FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON

“Comment les préparer”

Réalisé par le groupe de bénévoles
“les Bocaux d’Orcher” d’AGIES

Edito

L'idée de créer ce livret est née du constat que certains légumes proposés par l'association Graine en Main aux adhérents d'AGIES étaient mal connus voire méconnus des destinataires des paniers.
Cette situation a inspiré le groupe de bénévoles « Les bocaux d'Orcher », pour élaborer un support de présentation des légumes.
Les personnes impliquées dans ce projet ont souhaité proposer un document de 59 fiches, facile à feuilleter, qui permette d'une part, de reconnaître les légumes, leur saisonnalité, savoir comment les préparer et les conserver, et d'autre part, apporter des conseils sur la manière de cuisiner ces légumes.
Ce projet est le fruit d'un travail collaboratif entre les bénévoles, les professionnels d'AGIES, et de Graine en Main, basé sur une coopération régulière durant toutes les étapes de l'élaboration et de la définition du contenu.
Un travail de longue haleine qui a duré près de deux ans. Les bénévoles ont fourni un important travail de composition du document et de recherche d'informations sur les légumes, qui ont ensuite été validées par les maraîchers de Graine en Main.

AGIES et Graine en Main souhaitent que ce livret réponde à vos attentes
et qu'il devienne votre compagnon de tous les jours pour une cuisine de saison !

Le groupe projets

Sommaire

6 Légumes Bulbes

14 Légumes feuilles

28 Légumes fleurs

34 Fruits

44 Légumes graines

52 Légumes fruits

62 Légumes racines

74 Légumes tiges

80 Légumes tubercules

86 Aromates

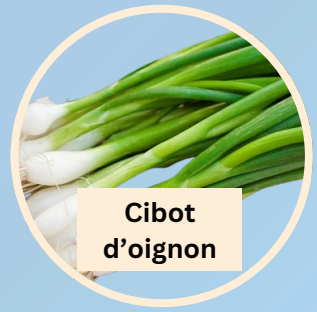
Index

Artichaut	page 29
Aubergine	page 53
Basilic	page 87
Betterave	page 64
Blette	page 75
Brocoli	page 30
Carotte	page 65
Cassis	page 35
Céleri branche	page 76
Céleri rave	page 63
Chou blanc	page 15
Chou de Bruxelles	page 16
Chou chinois	page 17
Chou fleur	page 31
Chou kale	page 18
Chou de milan	page 19
Chou Pak choï	page 22
Chou pointu	page 20
Chou romanesco	page 32
Chou rouge	page 21
Cibot d’oignon	page 07
Concombre	page 54
Courge	page 55
Courgette	page 56
Courgette ronde	page 57
Coriandre	page 88
Echalote	page 08
Epinard	page 23
Fenouil	page 77
Fève	page 45
Fraise	page 36
Framboise	page 37
Groseille	page 38
Haricot à écosser	page 46
Haricot vert	page 47

Index

Mâche page 25
Menthe page 87
Navet page 66
Oignon frais page 07
Oignon jaune page 09
Oignon rouge page 10
Origan page 87
Panais page 67
Patate douce page 81
Persil page 88
Persil racine page 68
Petit pois page 48
Piment page 58
Poireau page 11
Poivron et poivron mini page 59
Pois mange tout page 49
Pomme page 41
Pomme de terre de conservation page 82
Pomme de terre nouvelle page 82
Potimarron page 55
Radis d'hiver page 69
Radis noir page 69
Radis rose page 70
Raisin page 40
Rhubarbe page 39
Romarin page 87
Rutabaga page 71
Salade page 24
Sureau page 42
Tétragone page 23
Thym page 87
Tomate page 60
Tomate ancienne page 60
Topinambour page 83
Verveine page 89

Légumes Bulbes

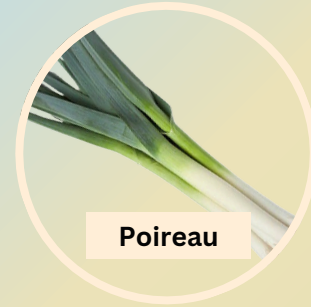

Cibot d'oignon

Oignon rouge

Echalote

Oignon frais

Oignon jaune


Poireau

Cibot d'oignon
Oignon frais

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
(Avril à juillet / août)
Liliacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et bulbes

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se consomme cru ou cuit en accompagnement de vos plats.

Astuce

Pour adoucir le goût des oignons crus, laisser tremper dans une eau froide, 15 min.

