

STÉPHANIE JOUAN - @lacerisesurlemaillot
avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

MA CUISINE HEALTHY

au fil des saisons

GUIDE VISUEL

50 recettes pour
être en pleine forme
tout l'année



Tous les bienfaits
des 12 fruits et légumes
stars de chaque saison

LELUC 

Dans ce guide pratique 100 % illustré, Stéphanie Jouan du blog *La cerise sur le maillot* vous fait (re)découvrir les saveurs et les bienfaits des fruits et légumes de saison, grâce à 50 délicieuses recettes saines et gourmandes.

- **Pour chaque saison, les fiches détaillées et illustrées de 12 fruits et légumes stars** : leurs bienfaits nutritionnels, de multiples conseils pratiques pour bien les choisir et les conserver, et de nombreuses idées pour les préparer.
- **50 recettes salées et sucrées ultra-savoureuses, faciles et rapides à réaliser** : au printemps, Wok de crevettes et jeunes navets ; en été, Pancakes à la courgette et au comté ; en automne, Tarte tatin aux prunes ; en hiver, Orgetto aux choux de Bruxelles et champignons rôtis, etc.
- **Des plats végétariens, végétaliens, sans gluten et sans lactose**, pour des repas variés et équilibrés jour après jour.
- **En bonus** : des idées de menus de l'entrée au dessert, le calendrier des légumes et fruits de saison et la liste des ingrédients à avoir dans son placard tout au long de l'année.

50 RECETTES POUR RESTER EN FORME AU FIL DES SAISONS !



21 euros

Prix TTC France

ISBN : 979-10-285-2433-3



editionsleduc.com

LEDUC 



Rayon :
Cuisine, santé

MA CUISINE HEALTHY

*au fil
des saisons*

GUIDE VISUEL

REJOIGNEZ NOTRE COMMUNAUTÉ DE LECTEURS !

Inscrivez-vous à notre newsletter et recevez des informations sur nos parutions, nos événements, nos jeux-concours... et des cadeaux !
Rendez-vous ici : bit.ly/newsletterleduc

Retrouvez-nous sur notre site www.editionsleduc.com
et sur les réseaux sociaux.



Leduc s'engage pour une fabrication écoresponsable !

« Des livres pour mieux vivre », c'est la devise de notre maison.

Et vivre mieux, c'est vivre en impactant positivement le monde qui nous entoure ! C'est pourquoi nous avons fait le choix de l'écoresponsabilité. Un livre écoresponsable, c'est une impression respectueuse de l'environnement, un papier issu de forêts gérées durablement (papier FSC® ou PEFC), un nombre de kilomètres limité avant d'arriver dans vos mains (90 % de nos livres sont imprimés en Europe, et 40 % en France), un format optimisé pour éviter la gâche papier et un tirage ajusté pour minimiser le pilon !

Pour en savoir plus, rendez-vous sur notre site.



Édition : Céline Haimé
Photographie : Stéphanie Jouan
Maquette : Jennifer Simboiselle
Design couverture : Caroline Gioux

© 2022 Leduc Éditions
10, place des Cinq-Martyrs-du-Lycée- Buffon
75015 Paris – France
ISBN : 979-10-285-2433-3

STÉPHANIE JOUAN - @lacerisesurlemaillot
avec la collaboration d'Alix Lefief-Delcourt

MA CUISINE HEALTHY

*au fil
des saisons*

GUIDE VISUEL

50 recettes pour
être en pleine forme
tout l'année

LEDUC 



SOMMAIRE

Introduction 5

PRINTEMPS

Les 12 légumes et fruits stars de la saison 17
Les recettes de printemps 43

ÉTÉ

Les 12 légumes et fruits stars de la saison 71
Les recettes d'été 97

AUTOMNE

Les 12 légumes et fruits stars de la saison 125
Les recettes d'automne 151

HIVER

Les 12 légumes et fruits stars de la saison 179
Les recettes d'hiver 205

ANNEXES

Le placard de base pour toute l'année 232
Le calendrier des légumes et fruits de saison 234

Table des matières 236

INTRODUCTION

Bordelaise, mère de famille active, j'aime manger, cuisiner, partager. Un rééquilibrage alimentaire plus tard, je deviens adepte d'une alimentation plus saine, locale, de saison et toujours gourmande. On me demande mes recettes. En 2016, je crée un blog « La cerise sur le maillot » et un compte Instagram du même nom pour partager mes recettes et astuces culinaires. La nutrition et le bien-manger sont devenus une passion au point d'entreprendre une reprise d'études universitaires, validant un DU en nutrition et diététique thérapeutique en 2021 et une formation en micro-nutrition.

