

Légumes d'automne au four

Préparation: env. 25 min
Cuisson au four: env. 30 min

400 g de légumes d'automne (p. ex. chou-rave (p. 2), carotte jaune, betterave rouge)

couper en morceaux, en quartiers ou en tranches de tailles égales, mettre dans une terrine

150 g de pommes de terre à raclette, coupées en deux

1 oignon rouge, en quartiers

5 gousses d'ail

1 c. à soupe de feuilles de thym

½ c. à soupe de romarin, finement haché

quelques petites feuilles de sauge

2 c. à soupe d'huile d'olive

½ c. à café de sel, un peu de poivre

ajouter le tout, bien mélanger, répartir sur une plaque chemisée de papier à pâtisserie

Cuisson: env. 10 min au milieu du four préchauffé à 200°C. Sortir du four.

200 g de courge (p. ex. orange knirps), en quartiers

répartir sur les légumes, cuire encore env. 20 min

Par personne: lipides 6 g, protéines 4 g, hydrates de carbone 17 g, 589 kJ (141 kcal)



Sortes de légumes ProSpecieRara*



PRINTEMPS/ÉTÉ (photo à gauche)

Côte de bette rouge (1)

Comme la côte de bette, mais avec côtes et nervures rouges. La couleur résiste à la cuisson. *Utilisation:* feuilles comme les épinards, étuver les côtes.

Tomates

Black Cherry (2)

Tomate cocktail noire-rouge à la saveur juteuse et douce, prononcée.

Petite rouge de Bâle

Campagne (3)

Tomate cocktail à bonne consistance, chair juteuse et savoureuse.

Utilisation 2 + 3: comme les tomates cerises.

Orange à gros fruits (4)

Tomate charnue jaune, devient orange à maturation. Saveur de tomate intense.

Utilisation: crue ou sauces.

Cœur de Bœuf (5)

Tomate charnue en forme de cœur de bœuf. Fruit lourd, sensible à la pression, pauvre en jus et en graines.

Utilisation: sauces.

Tomate dentelée (6)

Fruit à quatre cavités, charnu, rouge, pauvre en jus, pouvant atteindre une très grande taille. *Utilisation:* sauces.

Poivrons

Corno di bue verde (7)

Forme effilée rappelant celle d'une corne de bœuf.

Poivron tomate (8)

Poivron doux à nombreuses rainures à la saveur douce de pomme.

Utilisation 7 + 8: comme les poivrons.

AUTOMNE/HIVER (photo à droite)

Betterave Chioggia (9)

Légume à racine tubéreuse à la saveur douce-corsée présentant des cercles concentriques rouges et blancs qui disparaissent à la cuisson.

Utilisation: comme les betteraves.

Aubergine italienne (10)

Variété à peau fine et chair ferme mais tendre, blanche,

pauvre en pépins. *Utilisation:* comme les aubergines.

Chou-rave – variété jaune (11)

Variété à chair jaune et ferme, de forme arrondie. A la cuisson, il développe une saveur douce-amère. *Utilisation:* comme les chou-pommes.

Carottes

Carotte de Küttigen (12)

Variété de carotte argovienne à la saveur intense et corsée.

Jaune longue du Doubs (13)

Variété à la saveur prononcée et peu douce. Elle forme une belle racine jaune allongée.

Utilisation 12 + 13: comme les carottes.

Panais mi-long (14)

Saveur douce et piquante, riche en vitamines et en sels minéraux. *Utilisation:* comme les carottes.

* En vente dans les grands supermarchés Coop et les marchés hebdomadaires.