Echalotte

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne - Hiver
(Aout à avril)
Liliacées

PARTIE COMESTIBLE

Les bulbes

PROPRIÉTÉS

Vitamines A et C

CONSERVATION

Il se conserve 6 à 12 mois, dans un endroit frais et sec, à l'abri de la lumière.

CÔTÉ CUISINE

Eplucher les échalotes, les couper en morceaux. Elles se mangent crues ou cuites à la poêle, rôties au four, ou confites.

Astuce

L'échalotte est amer si, elle a été cuite à feu trop vif.

Oignon jaune

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Liliacéaes

PARTIE COMESTIBLE

Les bulbes

PROPRIÉTÉS

Vitamines E, fer

CONSERVATION

Il se conserve 4 mois,
à l'abri de la lumière.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru ou cuit à la poêle.
Quand il cuit longtemps à feu doux,
il devient fondant et sucré.

Astuce

Il se mange même
lorsqu'il est germé.

Pour adoucir le goût
des oignons crus,
laisser tremper dans
une eau froide,
15 min.

Oignon rouge

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Liliacées

PARTIE COMESTIBLE

Les bulbes

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C
Riche en antioxydant surtout cru.

CONSERVATION

Il se conserve 3 mois
à température ambiante,
à l'abri de la lumière.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru en crudités,
ou cuit à la poêle.
Il se mange souvent
en crudités.

Astuce

L'oignon rouge
est peu piquant.

Poireau

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Liliacées

PARTIE COMESTIBLE

La base blanche (le fût)
et les feuilles.

CONSERVATION

Il se conserve 8 jours,
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.

PROPRIÉTÉS

Vitamines A et C (les feuilles),
la racine est riche en protéines.

CÔTÉ CUISINE

Le blanc se cuit à la poêle,
à la vapeur, à l'eau,
coupé finement en rondelles
ou cru, émincé finement.

Astuce

On utilise souvent
le vert pour les
soupes.
On peut le
congeler cru.

Notes

Notes

Légumes Feuilles

Chou Pak Choï

Chou blanc

Chou Bruxelles

Chou chinois

Chou kale

Chou Milan

Mâche

Chou pointu

Chou rouge

Epinard Tétragone

Salade

Chou blanc

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne - Hiver
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines B, C et K
Riche en sels minéraux.

CONSERVATION

Il se conserve 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Enlever les feuilles abîmées et le trognon. Il se mange cru en crudités ou cuit sauté à la poêle, vapeur, à l'eau.

Astuce

S'il est trop fermenté, cela double la teneur en vitaminé C.

Chou de Bruxelles

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles

CONSERVATION

Il se conserve 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

PROPRIÉTÉS

Vitamines B6 et C

CÔTÉ CUISINE

Couper les pieds, effeuiller les feuilles jaunies. Il se mange cuit à l'eau, vapeur au four, à la poêle, en gratin.

Astuce

Pour une cuisson vapeur rapide, faire une petite coupe en croix sur le dessus.

Pour éviter les problèmes digestifs, blanchir quelques minutes dans un grand volume d'eau et à découvert.

Chou chinois

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

CONSERVATION

Il se conserve 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou plusieurs semaines dans un endroit frais et aéré.

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C et K, calcium

CÔTÉ CUISINE

Il se mange effeuillé ou en chiffonnade cru, cuit à la poêle, à la vapeur, à l'eau.

Chou kale

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver - Printemps
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles (retirer la côte)

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, calcium

CONSERVATION

Il se conserve 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Laver et sécher les feuilles.
Il se mange cuit, à l'eau, vapeur, sauté à la poêle ou finement haché.

Astuce

Masser les feuilles afin de briser les fibres.

Chou de Milan

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver - Printemps
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Le chou (la pomme)

PROPRIÉTÉS

Vitamines A,B, C et K

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Enlever les premières feuilles et le trognon. Il se mange cru émincé finement en crudités ou cuit à l'eau, vapeur, à la poêle.

Astuce

Les feuilles s'utilisent comme des feuilles de vigne pour des farcis roulés en papillottes.

Chou pointu

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Crucifères

PARTIE COMESTIBLE

Le coeur

PROPRIÉTÉS

Vitamines B et fibres

CONSERVATION

Il se conserve 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Enlever les premières feuilles et le trognon. Il se mange cru émincé finement en crudités ou cuit à l'eau, vapeur, à la poêle, au four.

Chou rouge

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne - Hiver
Brassicassées

PARTIE COMESTIBLE

Le coeur

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et K, magnésium, fer

CONSERVATION

Il se conserve 7 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Enlever les premières feuilles et le trognon. Il se mange cru émincé finement en crudités ou cuit à l'eau, vapeur, à la poêle.