Tout au long de l'année, je m'attache à cuisiner avec des produits de saison. Quel bonheur de voir revenir, mois après mois, les bons légumes et fruits sur les étals de mes primeurs préférés ! Quel plaisir aussi de les cuisiner, de les déguster et de faire le plein des bons nutriments que la nature nous offre.

Dans ce livre, je vous propose, pour chaque saison, une sélection de légumes et de fruits avec des infos sur leurs bienfaits nutritionnels et des conseils pratiques pour bien les choisir et les conserver, mais aussi des recettes pour bien les cuisiner. Des plats simples et délicieux qui régaleront toute votre famille. Bon appétit !

Stéphanie Jouan
La cerise sur le maillot



S top aux tomates toute l'année, aux haricots verts en plein hiver et aux fruits rouges en décembre. Aujourd'hui, manger de saison est devenu une nécessité. Et il y a plein de bonnes raisons de le faire !

4 BONNES RAISONS DE MANGER DE SAISON

C'est meilleur pour la santé

La nature est bien faite : elle nous offre à chaque saison de quoi répondre à nos besoins du moment. En été, par exemple, nous avons besoin de plus d'eau. On se délecte alors des fruits et des légumes qui en sont gorgés : tomates, courgettes, melons, pastèques... En hiver, pour lutter contre la fatigue et stimuler son système immunitaire, on mise sur les aliments riches en minéraux (comme les choux, les épinards, les poireaux...) et en vitamine C (comme les agrumes et les kiwis).

Par ailleurs, les fruits et les légumes qui ont poussé au soleil sont moins traités que ceux que l'on a forcés à pousser sous serre, à grand renfort de pesticides et autres produits chimiques. Ils contiennent donc logiquement moins de résidus néfastes pour la santé.

Votre top 5 pour faire le plein de...

	1	2	3	4	5
VITAMINE A	Patate douce	Carotte	Potiron	Salade	Abricot
VITAMINE B9	Épinard	Brocoli	Asperge	Laitue	Chou de Bruxelles
VITAMINE C	Poivron	Cassis	Persil	Chou	Kiwi
CALCIUM	Épinard	Chou frisé	Chou vert	Cresson	Orange
MAGNÉSIUM	Épinard	Artichaut	Petit pois	Banane	Cassis
POTASSIUM	Épinard	Champignon	Panais	Céleri-rave	Artichaut
FIBRES	Artichaut	Petit pois	Salsifis	Cassis	Panais

C'est meilleur pour la planète

Manger et cuisiner de saison, cela veut aussi dire éviter tous les fruits et les légumes qui ont poussé sous des serres chauffées (comme les fraises ou les tomates en hiver !). On se tourne donc vers les végétaux qui ont poussé dans des conditions les plus naturelles possible, c'est-à-dire avec le moins de pesticides possible, en privilégiant toujours ceux qui ont poussé au plus près de chez soi. Ainsi, on leur évite le transport, que ce soit par la route, par l'avion ou par le bateau, qui est très polluant, mais aussi les emballages. Et qui dit moins d'emballages dit moins de déchets. En pratique, tournez-vous vers les fermes avoisinantes, les marchés de producteurs, les AMAP (Association pour le maintien d'une agriculture paysanne), les associations type Jardins de Cocagne...

C'est meilleur pour votre porte-monnaie

Les produits locaux et de saison sont généralement moins chers car ils nécessitent moins de soins (pas de serres chauffées, de pesticides à

outrance...), moins de transport... Une bonne idée pour faire quelques économies, que l'on pourra consacrer à acheter plus de produits bio.

