviennent le cholestérol, empêchent l'apparition de maladies cardiovasculaires et réduisent les risques de cancer et de diabète. De quoi regarder les brocolis d'un autre œil, non?

## LE PLEIN DE VITAMINES

Plus ils sont colorés, plus ils en contiennent. Alors chouchoutez-vous avec du potimarron et toute la famille des courges. Rien de tel que leur richesse en bêta-carotène (précurseur de la vitamine A) pour avoir une mine divine! Contenant en plus de la lutéine et des flavonoïdes, deux antioxydants majeurs, les légumes verts, la mâche et la betterave (injustement délaissée) ont les mêmes propriétés. Ne craignez plus de tacher vos petits doigts délicats avec Dame Betterave! Choisissez-la blanche, jaune, crapaudine, ►

## CARPACCIO DE BETTERAVE À LA MIMOLETTE VIEILLE

Pour 4 personnes. Facile. Préparation : 10 minutes.

**AU MARCHÉ** ● 3 mini-betteraves crues (ou 1 grosse) ● 2 endives carmines ● 1 poignée de pousses de betterave ● 50 g de mimolette vieille ● 50 g de cerneaux de noix.

**DANS MON PLACARD** ● 2 cuillerées à soupe de vinaigre balsamique réduit ● 1 cuillerée à soupe d'huile de noix ● 2 cuillerées à soupe d'huile d'olive ● fleur de sel ● poivre au moulin.

PELER les betteraves et les tailler le plus fin possible à l'aide d'une mandoline. Détailler la mimolette vieille en fins copeaux. CONCASSER grossièrement les cerneaux de noix. Émincer les endives. Dresser quatre assiettes en alternant lamelles de betterave et copeaux de mimolette. Ajouter sur le côté les pousses de betterave mélangées aux endives ciselées. Saupoudrer de noix concassées. ARROSER D'UN FILET de vinaigre balsamique et du mélange des 2 huiles, saler et poivrer avant de servir.



## SOUPE DE LÉGUMES VERTS D'HIVER

Pour 4 personnes. Très facile. Préparation : 15 minutes. Cuisson : 20 minutes.

**AU MARCHÉ** ● 1 belle tête de brocoli ● 200 g de topinambours ● 200 g d'épinards ● 150 g de mascarpone ● 1 tranche de bacon ● graines germées (alfalfa, pousses de brocoli...).

**DANS MON PLACARD** ● 1 cube de bouillon de légumes ● sel, poivre au moulin.

FAIRE GRILLER le bacon dans une poêle et le couper en quatre. Peler les topinambours et les découper en rondelles. Détacher les bouquets de brocoli et éliminer le tronc. Verser dans une grande casserole et couvrir d'eau juste à hauteur. AJOUTER LE CUBE de bouillon et mettre sur le feu. Laisser cuire 15 minutes. Ajouter les pousses d'épinard et prolonger la cuisson 5 minutes. RETIRER DU FEU, ajouter le mascarpone et mixer. Saler, poivrer et servir chaud avec un éclat de bacon grillé et quelques graines germées. ►

chioggia, et dévorez-la toute crue, en belles volutes faites avec un coupe-légumes (Rouet) ou en fines rondelles détaillées à la mandoline. Champion toutes catégories grâce à l'indole-3-carbinol qu'il contient, le brocoli est une nouvelle arme anti-cancer, à condition de le manger croquant.

**LES PLUS DRAINANTS**

Si le poireau est un peu le balai de nos intestins, que dire des radis ? Rouges mais aussi verts, violets, noirs ou blancs, ils sont champions pour drainer les toxines, régénérer foie et vésicule. Motivée ? Un jour de cure de bouillon, gourmand s'il vous plaît (fenouil, poireau, céleri), auquel vous mêlerez une farandole d'herbes du moment. Profitez-en pour faire prendre l'air à votre centrifugeuse et vous concocter des jus de légumes, véritables eaux vivantes ultra-reminéralisantes et détoxifiantes. Débarrassés de leurs fibres, les légumes sont ainsi assimilés à presque 100%.

**LE MAX DE FIBRES**

Chou, céleri branche, fenouil, artichaut, épinard, blette..., ils en contiennent tous. Mais la palme revient au topinambour (7 g pour 100 g, contre 2,6 g pour la carotte). Outre l'amélioration du transit, la baisse du cholestérol et de la glycémie, on dit bravo à leur effet rassasiant, surtout quand l'addition d'après-fêtes est lourde.