Chou Pak Choï

SAISON / FAMILLE

Hiver
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B1, E,
potassium, fibres.

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur et, jusqu'à 2 semaines si on évite de les laver.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru en crudité, cuit , coupé en tronçons sauté à la poêlé, braisé ou cuit à l'étuvée comme la blette.

Astuce

Les tiges et les feuilles peuvent être cuites ensemble.

Epinard / Tétragone

SAISON / FAMILLE

Epinard
mai à juillet et octobre à février
Tétragone - Eté
Chenopodiacéaes

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles et jeunes pousses

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B9, C, E magnésium, fer, potassium, calcium, sodium.

CONSERVATION

Il se conserve 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Il se congèle après avoir été blanchi à la vapeur.

CÔTÉ CUISINE

Rincer sous un filet d'eau froide. Equeuter les feuilles et enlever la nervure centrale des grandes feuilles. Il se mange cuit, à la poêle ou à la vapeur.

Astuce

Les jeunes pousses peuvent se manger crues.

Salade

(chêne, laitue, batavia, frisée, scarole...)

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne - Hiver
Astéracées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et B9,
magnésium, fer, calcium.

CONSERVATION

Elle se conserve 2 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.
1 semaine lavée, essorée
dans un récipient fermé.

CÔTÉ CUISINE

Laver et essorer.
Découper les feuilles
à la base pour les détacher
facilement. Eliminer les
premières feuilles.

Astuce

Toutes les salades
peuvent se manger
cuites en soupe,
à l'étouffée, en tourte
ou tarte.

Mâche

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Caprifoliacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines B9, C, E,
magnésium, fer, calcium.

CONSERVATION

Elle se conserve 3 à 5 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Couper la base de la tige,
laver et essorer.
Elle se mange crue.

Astuce

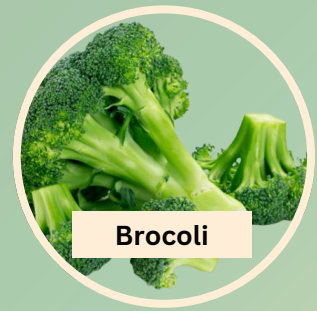
La mâche
a une saveur tendre
au goût léger de
noisette.

Note

Note

Légumes Fleurs

Artichaut


Brocoli

Chou-fleur

Chou Romanesco

Artichaut

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Astéracées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles et le coeur

PROPRIÉTÉS

Vitamines B9, magnésium, calcium.

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Couper la queue de l'artichaut à la naissance des feuilles.
Il se mange cuit à l'eau ou à la vapeur, il peut se consommer chaud ou froid.

Astuce

Chaud : à la crème.
Froid : à la vinaigrette.

Brocoli

SAISON / FAMILLE

Juin - juillet
Septembre à novembre
Crucifères

PARTIE COMESTIBLE

Les bouquets et les tiges

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, B, K, E, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve 4 à 5 jours dans un contenant hermétique dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se cuit à la vapeur, à l'eau, sauté à la poêle. Cuisson al dente pour conserver ses propriétés.

Astuce

Les petites feuilles peuvent être cuisinées.

Chou-fleur

SAISON / FAMILLE

Toute l'année selon variétés
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

Les bouquets et les tiges

PROPRIÉTÉS

Vitamines B,C, fibre, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve 3 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru, émietté
ou petits bouquets.
Il se cuit à la poêle,
à l'eau, vapeur.

Astuce

On peut le consommer
en semoule.

Les petites feuilles
peuvent être cuisinées.

Chou romanesco

SAISON / FAMILLE

Automne
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

Les bouquets et les tiges

PROPRIÉTÉS

Vitamines B,C, E, K,
fibre, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve une semaine
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru, émiétté
en semoule, en salade,
en petits bouquets pour apéritif.
Il se cuit à la poêle, à l'eau,
au four et à la vapeur.

Astuce

Les petites feuilles
peuvent être cuisinées.

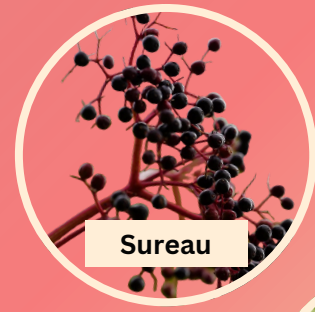
Le goût est plus fin que
le brocoli et chou-fleur.

