



Défi : j'augmente ma
consommation de légumes et
fruits de saison

Solène Bail
Diététicienne & Nutritionniste

Recettes de crudités hivernales

Salade de brocoli cru

1/3 brocoli
1 carotte
1 échalote
½ zeste d'orange
1 c à s sésame
2 c à s huile de colza
1 c à s sauce soja
Sel, poivre

4 pers

Emincer finement le tronc du brocoli, ses fleurettes et l'échalote. **Couper** la carotte en **bâtonnets** fins ou en brunoise.

Mélanger l'ensemble et **ajouter** l'huile et la sauce soja mélangés en vinaigrette, relevée du zeste d'orange et des graines de sésame.

Saler, poivrer.

Carottes râpées no-routine

3 carottes
¼ chou chinois
2 c à s chou lactofermenté
1 clémentine
2 c à s huile de noix
2 c à s graines de courge
1 c à s vinaigre de vin
1 c à s moutarde en grains
1 c à s miel
1 c à c sauce soja
1 c à c paprika

4 pers

Râper les carottes (si biologiques, bien les brosser permet de ne pas les éplucher).

Chauffer les graines de courge à la poêle (sans rien ajouter) jusqu'à ce qu'elles « **popent** ».

Couper les quartiers de la clémentine en morceaux.

Emincer le cœur du chou chinois.

Mélanger l'ensemble.

Réaliser une vinaigrette avec les autres ingrédients et en **napper** la crudité.

Salade de potimarron cru

400g potimarron
1 petit chou rave
3 c à s raisins secs
5 noix
½ oignon rouge
2 brins persil
2 c à s huile de noisette
2 c à s vinaigre de cidre
Sel, poivre

8 pers

Couper très finement potimarron et chou rave à l'économe (ou à la mandoline uniquement pour les adultes).

Ajouter les ingrédients et **mariner 30min**.

Astuce : On épluche le potimarron et on garde la peau pour une soupe. La peau est très bonne cuite, mais un peu trop croquante si on la mange crue !

Salade de champignons

8 champignons bruns
1 petit chou rave
½ radis noir
1 citron
1 botte de ciboulette
250g pignons de pin
2 c à sauce teriyaki

4 pers

Chauffer les pignons à la poêle (à sec) en remuant jusqu'à dorer.

Mixer les 2/3 jusqu'à une texture de pâte, y **ajouter** la sauce teriyaki en fouettant.

Ajouter un peu d'**eau chaude** jusqu'à une texture fluide.

Emincer finement les champignons.

Emincer en **bâtonnets** le chou rave.

Couper le radis en **rondelles** fines.

Emincer la ciboulette.

Mélanger l'ensemble, napper de sauce et **décorer** des pignons restants.

Taboulé chou-fleur thon

1 chou-fleur
2 boîtes de thon
1 boîte tomates concassées
1 citron
3 c à s huile d'olive
3 c à s raisins secs
2 pincées cannelle
2 pincées cumin
2 pincées paprika
3 branches menthe

4 pers

Mixer ou râper le chou-fleur en grains.
Mélanger épices, huile et jus du citron.
Verser sur le chou. **Ajouter** raisins, menthe émincée, tomates en dés.
Saler, poivrer.

Bouquets pimentés

½ chou-fleur
1 boîte thon
1 échalote
2 c à s huile de sésame
1 c à s vinaigre de cidre
2 pincées piment
Laver et détailler le chou-fleur en petits bouquets. Réserver les parties centrales pour une soupe, un gratin, une purée.
Émincer l'échalote et l'**ajouter** au chou fleur avec le thon émietté et le piment.
Assaisonner.

Salade d'algues

10g wakamé déshydraté
2 c à c sésame
1 c à s huile de sésame
2 c à s vinaigre de riz (ou 1 c à s vinaigre)
2 c à s sauce soja

1 bol

Réhydrater les algues dans un bol d'eau chaude pendant **30 min**.
Les couper en très fines lamelles.
Mélanger vinaigre, sauce soja et huile et ajouter au wakamé.