C'est meilleur pour vos papilles

Les fruits et les légumes qui mûrissent au soleil développent plus de saveurs que ceux qui poussent sous serres, *a fortiori* dans des pays lointains où on les cueille avant maturité afin qu'ils poursuivent leur maturation pendant le transport. Pour s'en convaincre, il suffit de goûter la différence entre une « vraie » et une « fausse » tomate. Verdict ?

MANGER DE SAISON, C'EST BIEN, MANGER DE SAISON ET BIO, C'EST ENCORE MIEUX !

Selon les derniers chiffres de l'association Générations Futures (septembre 2020), qui publie régulièrement des rapports sur les résidus de pesticides dans les fruits et les légumes, plus de 66 % des fruits et 45 % des légumes contiennent des résidus de pesticides. Certains végétaux sont plus concernés que d'autres, d'où l'importance, pour ces derniers, de les choisir impérativement bio, surtout pour ceux dont on consomme la peau !

- > Côté fruits, les plus problématiques sont les cerises, les clémentines/mandarines, les raisins, les pamplemousses/pomélos, les nectarines/pêches, les fraises et les oranges.
- > Côté légumes, les plus problématiques sont les céleris-branches et raves, les herbes fraîches, les endives et les laitues.

QUELQUES IDÉES DE PETITS DÉJ' DE SAISON

En recherche d'idées originales pour le petit déjeuner ? Voici quatre recettes de saison (que vous pouvez préparer en partie à l'avance) et des idées à piocher dans la suite de ce livre.

Vos petits déj' de printemps

Tartine de guacamole aux petits pois : faites cuire 100 g de petits pois frais écosés 10 minutes dans de l'eau bouillante. Égouttez-les et plongez-les dans de l'eau froide. Mixez les petits pois égouttés avec la chair d'un avocat mûr + 1 cuillère à soupe d'huile d'olive + le jus d'1 demi-citron. Salez, poivrez et ajoutez quelques brins de ciboulette ciselée. Toastez 4 grandes tranches de pain de campagne, répartissez par-dessus le guacamole aux petits pois, et dégustez.

Vos petits déj' d'été

Pain aux graines : dans un saladier, mélangez 270 g de farine blanche T65 + 200 g de farine complète T110 + 40 g de graines de lin broyées + 40 g de graines de tournesol + 40 g de graines de sésame + 1 sachet de levure boulangère + 350 ml d'eau tiède + 10 g de sel. Couvrez d'un film et laissez lever 14 à 20 heures à température ambiante. Farinez la pâte et pliez-la 3 fois sur elle-même, puis mettez-la en boule. Farinez-la à nouveau et laissez-la reposer dans un saladier pendant 2 heures. Préchauffez le four à 230 °C pendant 30 minutes avec une cocotte ronde, avec son couvercle, à l'intérieur. Sortez la cocotte du four, déposez-y la boule de pâte, entaillez-la en faisant une croix et mettez le couvercle. Enfournez 30 minutes avec le couvercle, puis 15 minutes sans. Laissez ensuite le pain refroidir sur une grille.

Et aussi :

- **Smoothie bowl aux groseilles, framboises et myrtilles**, voir p. 117.

Vos petits déj' d'automne

Banana bread : préchauffez le four à 150 °C. Mixez 80 g de beurre salé ramolli avec 3 bananes bien mûres pelées et coupées en morceaux + 100 g de poudre d'amandes + 2 œufs + 40 g de sucre de canne blond + 40 g de sucre moscovado (ou de sucre roux) + 40 g de farine complète + 80 g de farine blanche + ½ verre de lait écrémé tiède + ½ sachet de levure. Versez la préparation dans un moule à cake beurré et enfournez 1 heure. Laissez refroidir avant de démouler.

Vos petits déj' d'hiver

Pancakes coco-banane : faites fondre 40 g d'huile de coco. Mixez-la avec 300 ml de lait + 2 œufs + 30 g de sucre de canne blond. Ajoutez ensuite 200 g de farine + ½ sachet de levure. Versez la préparation dans un saladier, et laissez reposer au frais 30 minutes. Pendant ce temps, pelez 2 bananes et coupez-les en rondelles. Faites chauffer un peu d'huile dans une poêle, déposez des petites louches de pâte et ajoutez quelques rondelles de banane. Faites cuire 2 minutes puis, quand des petits trous apparaissent, retournez les pancakes et servez-les.