**LES BONS PETITS SOLDATS**

On adopte l'oignon jaune (en soupe, tarte, gratin) pour doper nos défenses immunitaires : c'est l'exterminateur des microbes ! L'ail et le gingembre ayant les mêmes propriétés, pensez à en assaisonner vos légumes sans modération.

\* Restaurant Nature & Saveur.

Tél. : 04.50.45.82.29. cuisine-originelle.com



**PETITES TOURTES DE LÉGUMES**

Pour 4 personnes. Facile. Préparation : 20 minutes. Cuisson : 25 minutes.

**AU MARCHÉ** ● 1 rouleau de pâte feuilletée ● 1 panais ● 2 carottes noires ● 1 petit bulbe de fenouil ● 4 mini-poireaux ● 4 mini-navets roses ● 10 g de beurre ● 1 jaune d'œuf.

**DANS MON PLACARD** ● sel, poivre au moulin.

PRÉCHAUFFER le four à 210°C (th. 7). Peler le panais et la carotte, les détailler en fines rondelles. Couper le fenouil en petits cubes et les mini-poireaux en tronçons de 1 cm. DÉCOUPER les mini-navets en quatre. Verser tous ces ingrédients dans une poêle. Ajouter le beurre en dés et verser un peu d'eau pour remplir le fond de la poêle. COUVRIR avec une feuille de papier cuisson taillée en rond au diamètre de la poêle. Laisser cuire 10 minutes à feu doux. RÉPARTIR LES LÉGUMES dans quatre ramequins. Saler et poivrer, puis recouvrir d'un disque de pâte feuilletée au diamètre du ramequin. Badigeonner de jaune d'œuf et enfourner pour 10 à 15 minutes de cuisson.

**ADOPTER L'ULTRA-FRAÎCHE ATTITUDE**

Particulièrement fragiles, les vitamines sont très sensibles à la lumière. Elles s'oxydent et les taches brunes qui apparaissent sur les légumes témoignent de leur destruction.

**MIEUX VAUT** acheter peu de légumes à la fois mais plus souvent, et privilégier les produits locaux ou bio.

**NE PAS LES LAISSER** trop tremper, car les vitamines se disséminent dans l'eau.

**PAS D'ÉPLUCHURES** trop épaisses, au risque de perdre près de

25 % des vitamines. Préférer le grattoir ou l'économe.

**OPTER POUR UNE CUISSON RAPIDE** plutôt à l'autocuiseur, pour préserver les vitamines et savourer des légumes al dente ou à l'étouffée. Vous pouvez tester la version de Christophe Saintagne, chef du Plaza à Paris : après les avoir épluchés et coupés, ajouter 1 demi-verre de bouillon, caraméliser à feu doux, puis ajouter 2 cuillerées à soupe de vinaigre de vin rouge, faire réduire et déguster.



**DAUPHINOIS DE POTIRON ET OIGNON JAUNE**

Pour 4 personnes. Facile. Préparation : 15 minutes. Cuisson : 30 minutes.

**AU MARCHÉ** ● 500 g de potiron ● 3 oignons jaunes ● 1 verre de lait ● 10 cl de crème liquide ● 100 g d'emmental râpé.

**DANS MON PLACARD** ● 2 belles pincées de cannelle ● 1 noix de beurre ● sel, poivre au moulin.

Préchauffer le four à 200°C (th. 6-7). PELER LE POTIRON et retirer les graines. Émincer finement la chair du potiron à la mandoline ou au robot. Peler les oignons et les détailler aussi finement. BEURRER UN PLAT à gratin et le remplir en alternant les couches de potiron, d'oignon et de fromage râpé. MÉLANGER le lait, la crème et la cannelle. Saler, poivrer et verser sur les légumes. Enfournier pour 30 minutes de cuisson.

Retrouvez toutes les fiches recettes sur [www.lefigaro.fr/madame](http://www.lefigaro.fr/madame)

PHOTOS BEATRIZ DA COSTA, STYLISME ET RÉALISATION LAURENCE DU TILLY. TOURTES : TABLE ENO CHEZ FLEUX. DAUPHINOIS : COCOTTE EN FONTE ET SERVIETTES EN LIN, MERCI, TABLE ENO CHEZ FLEUX.