Notes

Fruits

Raisin

Pomme


Sureau

Rhubarbe

Cassis

Framboise

Fraise

Groseille

Cassis

SAISON / FAMILLE

Eté
Grossulariacées

PARTIE COMESTIBLE

Les baies

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fibres, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Congélation si confiture.

CÔTÉ CUISINE

Il peut se manger cru mais, son acidité est très forte et s'atténue avec la cuisson.

Astuce

Les feuilles, une fois séchées, peuvent se consommer en infusion.

Fraise

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté -
(automne selon variétés)
Rosacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit

PROPRIÉTÉS

Vitamines C,B9.

CONSERVATION

Elle se conserve 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais.
Congélation si confiture.

CÔTÉ CUISINE

Elle peut se manger crue ou cuite (confiture).

Framboise

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Rosacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit

PROPRIÉTÉS

Vitamines C.

CONSERVATION

Elle se conserve 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans endroit frais. Congélation si confiture.

CÔTÉ CUISINE

Elle peut se manger crue ou cuite (confiture).

Groseille

SAISON / FAMILLE

Eté
Grossulariacées

PARTIE COMESTIBLE

Les baies rouges

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, magnésium, potassium, calcium, fer.

CONSERVATION

Elle se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Congélation si confiture.

CÔTÉ CUISINE

Elle peut se manger crue ou cuite (confiture).

Rhubarbe

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Polygonacées

PARTIE COMESTIBLE

La tige uniquement.
Les feuilles sont toxiques

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fibres, potassium.

CONSERVATION

Elle se conserve 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur dans un linge humide.
Congélation si confiture, découpée en tronçons.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange cuite.
Sucré : en tarte, confiture, compote.
Dans des plats salés, dans une soupe, tajine, curry de lentille.

Raisin

SAISON / FAMILLE

Fin d’été - automne
Vitaceaes

PARTIE COMESTIBLE

La baie (le fruit)

CONSERVATION

Il se conserve environ 5 jours au réfrigérateur.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, glucides.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru ou cuit.
Il peut être poêlé, poché dans un sirop de sucre.

Pomme

SAISON / FAMILLE

Fin d’été - automne
Rosacées

PARTIE COMESTIBLE

La chair avec ou sans la peau

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fibres.

CONSERVATION

Elle se conserve une semaine
à température ambiante et
4 à 6 semaines au froid.

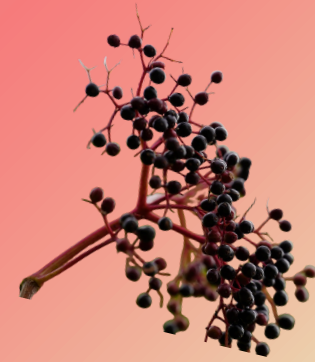
CÔTÉ CUISINE

Elle se mange crue ou cuite,
avec ou sans la peau mais
la peau a beaucoup de bienfaits.

Sureau

SAISON / FAMILLE

Eté
Adoxaceaes



PARTIE COMESTIBLE

Les fleurs et les baies

PROPRIÉTÉS

Vitamines A et C.I

CONSERVATION

La fleur se conserve plusieurs semaines un fois séchée dans une boîte hermétique, à l'abri de la lumière.
Les baies se conservent quelques jours au réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Les baies se mangent cuites car elles peuvent être toxiques.
Elles se mangent en confiture, coulis, tisane, sirop...
Les fleurs s'utilisent en sirop.

Notes

Légumes Graines

Fève

Haricot à écosser

Haricot vert

Petit pois

Pois mange tout

Fève

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Fabacées

PARTIE COMESTIBLE

Les graines et la cosse

PROPRIÉTÉS

Vitamines B9, B3

CONSERVATION

Elle se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Ecosser les bogues, plonger les graines quelques minutes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide. Egoutter et enlever l'enveloppe blanche des fèves. Cuire dans l'eau ou à la vapeur.

Astuce

Elles peuvent se consommer avec la membrane, cuire dans l'eau jusqu'à ce qu'elle change de couleur et soit fondante. Les cosses peuvent être cuisinées, sautées à la poêle.

Haricot à écosser

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
Fabacées

PARTIE COMESTIBLE

Les graines

PROPRIÉTÉS

Vitamines A et C, potassium, protéines végétales, fibres.

CONSERVATION

Il se conserve 4 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Le grain sec peut se conserver 1 an.

CÔTÉ CUISINE

Ecosser les bogues,
Il se cuit dans l'eau ou à la vapeur.

Astuce

Pour la digestion, ajouter une feuille de laurier à la cuisson.

Haricot vert

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Fabacées

PARTIE COMESTIBLE

Le haricot

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, fibres, fer, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve 4 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.
Il peut être congelé après
avoir été blanchi.

