Un livre qui va vous donner envie de manger des légumes !

« Qu'est ce qu'on mange ? Des légumes ! », c'est le titre d'un nouveau guide paru aux Editions Terre Vivante. Il propose pas moins de 500 recettes, pour se réconcilier avec des légumes parfois oubliés ou mal aimés !

« La variété des légumes que l'on trouve sur les étals des marchés ou dans les jardins mérite que l'on explore la multitude préparations et d'associations culinaires possibles pour les mettre au menu tous les jours ! ». Voilà le mot d'ordre de l'ouvrage « Qu'est ce qu'on mange ? Des légumes ». Ecrit par un groupe d'auteurs (Claude Aubert, pionnier du bio et auteur de nombreux ouvrages sur l'alimentation, Anahid Bacher, maraîchère bio, Marie Chioca, auteur de « je cuisine bio avec les enfants », Côté Jardins, jardin collectif bio lyonnais, Amandine Geers et Olivier Degorce, de l'association What's For Dinner), il est illustré par Claire Dubois-Montreynaud. Tous proposent ainsi de partir à la découverte de 60 légumes, des plus classiques (tomates, pommes de terre, petits pois) au plus méconnus (radis-rave, scorsonère, pourpier..). Le tout grâce à 500 recettes, dont un bon nombre dédiées aux vegans, et sous formes variées : soupes, tartes, pizza, gratins, purées, poêlées, légumes farcis, salades…Sans oublier les sauces, les condiments, ainsi qu'une rubrique

A noter également, le classement par saison, et les focus sur plusieurs légumes (fève, artichaut, blette, courge…), qui précisent à chaque fois comment choisir, conserver, préparer et cuire le

légume.

De quoi préparer au mieux des petits plats originaux à base de légumes, tels que la pizza aux endives, roquefort et noix, la salade d'automne au potimarron cru, le hachis aux panais ou encore les petits chaussons à l'échalote, ortie et chèvre frais, dont les recettes sont expliquées pas à pas !

« Qu'est ce qu'on mange ? Des légumes ! », 349 pages, éditions Terre vivante, 29,99 euros

Pour aller plus loin

http://www.terrevivante.org/