Et aussi :

- **Smoothie vitaminé au kiwi et aux clémentines**, voir p. 171.
- **Granola gourmand aux noisettes et chocolat**, voir p. 172.

Vos menus DE PRINTEMPS

	ENTRÉE / ACCOMPAGNEMENT	PLAT	DESSERT / GOÛTER
LUNDI	Asperges et vinaigrette	Curry express de pois chiches et épinards (voir p. 48)	Skyr aux fraises fraîches
MARDI	Betterave cuite sauce tahini	Bibimbap de printemps aux fèves (voir p. 51)	1 poignée de cerises
MERCREDI	Velouté de petits pois au fromage frais	Beignets de carottes et patates douces, sauce au yaourt et au curry (voir p. 52)	Financiers à la rhubarbe (voir p. 67)
JEUDI	Salade verte	Œufs cocotte aux petits pois, aneth et feta (voir p. 55)	Compote de pommes à la vanille
VENDREDI	Fèves fraîches et gomasio	Wok de crevettes et jeunes navets (voir p. 59)	Salade de pomme et pamplemousse
SAMEDI	Tzatziki de printemps aux radis (voir p. 47)	Clafoutis aux asperges et à la truite fumée (voir p. 63)	Eton mess minute aux fraises
DIMANCHE	Salade de jeunes pousses	Cuisses de poulet et fenouil rôtis au citron confit et aux olives (voir p. 60)	Cheesecake à la ricotta et aux cerises (voir p. 64)

Vos menus D'ÉTÉ

	ENTRÉE / ACCOMPAGNEMENT	PLAT	DESSERT / GOÛTER
LUNDI	Salade de tomates et mozzarella	Pancakes à la courgette et au comté (voir p. 105)	2 abricots
MARDI	Salade à la pastèque façon panzanella (voir p. 98)	Brochettes de poulet mariné au thym et au citron	Une grappe de raisin
MERCREDI	Melon	Tarte aux tomates, sardines et câpres (voir p. 110)	Smoothie bowl aux groseilles, framboises et myrtilles (voir p. 117)
JEUDI	Houmous à l'artichaut (voir p. 101)	Salade bowl de lentilles, tomates cerises, concombre, jambon cru et œuf mollet	Yaourt glacé à l'abricot et au miel (voir p. 118)
VENDREDI	Caponata à ma façon (voir p. 102)	Saumon à l'unilatérale	Une pêche ou une nectarine
SAMEDI	Salade de tagliatelles de courgettes au pesto et chèvre frais	Quiche aux poivrons et au chorizo (voir p. 113)	Crème glacée bluffante melon-banane (voir p. 121)
DIMANCHE	Salade grecque (concombre, tomate, feta)	Aubergines farcies à la libanaise (voir p. 114)	Clafoutis aux figues (voir p. 122)

Vos menus D'AUTOMNE

	ENTRÉE / ACCOMPAGNEMENT	PLAT	DESSERT / GOÛTER
LUNDI	Salade d'épinards et carottes aux graines de courge	Clafoutis salé d'automne (potimarron-feta) (voir p. 155)	Compote de pommes à la vanille
MARDI	Velouté de lentilles corail et patates douces au curry	Muffins salés façon pounti auvergnat (voir p. 156)	1 poire
MERCREDI	Radis au gomasio	Gratin de pâtes au chorizo et brocoli (voir p. 159)	Smoothie vitaminé au kiwi et aux clémentines (voir p. 171)
JEUDI	Poireau-vinaigrette	Empanadas végétariens (voir p. 161)	1 kiwi
VENDREDI	Chou rouge émincé, vinaigrette au soja et au sésame	Quiche thon- butternut-curry (voir p. 167)	2 mandarines
SAMEDI	Gratin de topinambours et champignons façon dauphinois (voir p. 152)	Filet de truite en papillote	Salade de fruits d'automne
DIMANCHE	Salade d'endives aux noix	Parmentier de canard à la châtaigne (voir p. 168)	Tarte Tatin aux prunes (voir p. 176)

