



*Légumes*

# Introduction



Au cours de mon  
expérience professionnelle,

j'ai souvent entendu dire  
"les légumes , bof". Et puis  
je demandais comment ils  
étaient cuisinés. Et là je  
comprenais : la  
catastrophe !!!

Alors, je donne des idées,  
des trucs, des recettes des  
pistes et tout de suite, ça  
va beaucoup mieux.

J'espère vous transmettre  
dans ces quelques pages  
l'envie de découvrir ces  
"trucs" de toutes les  
couleurs, formes, goûts,  
saison qu'on appelle les  
légumes. De belles  
découvertes de saveurs en  
perspective !



# Crumble salé

Éplucher et/ou laver les légumes.

Les couper en morceaux petits à moyens en fonction de la consistance que vous souhaitez, vous pouvez couper des légumes de tailles différentes et ainsi obtenir des textures variées dans le même plat !.

Les disposer dans le plat.

Mélanger la farine et le beurre et ajouter le fromage râpé ou en morceau. Mélanger jusqu'à obtention d'une pâte un peu sablonneuse.

Répartir la pâte sur les légumes.

Mettre à cuire au four pendant 30 à 40 minutes, therm. 6-7 (180-200°C).

Il y a des légumes qu'il vaut mieux précuire au préalable (brocolis, chou-fleur, courgettes, aubergines par exemple) car soit longs à cuire, soit rendent de l'eau

Vous pouvez bien entendu ajouter ce que vous voulez : protéines animales, épices, aromates, graines, fruits secs...

Vous pouvez faire cuire la pâte à crumble séparément et l'ajouter sur des légumes crus

300g de farine

125g de beurre

75g de fromage (sec ou pâte cuite)

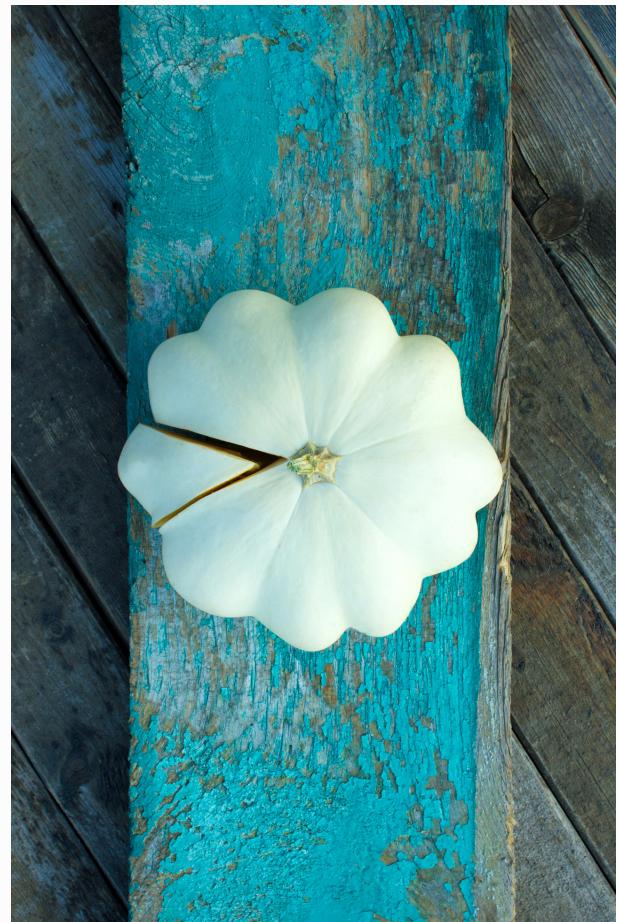
Légumes variés : 800g (en fait, je ne sais pas mais remplissez un plat)





# Tian de légumes

La recette traditionnelle se compose de courgettes, aubergines et tomates que l'on coupe en rondelles et que l'on dispose dans un plat à la verticale, soit en lignes si le plat est carré ou rectangulaire, soit en rosace si le plat est rond. Ajoutez un filet d'huile de votre choix, un peu de sel, de poivre et de poudre de perlémpinpin (épices/aromates/herbes) puis enfournez pendant 20-25 minutes à therm.7. À essayer avec d'autres légumes. Vous pouvez également intercaler des tranches de bacon, de fromage ou autres idées savoureuses.





# Lasagnes aux légumes

Les lasagnes, ce sont des successions de couches. Les basiques sont faites avec des plaques de pâte à lasagne, entre lesquelles vous mettez vos garnitures. Et pour les plus fous d'entre vous, vous pouvez aussi essayer de remplacer les pâtes par des feuilles de légumes, par exemple des feuilles de chou, et du chou rouge si vous voulez aller vraiment très loin dans l'artistique ! Dans un plat pour le four : une couche de pâtes (ou feuilles), une couche de sauce (béchamel ou blanche ou tomate ou ou ou), une couche de légumes + garnitures (viande, poisson, fromage, graines et tutti quanti). Et vous recommencez 1 ou 2 fois selon la hauteur du plat. Finir par une couche de pâtes + un peu de sauce + un peu de fromage et hop au four, therm. 6 (180°C) pendant environ 40 minutes.





