

Légumes d'hiver – en pleine forme pendant la saison froide

Si vous avez déjà cueilli une orange mûre fraîche de l'arbre dans le sud de l'Europe et l'avez mangée directement, vous connaissez la différence de goût si vous consommez des fruits ou des légumes régionaux. Les récoltes trop hâtives et les longs chemins de transport provoquent la perte des arômes des aliments provenant de pays lointains.

Il est d'autant plus raisonnable de recourir à des produits locaux. En hiver, la sélection est plus petite qu'en été, mais pas du tout moins savoureuse. Pendant la saison froide, pour de nombreux légumes la saison bat son plein.

L'arôme rencontre les vitamines

Ce n'est pas une coïncidence que les légumes d'hiver soient riches en vitamines. Le chou rouge ou le chou blanc contiennent beaucoup de vitamine C. La betterave est pleine de minéraux comme le potassium, le magnésium, le fer et le calcium. La courge de demeure pas en reste et l'emporte sur les vitamines A, E et C. Et même si vous ne le voyez pas, le poireau contient une bonne dose de bêta-carotène.

Toutes ces vitamines sont nécessaires à notre corps pour un système immunitaire fort. Et nous en avons donc besoin pour bien passer l'hiver en bonne santé. Les légumes d'hiver ne sont pas seulement un excellent donneur de vitamines, ils sont également très aromatiques.

Cinq légumes d'hiver passés à la loupe

Les avis divergent sur **la betterave rouge**. Certains l'aiment, d'autres la détestent. Beaucoup n'en connaissent que la variante mise en conserve. Comme salade d'aliments crus ou cuits avec une sauce onctueuse à la crème, elle a un goût très différent. Avec sa haute teneur en betaine, elle est très efficace pour notre digestion et donc l'élimination douce des déchets du métabolisme. Optiquement, le tubercule rouge produit un joli effet et apporte une forte touche de couleur dans l'assiette.

Passons aux **choux de Bruxelles**, une véritable merveille nutritive. Il est l'un des légumes avec le plus de fibres et est l'un des meilleurs fournisseurs de potassium. Bien que les petites roses de choux apportent une telle puissance, tout le monde ne les aime pas. La raison en est que leur goût légèrement amer ne ravit pas particulièrement les enfants. Par conséquent, les choux de Bruxelles mènent souvent une existence terne et triste comme garniture. Mais tout cela est différent s'ils sont servis en tant que plat principal. En combinaison avec du curry, il obtient une note très différente et son amertume se déplace discrètement en arrière-plan.

Jetons un coup d'œil sur un autre légume d'hiver, **le poireau**. L'allicine est le nom de la substance qui le caractérise. On attribue ce composé de soufre à un effet antibactérien. C'est aussi la raison de l'odeur typique d'oignon de ce légume. Avec sa saveur intense, il peut être utilisé comme une épice pour pimenter un repas. Mais le poireau est aussi délicieux comme gâteau, soupe ou risotto.



La courge musquée a un nom étrange. Sa forme aussi est quelque chose d'inhabituel. Elle ressemble à celle d'une poire. Donc il n'est pas surprenant qu'on l'appelle aussi poire squash. Ce qui le distingue, c'est sa chair particulièrement douce, qui a un goût discret de beurre. Cependant, il ne convainc pas seulement par son goût, mais aussi par ses ingrédients tels que la vitamine A, la vitamine C, le potassium, le magnésium et le calcium. Dans l'assiette, elle brille dans de nombreuses variations. Que ce soit en soupe, en purée, rôti ou cru, avec sa touche de noisette elle se marie très bien avec la plupart des plats.

Le cinquième légume du groupe est **le chou-fleur**. On ne le voit pas forcément, mais il est plutôt une bombe de vitamine C. 100 grammes de chou-fleur contiennent autant de vitamine C que 100 grammes d'oranges. Il contient également de la vitamine K, qui est importante, entre autres pour la coagulation du sang. Le chou-fleur est facile à digérer et peut être consommé cru. Surtout pendant la saison froide, on peut profiter de recettes chaudes. Qu'elles soient crues, cuites, cuites au four ou frites, les roses blanches ont tout pour les adorer.

Avec des légumes d'hiver croquants vous défiez le blues hivernal dans la cuisine. Et si vous n'aimez pas ces cinq, alors certainement l'un des nombreux autres. Au lieu du temps froid, nous vous proposons maintenant des plats chauds - bon appétit.

Recettes à base de légumes d'hiver

Les quantités se réfèrent à deux personnes.

Légumes de betteraves rouges avec purée de pommes de terre

3-4 tubercules gros de betteraves rouges

1 oignon

1 pot de crème épaisse.

Alternativement, on prend du fromage frais.