CÔTÉ CUISINE

Laver et équeuter.
Il se mange cuit, chaud ou froid.
Il se cuit dans l'eau ou à la vapeur.

Petit pois

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Fabacées

PARTIE COMESTIBLE

Les graines. En Asie, les jeunes feuilles sont consommées crues ou légèrement sautées.

CONSERVATION

Il se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Congélation après avoir été blanchi.
Les graines peuvent être séchées. Elles se conservent quelques mois dans un récipient hermétique.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, magnésium, potassium, calcium.

CÔTÉ CUISINE

Ecosser les bogues, plonger les graines quelques minutes dans l'eau bouillante, puis dans l'eau froide. Cuire dans l'eau ou à la vapeur.

Pois mange tout

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Fabacées

PARTIE COMESTIBLE

Les graines et les cosses

CONSERVATION

Il se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fer

CÔTÉ CUISINE

Pincez les extrémités, cassez-les puis tirez les fils qui se détachent. Il se mange cru, frais et jeune. Il se cuit dans l'eau, à la vapeur, poêlé.

Notes

Notes

Légumes Fruits

Aubergine

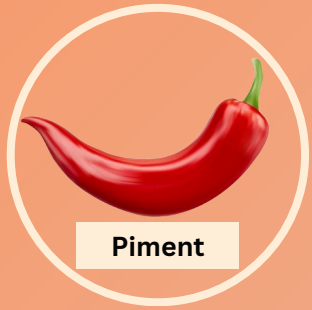
Concombre

Courge

Courgette

Courgette ronde

Tomate ancienne


Piment

Poivron

Mini-poivrons

Potimaron

Tomate

Aubergine

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Solanacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit

CONSERVATION

Elle se conserve 2 jours
à température ambiante
ou une semaine dans le bac
à légumes du réfrigérateur.
Congeler en rondelles crues
ou blanchies 4 min.
Mettre du citron pour éviter
le noircissement.

PROPRIÉTÉS

Vitamines B9, fibres,
potassium, magnésium

CÔTÉ CUISINE

Eviter de la manger crue :
elle contient de la solanine,
substance toxique.
Optez pour une cuisson vapeur,
à l'étuvée ou grillez au four.

Concombre

SAISON / FAMILLE

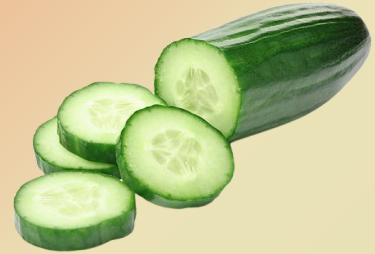
Eté - Automne
Cucurbitacées

PARTIE COMESTIBLE

Tout le légume.
La peau contient de la pepsine, substance facilitant la digestion.

PROPRIÉTÉS

Vitamines B et C, potassium.
(plus concentrés dans sa peau)



CONSERVATION

Il se conserve 5 jours à température ambiante ou dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Au vinaigre comme le cornichon.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange surtout cru en crudités. Il peut se manger cuit (en soupe, à l'étuvée, braisé, à la vapeur ou farci). Il peut également composer des boissons (jus verts, smoothies).

Courge

(pâtisson, courge spaghetti, butternut, patidou, potimarron)

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Cucurbitacées

PARTIE COMESTIBLE

Tout (fruits, fleurs et graines)
avec la peau pour le potimarron
et sans la peau pour
les autres variétés.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, B9, B6, E,
Protéines, potassium, fibres.

CONSERVATION

Elle se conserve 3 mois à 1 an,
en fonction des variétés.
Congélation plutôt cuite que crue,
elles rendent beaucoup d'eau.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange cuite à la vapeur,
au four, à la poêle et en purée.
Elle peut être utilisée
en préparation sucrée
pour remplacer le beurre.

Courgette

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
cucurbitacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit, la peau et les fleurs.
Les fleurs sont à consommer aussitôt, elles ne se conservent pas.

PROPRIÉTÉS

Potassium, fer,
calcium, magnésium.

CONSERVATION

Elle se conserve 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais et sec.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange crue en crudités ou cuite à l'eau, vapeur, à la poêle, au four. Elle peut remplacer le beurre dans les gâteaux.

Astuce

Elle peut être marinée au vinaigre à la manière des cornichons.

Courgette ronde

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
cucurbitacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit, la peau

PROPRIÉTÉS

Potassium, fer,
calcium, magnésium.

