

Diététique

Les légumes anciens, au goût du jour

Les légumes anciens font un retour remarqué dans nos assiettes. Intéressants sur le plan nutritionnel, ils permettent de varier les plaisirs. Zoom sur ce phénomène.

opinambour^(*), rutabaga^(*)... ces légumes constituaient la base de l'alimentation pendant la seconde guerre mondiale. Associés à un quotidien particulièrement difficile, ils ont été honnis et sont peu à peu tombés dans l'oubli. Mais, depuis quelques années, souvent vantés par les plus grands chefs cuisiniers pour leurs remarquables qualités nutritionnelles et gustatives, les légumes « d'antan » bénéficient d'un véritable retour en grâce. Du coup, les consommateurs peuvent (re)découvrir des cucurbitacées aux formes intrigantes (pâtisson^(*), potiron, courge, etc.), des légumes-racines tels que le panais^(*), ou encore, des légumes-feuilles comme les blettes^(*) (ou bettes).

Bons pour la santé

Non contents d'être bons au goût, ceux que l'on appelle souvent les légumes oubliés s'imposent également comme

d'excellents auxiliaires de santé. Ainsi, le topinambour, grâce à ses fibres abondantes, s'avère efficace pour accélérer le transit intestinal. Il contribue par ailleurs à la couverture des besoins journaliers en minéraux, en particulier en potassium et en magnésium. Le potiron, pour sa part, se révèle faiblement calorique et figure parmi les légumes les plus riches en carotènes, aux propriétés antioxydantes très précieuses. Quant au panais, c'est une excellente source de vitamine B9 (l'acide folique, indispensable à la multiplication des cellules) et de fibres insolubles qui aident à prévenir la constipation.

Reste une question importante : ces légumes sont-ils à la portée de toutes les bourses ?... sachant que leur culture reste relativement limitée. Disons que la plupart d'entre eux ne coûtent pas plus chers que des légumes réputés plus « classiques » mais vendus hors saison (aux alentours de 3 euros le kilo, en moyenne), leur grand atout étant évidemment de permettre de varier les repas en automne et en hiver, et ainsi de faciliter l'application de la règle des cinq fruits et légumes par jour.

Olivia Jamet

(*) Voir lexique ci-contre.



© CLAUDIA JAROCKI - FOTOLIA.COM

Légumes oubliés : le lexique

>> Blette (ou bette)

De la famille de la betterave, la blette est appréciée autant pour ses côtes (ou tiges) que pour ses larges feuilles vertes qui s'accrommodent comme des épinards.



>> Panais

Le panais présente l'aspect d'une carotte ayant blanchi. Il révèle une agréable saveur sucrée et se prépare en crudités ou en purée.



>> Pâtisson

Le pâtisson est une petite courge semi-sphérique bordée de dentelures arrondies. Il s'apprécie aussi bien en potage qu'en purée, ou farci.



>> Pourpier

le pourpier est une salade qui se reconnaît à ses petites feuilles rondes, épaisses et charnues. De consistance moelleuse, son goût est légèrement acidulé.



>> Topinambour

Le topinambour est le tubercule d'une plante proche du tournesol. De couleur rosée ou jaune pâle, il ressemble à une pomme de terre déformée et a un léger goût d'artichaut. On le consomme cuit à l'eau, frit ou râpé à cru en salade.



>> Rutabaga

Le rutabaga a la forme d'un gros navet. Sa saveur est relativement forte. Il peut entrer avantageusement dans la composition d'une soupe, d'un pot au feu, ou encore d'un ragoût.



© FOTOLIA.COM - EXQUISINE - FOTOGAL - ROMANEAU FOOD-PICTURES - STEPHANE DUCHATEAU - PHILO64

Comment les cuisiner ?

Les légumes anciens se prêtent fort bien aux recettes végétariennes. Cuisinés en ragoût, coupés en morceaux et poêlés à l'huile d'olive, ils constitueront une assiette saine et de saison. On peut également les présenter braisés, avec une viande ou un poisson, ou encore en gratin, pour les blettes^(*) par exemple. Les potirons et autres courges feront d'excellents potages et de très bonnes purées pour accompagner une volaille. Quant au pourpier^(*), il sera délicieux en salade.

(*) Voir lexique ci-contre.