Poivre, sel, sucre
Aneth frais
Pommes de terre
Lait
Beurre

Éplucher les betteraves et les couper en morceaux de la même grosseur, prêts à manger. Faire bouillir dans une casserole d'eau bouillante pendant environ 15 minutes. La durée de cuisson est juste indicative et devrait être adaptée à vos propres envies. Puis égoutter et mettre de côté.

Pendant que la betterave cuit, vous pouvez déjà préparer les pommes de terre pour la purée.

Hacher l'oignon et faire le revenir dans une poêle avec du beurre. Ajouter la betterave et faire rôtir brièvement. Retirer la casserole du feu, laisser refroidir légèrement et mélanger délicatement la crème épaisse. Si les légumes sont encore trop chauds, la crème épaisse coagule.

Si vous utilisez du fromage frais au lieu de la crème, ajoutez un peu de lait, pour que la sauce soit plus liquide. Maintenant, assaisonner les légumes avec le poivre, le sel, le sucre et l'aneth et peut-être réchauffer un peu.

Choux de Bruxelles à la sauce au curry

400 g de choux de Bruxelles
1 oignon
1 gousse d'ail
300 g de pommes de terre à chair ferme
1 cuillère à soupe de beurre ou d'huile
Poudre de curry
20 g de gingembre
1 boîte de lait de coco
1 cuillère à café de bouillon végétal
Poivre, sel

Peler l'oignon, l'ail et le gingembre et les hacher en petits morceaux. Couper les pommes de terre épluchées en morceaux. Nettoyer les choux de Bruxelles et les couper en deux, si les roses devaient être trop grandes. Faire revenir l'oignon, l'ail et le gingembre dans une poêle avec de l'huile chaude. Ajouter le chou et les pommes de terre et les faire sauter. Maintenant, mettre le curry dans la poêle et le faire revenir brièvement avec les légumes. Déglacer avec le lait de coco, puis ajouter le bouillon et laisser mijoter les légumes pendant 20 minutes.

Conseil : Les patates douces conviennent comme une alternative savoureuse aux pommes de terre normales.

Risotto aux poireaux

250 g de poireau
1 oignon
1 gousse d'ail
150 g risotto
75 ml de vin blanc
250 ml de bouillon végétal
100 g de fromage râpé (parmesan, gruyère, etc.)
1 cuillère à soupe d'huile
Poivre et sel



Couper la moitié de l'oignon en fines rondelles. Ensuite, les faire revenir dans un peu d'huile jusqu'à ce qu'elles soient brunes et croustillantes. Les réserver.

Couper le poireau nettoyé en fines rondelles. Hacher le reste de l'oignon et l'ail et faire revenir dans l'huile chaude. Ajouter le riz, faire sauter brièvement, puis remplir de vin et de bouillon jusqu'à ce qu'il soit juste couvert. Couvrir et laisser mijoter à feu moyen. Remuer de temps en temps et remplir de vin et de bouillon. Au bout de 30 minutes le risotto est cuit. Ajouter le poireau et le laisser mijoter 10 minutes avant la fin. Finalement, incorporer le fromage et assaisonner de poivre et de sel. Servir avec les rondelles d'oignons frites.

Pâtes à la citrouille

400 g de courge musquée
2 petits oignons
1 gousse d'ail
½ Tasse de crème fraîche
125 ml de vin blanc
¼ Litre de bouillon végétal
250 g de pâtes
30 g de parmesan râpé
Un peu d'huile
Poivre, sel, sucre, thym

Couper la citrouille en morceaux adéquats à manger. Hacher l'ail et les oignons, puis les faire blondir dans un peu d'huile. Ajouter la citrouille et assaisonner avec le sucre et le poivre. Ajouter le vin et le bouillon et laisser mijoter «al dente». Incorporer la crème fraîche et assaisonner avec les épices restantes. À la fin, mélanger avec le parmesan.

Chou-fleur avec œuf

1 œuf cuit dur

Jus et écorce d'un citron bio

1 chou-fleur

½ Bouquet de persil

30 g de beurre

2-3 cuillères à soupe de chapelure

1 cuillère à soupe d'huile d'olive

Poivre et sel

Diviser le chou-fleur en petits bouquets et cuire dans de l'eau bouillante salée pendant environ 8 minutes.

Chauffer le beurre avec l'huile d'olive dans une casserole, puis rôtir la chapelure jusqu'à ce qu'elle soit jaune d'or. Ajouter une cuillère à soupe de jus de citron, un peu de zeste de citron (coupé en fines lanières) et le persil haché. Assaisonner le mélange de chapelure avec du poivre et du sel, puis retourner le chou-fleur bien égoutté. Enfin, étaler l'œuf coupé en petits morceaux dessus.