Vos menus D'HIVER

	ENTRÉE / ACCOMPAGNEMENT	PLAT	DESSERT / GOÛTER
LUNDI	Soupe paysanne minute (poireaux, carottes et haricots blancs)	Patate douce rôtie au chèvre et oignons rouges (voir p. 219)	1 orange
MARDI	Carottes râpées à l'orange	Purée de chou-fleur au fromage, champignons et œuf mollet (voir p. 210)	Fromage blanc et coulis de kiwi minute
MERCREDI	Salade d'endives et pommes granny	Lasagnes à la dinde et aux poireaux (voir p. 220)	Muffins poire-chocolat (voir p. 224)
JEUDI	Soupe de panais et carottes à la cannelle (voir p. 206)	Tarte à l'oignon (voir p. 223)	Salade de fruits exotiques (mangue-ananas)
VENDREDI	Salade de mâche, vinaigrette au balsamique	Brandade de lieu au céleri-rave (voir p. 209)	Banane au chocolat fondu
SAMEDI	Frites de patates douces au four	Moules au curry	Mini invisibles aux pommes et à la cannelle (voir p. 227)
DIMANCHE	Légumes d'hiver rôtis au four (carottes, panais, oignons rouges)	Poulet rôti	Salade d'orange à la fleur d'oranger (voir p. 228)





Printemps

LES 12 LÉGUMES ET FRUITS STARS DE LA SAISON

Asperge	Cerise
Betterave	Fraise
Carotte	Rhubarbe
Épinard	
Fenouil	
Fève	
Navet	
Petit pois	
Radis	

ASPERGE

Avec son goût délicat, sa tendreté inégalée et ses nombreuses vertus nutritionnelles, cette plante cousine de l'ail et de l'oignon est un légume phare du printemps. Facile à cuisiner, elle s'apprécie dans des recettes gourmandes et légères. Dépêchez-vous de vous en régaler car sa saison est courte (de mi-mai à fin juin) !

SES BIENFAITS NUTRITIONNELS

L'asperge est bien connue pour ses vertus diurétiques (dus à sa richesse en potassium), dépuratives et minceur. C'est aussi l'un des légumes les plus riches en vitamine B9 ou folate, une vitamine essentielle pour la bonne croissance du fœtus pendant la grossesse, et pour le bon fonctionnement du cœur et du cerveau.

Elle est très riche en antioxydants, plus que certains légumes réputés en la matière comme l'ail ou le brocoli. C'est aussi l'une des meilleures sources (voire la meilleure) de glutathion, un antioxydant spécifique reconnu pour son action dans la régulation du cholestérol et la prévention de certains cancers.

Elle contient également des fibres douces, en particulier de l'inuline, bénéfique pour le transit et la flore intestinale.

BIEN LA CHOISIR

Assurez-vous que sa tige est ferme et cassante, sa pointe bien resserée et son talon humide et légèrement brillant : ce sont des signes de fraîcheur. Pour une cuisson homogène, préférez les asperges de même épaisseur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Les différentes couleurs de l'asperge s'expliquent par ses techniques de culture.

- > L'asperge blanche pousse sous terre, à l'abri de la lumière.
- > L'asperge violette commence à pousser sous terre puis, en fin de pousse, sa tête est placée à la lumière du jour, ce qui lui donne sa teinte et son goût légèrement amer.
- > L'asperge verte, elle, pousse à l'air libre.

BIEN LA CONSERVER

L'asperge est un légume fragile : elle se conserve 2 à 3 jours dans le bac à légumes du réfrigérateur. Plus vous attendez pour la consommer, plus sa tige devient fibreuse.

Vous pouvez aussi la conserver à température ambiante, en position verticale, entourée d'un papier absorbant humide et d'un linge, ou dans un bocal contenant un fond d'eau.

BIEN LA CUISINER

L'asperge verte, plus fine que les autres, cuit rapidement : comptez 5 à 10 minutes, que ce soit dans l'eau, à l'autocuiseur ou à la vapeur. Pour les autres couleurs, comptez 20 minutes. Pour une cuisson parfaite, ficelez-la en botte avec ses congénères, et placez-la dans la casserole pointe vers le haut.