CONSERVATION

Elle se conserve 5 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur ou dans
un endroit frais et sec.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange crue ou cuite,
mais la courgette ronde
est idéale pour farcir.

Piment

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
Solanacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fer, cuivre, manganèse, magnésium.

CONSERVATION

Il se conserve 3 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais et sec.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru ou cuit, laver et retirer les grains et cuire à la poêle, au four.

Poivron
Mini poivron

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
Solanacées

PARTIE COMESTIBLE

Le fruit (sauf pépins
et partie blanche à l'intérieur)

CONSERVATION

Il se conserve 5 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur ou dans
un endroit frais et sec.
Le poivron se congèle bien.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et fibres.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru ou cuit, laver
et retirer les pépins et cuire
à la poêle, au four, à l'eau, vapeur.

Astuce

Enlever la peau
pour une meilleure
digestion.

Tomate
Tomate ancienne

SAISON / FAMILLE

Eté - Automne
Solanacées

PARTIE COMESTIBLE

Uniquement le fruit,
les tiges et les feuilles
sont toxiques (solanine).

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C,
fibres et potassium.

CONSERVATION

Elle se conserve 4 à 5 jours
à température ambiante.
Eviter les réfrigérateur,
(perte du goût et de la texture).
Il est possible de les sécher au four.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange crue en crudités
ou cuite à la vapeur, au four.

Astuce

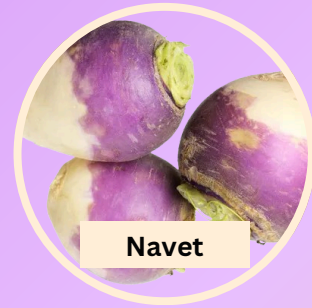
Quelques secondes
dans l'eau bouillante
faciliteront l'épluchage.

Notes

Légumes racines

Betterave

Carotte


Navet

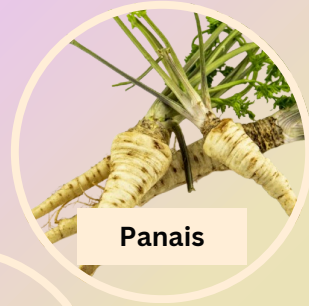
Céleri rave

Rutabaga

Radis

Radis d'hiver

Persil racine


Panais

Céleri rave

SAISON / FAMILLE

Automne - hiver - printemps
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine tubérisée

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, B9 et fibres.

CONSERVATION

Il se conserve 2 semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur ou dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière. Les feuilles peuvent être séchées, elles gardent bien leur arôme.

CÔTÉ CUISINE

Epluché et coupé en morceaux, il se mange cuit à l'eau, vapeur, frit, au four.
Il se mange aussi cru en bâtonné ou râpé.

Betterave

SAISON / FAMILLE

Toute l'année
Chenopodiacéae

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines A (les feuilles),
la racine est riche en protéines.

CONSERVATION

Cuite, elle se conserve dans une boîte hermétique une semaine dans le réfrigérateur. Crue, elle se conserve 3 à 4 semaines au réfrigérateur. Congelée en morceaux crue ou cuite.

CÔTÉ CUISINE

Elle se cuit à l'eau, vapeur.
Elle se mange aussi crue, râpée, en fine lamelle.

Astuce

Elle se conserve mieux dans un endroit légèrement humide.
Les feuilles peuvent être mangées comme les épinards.

Carotte

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne - Hiver
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les fanes

PROPRIÉTÉS

Vitamines A,B,C,
riche en fibres et potassium.

CONSERVATION

Elle se conserve 8 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, ou à l'abri de la lumière plusieurs semaines. Les fanes se conservent dans le bac à légumes du réfrigérateur 2 jours.

CÔTÉ CUISINE

Elle se cuit à l'eau, four, vapeur.
Elle se mange aussi crue, râpée en fines lamelles.

Astuce

Elle peut se consommer sucrée.

Navet

SAISON / FAMILLE

Printemps - Automne - Hiver
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les fanes

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, B9, E, fibres,
pro vitamine A.

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur, 1 à 2 jours pour les fanes. Devient poreux à la congélation.

CÔTÉ CUISINE

Eliminer les filaments des racines et la base des feuilles, et le peler.
Il se cuit à l'eau, four, vapeur.
Il se mange aussi cru, râpé en fines lamelles.
Petits navet jaune, à déguster tel quel ou à la croque au sel.

Astuce

Les feuilles se cuisent comme des épinards.

Panais

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

La tige et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines B, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se cuit à l'eau, four, vapeur.
Il se mange aussi cru, râpé en fines lamelles.

