



## Les légumes racines

Nous voilà bien ancrés dans la saison froide où la variété et la disponibilité de légumes frais est restreinte, alors pourquoi ne pas renouer avec une cuisine traditionnelle et réconfortante? Cette cuisine où les légumes racines occupaient une place de choix. En effet, nos aïeux avaient compris qu'en plus de pouvoir les conserver l'hiver durant, les légumes racines sont nourrissants, peu coûteux et facile à apprêter.

Ce qui était vrai jadis l'est encore aujourd'hui, ils ont certainement leur place dans l'assiette des enfants. Si les carottes, le rutabaga et les pommes de terre sont très bien connues et largement utilisés dans les menus des CPE, d'autres comme le navet, le panais, la patate douce, les betteraves, le céleri-rave et le topinambour sont parfois délaissés. Et pourtant, que de possibilités ils nous offrent!

### À découvrir... le topinambour



- C'est un tubercule bosselé qui ressemble au gingembre.
- Il était cultivé par les indiens en Amérique du nord.
- C'est une excellente source de potassium et une bonne source de fer et de thiamine.
- Il ne contient pas d'amidon mais de l'inuline.
- Il a une saveur douce et sucrée et une texture croquante.
- *Mariage heureux* : Curcuma, cardamome, ail, thym, romarin...

### Utilisation:

**Cuit** : Il suffit de le rincer, le brosser et le faire cuire 15 minutes dans l'eau bouillante puis le peler. Il remplace ou accompagne la pomme de terre dans toutes les préparations par exemple :

- ◆ Potages, purées de légumes, gratins, rôti au four

**Cru** : On le sert émincé finement ou râpé dans les salades.

Tremper dans l'eau citronnée pour éviter l'oxydation

### À découvrir... le Céleri-rave



- C'est une variété de céleri de forme sphérique dont on ne consomme que la racine.
- Il a un léger goût de noisette et de céleri, il prend la saveur des aliments avec lesquels on le cuisine.
- C'est une excellente source de vitamine K et une bonne source de vitamine C.
- *Mariage heureux* : Thym citronné, pommes, muscade, poivre rose, gingembre...

### Utilisation:

**Cuit** : Il faut le peler, le couper en morceaux puis le cuire à la vapeur ou à l'eau bouillante 6 à 8 minutes. On le sert ou combiné à d'autres légumes par exemple :

- ◆ Potages
- ◆ Purées de légumes

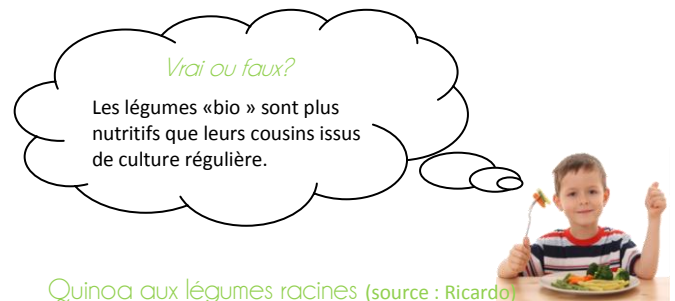
**Cru** : On le sert râpé en salade, seul ou avec des carottes.

## Laissez-vous inspirer par ces trois recettes gagnantes

### Légumes racines grillés au four

Patates douces	Peler et couper tous les légumes en morceaux d'environ 4 cm. Mélanger ensemble de l'huile d'olive et du vinaigre balsamique en quantité égale puis ajouter du romarin, du poivre et du sel. Verser sur les légumes et bien enrober. Étaler en une couche sur une plaque et cuire au four à 450°F, 30 à 45 minutes en retournant les légumes au moins une fois.
Carottes	
Rutabaga	
Panais	
Topinambour	

Les légumes grillés font aussi un excellent potage!



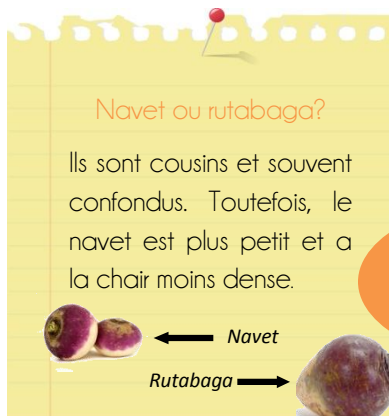
### Vrai ou faux?

Les légumes « bio » sont plus nutritifs que leurs cousins issus de culture régulière.

### Quinoa aux légumes racines (source : Ricardo)

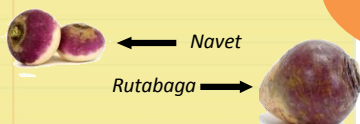
375 ml de bouillon de poulet  
375 ml de légumes racines râpés, au choix  
250 ml de quinoa

Dans une casserole, porter le bouillon à ébullition. Ajouter les légumes racines et le quinoa. Réduire le feu, couvrir et laisser mijoter environ 15 minutes ou jusqu'à ce que le liquide soit absorbé. Assaisonner.



### Navet ou rutabaga?

Ils sont cousins et souvent confondus. Toutefois, le navet est plus petit et a la chair moins dense.



Pour atténuer la saveur prononcée du rutabaga, le blanchir 5 minutes avant de la cuire.

### Purée de légumes

Pommes de terre  
Carottes  
Topinambour  
Panais  
Patates douces

Cuire les pommes de terre seules et les réduire en purée.  
Cuire les autres légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres et les réduire en purée au robot. Incorporer la purée de pommes de terre. Ajouter un corps gras (huile ou margarine) et un liquide (lait, lait évaporé, bouillon). Assaisonner (ciboulette ou thym ou clou de girofle et laurier dans l'eau de cuisson ou graines de fenouil moulu, cardamome, etc.)

Par Chantal Durand, tdt, chargée du projet déploiement alimentation

Réponse : Faux, les études récentes permettent d'observer qu'il n'y a pas de différences significatives au niveau de la valeur nutritive

Sources : [www.nospetitsmangeurs.org](http://www.nospetitsmangeurs.org), [www.servicevie.com](http://www.servicevie.com), [www.passeportsante.net](http://www.passeportsante.net)