L'ASTUCE EN +

Pas besoin d'éplucher l'asperge verte. Sa peau tendre se consomme facilement. Rincez-la simplement et coupez sa base si elle est abîmée.

Pour l'asperge blanche et l'asperge violette, dont la peau est plus coriace, épluchez-les jusqu'à 3 cm environ de la pointe, à l'aide de l'économe, du haut vers le bas (de la pointe vers le talon).

QUELQUES IDÉES RECETTES :

- ▶ Simplement arrosée d'une vinaigrette et d'herbes fraîches
- ▶ En potage
- ▶ Dans une quiche, un clafoutis salé, une omelette...
- ▶ Dans un risotto



BETTERAVE

La betterave fraîche pointe son nez sur les étals vers le mois de mai. Son goût délicat et sucré est apprécié en entrée ou dans des plats plus élaborés.

SES BIENFAITS NUTRITIONNELS

Elle est particulièrement riche en antioxydants : caroténoïdes, flavonoïdes, bétanine... Tous ces composants sont localisés dans la racine (en particulier la bétanine, l'un des pigments qui lui donnent sa couleur) mais aussi dans les feuilles (caroténoïdes). Elle est donc idéale pour lutter contre le vieillissement, diminuer les risques de cancer et entretenir la bonne santé des yeux.

Elle apporte par ailleurs des fibres douces et bien tolérées (à condition de la consommer cuite).

C'est une excellente source de vitamine B9, indispensable pendant la grossesse pour assurer le bon développement du fœtus, et de divers minéraux (potassium, manganèse, cuivre, fer, magnésium, calcium...).

BIEN LA CHOISIR

La betterave se vend majoritairement cuite, sur les étals ou dans un emballage sous vide. Assurez-vous que sa peau est bien lisse, sans tache et pas desséchée. Attention aux betteraves trop grosses, qui risquent d'être fibreuses.

Vous pouvez la trouver crue, parfois encore pourvue de ses feuilles. Elle doit être ferme, pas trop sèche, et ses feuilles vertes et vigoureuses.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Certaines variétés de betteraves sont à la mode. C'est le cas par exemple de la crapaudine, à la forme allongée ou à la peau ridée, ou de la chioggia, dont la chair est rayée rose et blanc.

BIEN LA CONSERVER

La betterave cuite se conserve quelques jours au réfrigérateur, dans un récipient hermétique. Consommez-la dans les 2 ou 3 jours. Si elle est sous vide, elle se conserve plus longtemps.

La betterave crue se conserve, elle, dans le bac à légumes du réfrigérateur, jusqu'à 2 semaines.

BIEN LA CUISINER

La betterave est principalement consommée cuite, en salade (elle est notamment délicieuse avec de la mâche et de l'huile de noix). Pour information, depuis 2017, la DGCCRF (Direction générale de la concurrence, de la consommation et de la répression des fraudes) recommande, par prudence, d'éviter la consommation de betteraves crues, en raison de plusieurs cas signalés d'intoxications alimentaires.

Si vous la faites cuire vous-même (à la vapeur, à la cocotte-minute, pochée ou au four), gardez la peau afin de limiter la perte des nutriments. Vous pourrez l'éplucher ensuite (ce sera d'ailleurs plus facile).

Sachez que les feuilles de betterave peuvent elles aussi être consommées. Il suffit de les cuire

comme des épinards, avec un peu de crème fraîche ou de beurre. Les plus jeunes feuilles peuvent être dégustées en salade. Elles sont très riches en antioxydants et en minéraux.

L'ASTUCE EN +

Pour donner une jolie couleur rose à vos pâtes ou à votre riz, ajoutez un beau morceau de betterave dans leur eau de cuisson.

QUELQUES IDÉES RECETTES :

- En salade, cuite (en petits dés) ou crue (râpée)
- Rôtie au four avec de l'huile d'olive et quelques autres légumes racines (carotte, panais..)
- En millefeuille ou en terrine, avec du chèvre frais
- En soupe, façon bortsch
- En jus 100 % betterave, ou mi-betterave mi-carotte



CAROTTE

Au printemps, la jeune carotte est de retour sur nos étals, toute fraîche et pimpante. Plus douce et plus tendre que la carotte d'hiver, elle se cuisine de mille et une façons, toujours appréciées par les petits et les grands.

