

Petit Dico du Jardin Ancien

Aucun doute, c'est avec les vieux légumes qu'on fait les meilleures soupes (et autres plats)! Mais difficile de redécouvrir ces végétaux aux noms souvent bizarres. Petit lexique pour amateurs en herbe :

Le topinambour : mangé faute de mieux pendant la seconde guerre mondiale, le topinambour fut enterré à la libération. A la différence du rutabaga, sans saveur, la chair parfumée du topinambour lui permet un retour en grâce. Riche en glucides, il est le champion toutes catégories de la teneur en fibres.



Le panais : cette racine blanche, fruitée comme du céleri rave est aussi douce que la carotte. Il se prépare râpé, en crudités, en purée ou en pot au feu.



Le pâtisson : comme la coloquinte, le potiron, le potimarron et la courgette, il appartient à la grande famille des cucurbitacées. Riches en vitamines et minéraux, pauvres en calories, ces légumes s'apprécient en potage, en purée ou en gratin. A noter le pâtisson se consomme également froid avec une vinaigrette ou frit.



Source : internet (Doctissimo)

Automne 2013

Atelier diététique



Menu
d'automne

Marie TAUPIN, Diététicienne





Le potimarron

Le potimarron est sans doute originaire d'Amérique du Sud. Il aurait été introduit au Japon par des navigateurs portugais, d'où il aurait gagné l'Europe très tardivement (une famille japonaise aurait apporté ce légume en France en 1957). De la famille des Cucurbitacées, c'est une variété de l'espèce *Cucurbita maxima*.

Son fruit a une forme de poire (piriforme) ou de toupie. Sa couleur est rouge orangé et sa chair est jaune et farineuse. Il a la saveur de la purée de châtaignes.

Le potimarron est riche en vitamines et en minéraux. Il apporte notamment de la vitamine A qui agit sur l'acuité visuelle. Il a l'avantage d'être pauvre en glucides (5,6g pour 100g).

On le trouve sur les étals entre septembre et février. Pour le choisir, optez pour un potimarron plutôt lourd, à la peau lisse et sans tâches. Conservez-le, si possible, dans un endroit bien sec, à l'abri de la lumière – il peut ainsi se conserver pendant des semaines, voire des mois, sans perdre de sa saveur.

Le potimarron peut se consommer sous diverses formes. En purée, gratin, soupe, tarte, pour la version salée, mais aussi en gâteau, flan, et confiture pour la version sucrée.

Source : Internet

Info nutrition

Valeurs nutritionnelles, pour une personne

	Calories	Protides	Lipides	Glucides
Crème de carotte et giraumon	174 kCal	2g	6g	9g
Gâteau Pomme Noix	287 kCal	8g	19g	21g



Crème de carotte et potimarron

Ingrédients

Pour 1 à 2 pers.

- 250 ml d'eau
- 80 g de carotte

- 40 g de potimarron

- 6 g de maïzena

- 10 ml de crème fraîche liquide 15% MG

- sel et poivre

Tailler les légumes en gros dés.

Cuire le potimarron et les carottes à l'eau. Mixer.

Délayer la maïzena dans un peu d'eau froide. Ajouter progressivement la maïzena délayer au potage sans cesser de remuer. Porter à ébullition. Hors du feu ajouter la crème fraîche.

Gâteau Pomme-Noix

Ingrédients

Pour 4 personnes

- 40g de farine
- 25g d'huile d'olive
- 2 œufs
- 1/2 sachets de levure

- 60 g de noix hachée

- 3 pommes

- 1 pincé de sel

Battre les œufs jusqu'à ce qu'ils deviennent mousseux. Ajouter la levure, la farine, l'huile, les noix hachées, les pommes en petit morceaux et la pincée de sel.

Mettre dans un moule puis au four pendant 35 minutes thermostat 5-6