Astuce

Légume à la saveur noisette.

Persil racine

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté - Automne - Hiver
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et K, potassium, fibres.

CONSERVATION

Il se conserve une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur dans un sachet kraft. Il se conserve 3 à 4 mois dans du sable.

CÔTÉ CUISINE

Il se cuit à l'eau, four, vapeur.
Il se mange aussi cru, râpé en fines lamelles.
Il doit être épluché.

Astuce

Il ressemble au panais.
On l'appelle aussi Persil tubéreux.

Radis d'hiver
Radis Noir

SAISON / FAMILLE

Automne - Hiver
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les fanes

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et B3,
potassium, fibres, calcium.

CONSERVATION

Il se conserve 2 à 3 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cuit à l'eau,
four, vapeur. Il se mange
aussi cru, râpé en fines lamelles.

Radis rose

SAISON / FAMILLE

Printemps - Eté
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les fanes

CONSERVATION

Il se conserve 4 à 5 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Les fanes se conservent 2 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C et B9, potassium.

CÔTÉ CUISINE

Après avoir ôté les fanes il se mange cru.
Il se mange aussi poêlé, vapeur.
Les fanes peuvent se consommer comme des épinards ou blettes.

Rutabaga

SAISON / FAMILLE

Hiver - Printemps - Eté
Brassicacées

PARTIE COMESTIBLE

La racine et les fanes

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, fibres.

CONSERVATION

Il se conserve plusieurs semaines dans le bac à légumes du réfrigérateur.

CÔTÉ CUISINE

Il faut le peler. Il se cuisine comme la pomme de terre. Il se mange cru râpé ou coupé en fines lamelles, ou cuit à l'eau, vapeur, rôti au four. Le rutabaga est long à cuire.

Astuce

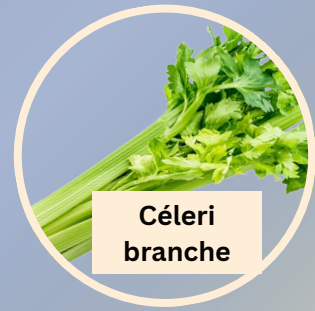
Il ressemble au navet.

Notes

Notes

Légumes tiges

Blette



Céleri branche

Fenouil

Blette

SAISON / FAMILLE

Printemps - été - automne - hiver
Chénopodiacées

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles et les cardes. (tige principale)

PROPRIÉTÉS

Potassium, fer, magnésium, calcium

CONSERVATION

Elle se conserve 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.
Les feuilles se congèlent très bien entières ou hachées crues ou après blanchiment contrairement aux cardes.

CÔTÉ CUISINE

Coupées en tronçons, elle se mange cuitent à la poêle (d'abord les cardes, plus longues à cuire, puis les feuilles) à la vapeur, à l'étouffée (cardes et feuilles).

Céleri branche

SAISON / FAMILLE

Automne
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

Les côtes (ou tiges) et les feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, B9 et fibres.

CONSERVATION

Il se conserve 2 jours
dans le bac à légumes
du réfrigérateur
(se ramollit très vite).

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cuit à l'eau, vapeur,
à la poêle, coupé en tronçons.
Il peut se manger cru en crudité.

Fenouil

SAISON / FAMILLE

Eté - automne - hiver
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

Le légume entier

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C et E, fibres.

CONSERVATION

Il se conserve quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur, il perd rapidement de sa saveur. Le bulbe se congèle après avoir été blanchi et les feuilles se congèlent crues.

CÔTÉ CUISINE

Il se mange cru en crudité finement émincé,
ou cuit, coupé en morceaux, à l'eau, vapeur, au four.

Notes

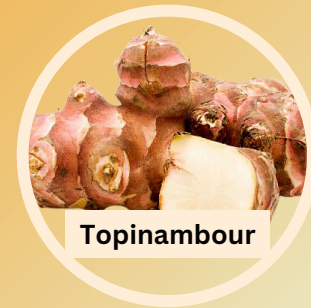
Notes

Légumes Tubercules

Patate douce

Pomme de terre de conservation

Pomme de terre nouvelle



Topinambour

Patate douce

SAISON / FAMILLE

Automne - hiver
Convolvulacées

PARTIE COMESTIBLE

Tout, avec ou sans la peau

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C, cuivre, manganèse.

CONSERVATION

Elle se conserve au minimum 7 à 10 jours dans un endroit sec et frais à l'abri de la lumière.

CÔTÉ CUISINE

Elle se cuit à l'eau, vapeur, au four, frit, poêlé.
Elle se cuisine comme la pomme de terre.