SES BIENFAITS NUTRITIONNELS

La carotte est très riche en antioxydants, et en particulier en carotènes, qui lui donnent sa jolie couleur. Ceux-ci sont particulièrement importants pour la bonne santé des yeux, et dans la lutte contre le vieillissement des cellules.

C'est une bonne source de minéraux, en particulier de potassium. Elle apporte aussi des fibres douces (pectines), qui ont de nombreux effets bénéfiques pour les intestins et dans la régulation du taux de cholestérol.

BIEN LA CHOISIR

Choisissez-la ferme et brillante. Ses fanes doivent être fraîches, vigoureuses et bien vertes.

Pour varier les plaisirs et les bienfaits, pensez aussi aux carottes de différentes couleurs : violettes, jaunes, rouges...

L'ASTUCE EN +

Si vous l'achetez au marché, ne faites pas couper ses fanes. Vous pourrez les utiliser comme des herbes fraîches pour parfumer une quiche, une omelette, un cake salé, une soupe...

BIEN LA CONSERVER

La carotte nouvelle est un peu plus fragile que la carotte classique. Conservez-la dans le bac à légumes du réfrigérateur et consommez-la dans les 4 à 5 jours.

BIEN LA CUISINER

Si vous la choisissez bio, vous pouvez simplement la gratter avec un couteau ou une brosse à légumes sous l'eau claire, pas besoin de l'éplucher. Vous pouvez ensuite la couper de diverses façons : en rondelles, en bâtonnets, en julienne, en brunoise... ou encore la râper.

QUELQUES IDÉES RECETTES :

- Crue, râpée et simplement agrémentée d'une petite sauce à l'huile d'olive et au jus de citron ou d'orange frais
- En petits bâtonnets, pour l'apéritif
- En rondelles, avec des petits pois frais et/ou d'autres légumes
- Finement râpée et intégrée dans des galettes, un appareil à quiche
- En purée
- Glacée à la poêle, avec quelques épices
- Vichy (en rondelles et cuite à l'eau avec du beurre et du sucre, puis parsemée de persil)
- Rôtie au four, avec du miel et de l'huile d'olive



CERISE

Synonyme du retour des beaux jours, la cerise est un fruit irrésistible. Sucrée à souhait, elle se déguste seule ou dans des desserts ultra-gourmands.

SES BIENFAITS NUTRITIONNELS

La cerise est riche en antioxydants, en particulier en quercétine, aux propriétés anticancer, et en bêta-carotène, indispensable pour la bonne santé de la peau et des yeux.

Elle apporte aussi de la vitamine C, essentielle au bon fonctionnement du système immunitaire, du potassium, de la pectine... ainsi que de la mélatonine, qui favorise l'endormissement.

Attention cependant à ne pas en abuser car c'est l'un des fruits les plus riches en sucres.

BIEN LA CHOISIR

La cerise doit être brillante, charnue et bien colorée. Évitez les fruits visiblement trop mûrs ou abîmés, car ils ne se conserveront pas longtemps.

Fiez-vous à son pédoncule, qui doit être bien vert et solidement attaché : c'est un gage de fraîcheur.

LE SAVIEZ-VOUS ?

Il existe aujourd'hui plus de 200 variétés de cerises. Mais la plus courante est le bigarreau, une cerise sucrée à la chair ferme et croquante.

BIEN LA CONSERVER

Si vous ne les mangez pas toutes tout de suite, vous pouvez les conserver à température ambiante (2 ou 3 jours) ou au réfrigérateur (jusqu'à 5 jours).

BIEN LA CUISINER

La cerise s'apprécie telle quelle, sans aucun apprêt. Mais elle entre aussi dans la préparation de nombreuses recettes de desserts gourmands. Dans ce cas, à vous de choisir si vous laissez le noyau... ou pas (il y a deux écoles !).

QUELQUES IDÉES RECETTES :

- Incontournable dans le clafoutis
- Dans les salades de fruits
- En coulis, en confiture, ou en compote
- Pochée dans du vin ou un sirop parfumé