# Poêlée de légumes

Légumes variés (frais ou surgelés)

Épices / herbes / aromates / condiments

Le principe de la poêlée est de faire cuire des légumes à la poêle ou au wok, coupés en petits morceaux (en cubes ou en lamelles) de façon à avoir une cuisson courte sur feu vif.

C'est un peu sportif car il faut remuer les légumes régulièrement en les faisant sauter.

Variable à l'infini selon la saison et les goûts.

Vous pouvez ajouter les légumes au fur et à mesure selon leur durée de cuisson ou si vous voulez des textures différentes.

Vous pouvez utiliser ces légumes pour assaisonner des pâtes ou du riz, ou les associer à d'autres ingrédients, ou les mettre dans une soupe.



# Légumes rôtis



Légumes de saison  
Épices, herbes, aromates

Épluchez et/ou lavez les légumes. Coupez-les en bâtonnets (de la forme des frites environ). Mettez-les dans un plat à gratin. Arrosez avec une cuillère à soupe d'huile de votre choix. Ajoutez les épices, aromates, herbes qui vous font envie. Mélangez afin que les légumes soient bien assaisonnés. Mettez à cuire au four à 210° C (th 7-8) le plat couvert avec un papier d'alu pendant 25 à 35 minutes (vérifiez la cuisson). Enlevez ensuite le papier d'alu puis remettre à griller (mode grill) pendant 15 minutes en surveillant et remuant régulièrement les légumes

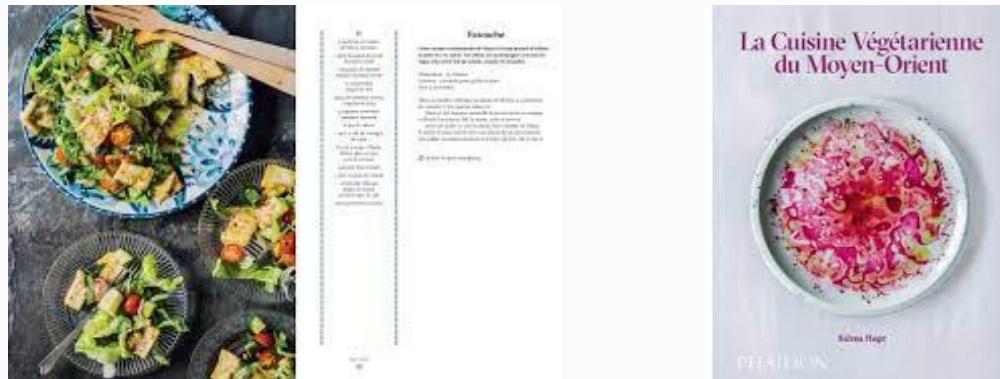


# Galettes de légumes

Épluchez et/ou lavez les légumes (500g environ). Râpez-les ou émincez-les très finement. Mettez-les dans un saladier et mélangez-les avec la farine (150g) et les œufs (3). Ajoutez les aromates, les épices, les condiments qui vous plaisent. Mettez de l'huile dans une poêle et formez des galettes avec 2 cuillères à soupe : vous prenez avec la première cuillère, vous aplatissez avec la deuxième et déposez dans la poêle, comme ça vous pouvez en faire cuire plusieurs à la fois. Retournez-les pour cuire la 2e face. Puis recommencez jusqu'à épuisement de la préparation. Pensez à rajouter de l'huile dans la poêle si besoin.

Préparez une petite sauce bien sympathique pour les accompagner ou une soupe ou une salade ou quoi que vous ayez envie. Elles peuvent être utilisées dans des hamburgers végétariens.





Où trouver des recettes inspirantes de légumes ?

Dans notre culture culinaire française, les légumes se présentent plus comme ce que l'on appelle "l'accompagnement" d'un plat que comme un plat à part entière où les protéines jouent un rôle secondaire.

Alors, c'est le moment idéal pour voyager et aller piocher des idées dans d'autres cultures culinaires où les légumes ont une place primordiale.

Je vous invite à partir vers l'Asie et autour du bassin méditerranéen pour y trouver de belles recettes. A l'intérieur de ces grandes zones géographiques, chaque pays a ses particularités, ses complexités et ses spécificités qui donnent envie d'aller explorer encore plus loin..

Et puis bien sûr les livres de cuisine végétarienne et les autres livrets de recettes sur mon site.

Feuilletuez, regardez, lisez, explorez, essayez, ratez, recommencez.

Et j'espère qu'au final vous direz "les légumes, c'est incroyable et tellement bon en fait".



**VANESSA GILBERT**



**shiatsu & diététique**

06 82 08 80 24

[www.dietethique.org](http://www.dietethique.org)