Astuce

Elle peut se consommer dans un gâteau.

Pomme de terre
de conservation
Pomme de terre nouvelle

SAISON / FAMILLE

Toute l'année selon les variétés.
Solanacées

PARTIE COMESTIBLE

Tout, après épluchage

PROPRIÉTÉS

Vitamines B,
fibres, potassium, manganèse.

CONSERVATION

Elle se conserve plusieurs
mois dans un endroit sec
à l'abri de la lumière.
Ne pas conserver au réfrigérateur,
le froid ayant pour effet de
transformer l'amidon sucre.

CÔTÉ CUISINE

Elle se mange cuite à l'eau,
vapeur, au four, frite, poêlée.

Astuce

Elle est toxique
si elle est verte.

Cuire avec la peau
de préférence pour
garder les vitamines,
et les minéraux.

Topinambour

SAISON / FAMILLE

Automne - hiver
Astéracées

PARTIE COMESTIBLE

Tubercule et jeunes feuilles

PROPRIÉTÉS

Vitamines B, fer,
fibres, potassium.

CONSERVATION

Il se conserve 1 à 2 semaines dans un endroit frais et sec à l'abri de la lumière.

CÔTÉ CUISINE

Il se cuit à l'eau, vapeur, à la poêle. Il se cuisine comme la pomme de terre.

Astuce

Il est plus facile à peler après la cuisson.

Il a une saveur sucrée

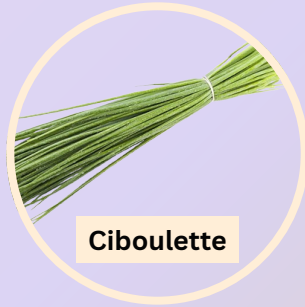
Blanchir avec branche de céleri ou laurier ou bicarbonate pour la digestion.

Notes

Notes

Herbes Aromatiques

Basilic


Ciboulette

Persil plat

Persil frisé

Basilic, Menthe, Thym, Romarin, Origan

SAISON / FAMILLE

Basilic - Origan : Eté
Menthe, Romarin : Printemps
Thym : Automne

Lamiacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

CONSERVATION

La plante coupée, 3 à 4 jours dans un verre d'eau. Séchage en huile pour congélation.

PROPRIÉTÉS

Vitamines A, B, C, K, calcium, magnésium.

CÔTÉ CUISINE

Elles se consomment crues, idéales dans les salades, crudités. Les fleurs se mangent.

Basilic

Menthe

Thym

Romarin

Origan

Coriandre, Persil

SAISON / FAMILLE

Coriandre : Eté
Persil : Avril à Novembre
Apiacées

PARTIE COMESTIBLE

Les tiges et les feuilles

CONSERVATION

La plante coupée,
3 à 4 jours dans un
verre d'eau. Séchage
en huile pour congélation.

PROPRIÉTÉS

Vitamines C, calcium,
magnésium.

CÔTÉ CUISINE

Elles se consomment crues,
idéales dans les salades, crudités.
Les fleurs se mangent.

Persil plat

Persil frisé

Coriandre

Verveine

SAISON / FAMILLE

Mai à Octobre
Verbenaceaes

PARTIE COMESTIBLE

Les feuilles

CONSERVATION

La plante coupée,
3 à 4 jours dans un
verre d'eau. Séchage
en huile pour congélation.

PROPRIÉTÉS

Vitamines K1
relaxant

CÔTÉ CUISINE

La verveine s'utilise en tisane.
Laissez infuser quelques minutes
des feuilles de verveine dans
l'eau bouillante.

Notes

Glossaire

- Ciseler : couper très finement en petits cubes ou hacher finement au couteau des herbes.
- Ecosser : retirer le légume de sa cosse.
- Emietter : réduire en miettes.
- Peler : enlever la peau.
- Poêler : faire cuire un aliment à la poêle.
- Chiffonnade : préparation de salade (laitue, oseille) coupée en fines lanières, fondue au beurre et assaisonnée.
- Carde : partie comestible de la bette ou du cardon.
- Cosse : enveloppe allongée des graines de légumineuses (pois, haricots, fèves, lentilles...).
- Fane : ensemble formé par la tige et les feuilles dont on consomme les racines ou les tubercules (carotte, radis...).
- Blanchir : faire bouillir les légumes quelques minutes.

AGIES

1 bis, avenue Jacques Eberhard
76700 Gonfreville l'Orcher
02.35.45.44.75

GRAINE EN MAIN
Jardin de Garenne

470, chemin de la Garenne
76430 Etainhus
09.62.51.16.15

En partenariat avec