*Se conserve une semaine au réfrigérateur.
On peut en réaliser d'avance pour accompagner son repas à la japonaise.*

Radis noir à la pomme

1 radis noir
1 pomme
2 c à s noisettes
½ jus citron
3 c à s huile olive
2 c à s vinaigre balsamique
Réaliser des tagliatelles de radis noir avec l'**économiste**.
Émincer finement la pomme et la citronner.

Revenir les noisettes sans huile à la poêle, les concasser et en **recouvrir** le mélange radis/pomme. Assaisonner.

On choisira une pomme acidulée, croquante et juteuse (granny smith, braeburn) ou une douce et parfumée (golden). Les noisettes peuvent être ajoutées sans être torrifiées.

Légumes lactofermentés

Bocaux à joint de caoutchouc (ébouillantés)
1 kg de légume
10g de gros sel non raffiné
Baies, épices, citron au choix

Couper finement ou **râper** le légume. Mélanger au sel et laisser **15 min** pour rendre du jus.

Remplir le bocal en **tassant** jusqu'à 2 cm du bord. Ajouter de l'eau sans chlore pour couvrir les légumes SI BESOIN.

Fermer le joint et le couvercle et laisser **3 à 4 semaines** à température ambiante sans ouvrir. Vous pouvez ensuite ouvrir et consommer. Ou laisser le bocal fermé. La fermentation se poursuivra, donnant un goût de plus en plus acide. Vous pouvez placer le bocal en cave ou réfrigérateur à tout moment pour couper la fermentation.

Placer le pot sur une assiette (du jus peut sortir par le joint pendant la fermentation). Après ouverture, garder au réfrigérateur et se servir avec un ustensile propre. Ne jamais remettre de légume sorti dans le bocal.

Taboulé de topinambour

300g topinambours bien fermes
1 carotte
2 c à s raisins secs
4 brins persil
6 feuilles menthe facultatif
½ à 1 c à s zeste de citron râpé
2 c à s jus de citron
4 c à s huile olive
1 c à c sésame
Sel, poivre
Brosser les topinambours ou les éplucher.
Mixer en grains grossiers.
Râper la carotte, **émincer** le persil et la menthe. Mélanger le tout et **reposer 1h**.

Salade fraîcheur au fenouil

1 fenouil
1 pomme
1 citron
2 c à s huile d'olive
1 bouquet aneth
1 c à c salade du pêcheur (algues paillettes)

Émincer le fenouil en fines lamelles et la pomme en fines tranches. **Mélanger** et arroser du jus du citron et d'huile.

Hacher l'aneth. **Zester** le citron. Ajouter à la préparation, ainsi que les algues et **mélanger**.

Mariner 1h.

En hiver, on remplace l'aneth en bouquet par des graines d'aneth !

**Solène Bail**
Diététicienne & Nutritionniste

Simplissime poireau citron

1 poireau
1 citron
Sel, poivre

Bien laver le poireau en l'incisant en croix dans toute la longueur.

Émincer en rondelles très fines le blanc et un peu du vert (on gardera la partie vert foncé pour une cuisson).

Mélanger au jus de citron, sel, poivre et mariner 1 h avant de déguster.

Salade de choucroute

200g choucroute crue
1 tranche de jambon
1 pomme
20g raisins secs
2 c à s huile de noix
1 c à s vinaigre de cidre
Préparer la vinaigrette et y **macérer** les raisins secs.
Rincer le chou jusqu'à obtenir une eau pure. L'égoutter.
Couper en dés jambon et pomme, les ajouter à la choucroute.
Assaisonner.

Salade de fenouil agrumes

½ fenouil
1 orange
1 clémentine bio
1 avocat
1 belle poignée roquette
2 c à s amandes
2 c à s huile d'olive vanillée
1 c à s vinaigre de cidre
1 c à s paprika
1 c à c miel de forêt
1 petite échalote

6 pers

Prélever le zeste de la clémentine et presser sa pulpe. **Garder** le jus.

Mélanger ce jus avec miel, vinaigre, huile, paprika, échalote hachée, sel et poivre.

Émincer finement le fenouil (mandoline).

Couper l'avocat en cubes.

Prélever les suprêmes de l'orange.

Mélanger l'ensemble et **mariner 1h**.



• GAB 44 •
Les Agriculteurs **BIO** de Loire-Atlantique