

Légumes d'hiver, que manger ?

Billet écrit et enregistré pour Radio-Présence, la radio chrétienne de Midi-Pyrénées

438 mots = 430 : ton gentil, mais articuler !

Salut les amis :o) faut manger 5 fruits et légumes chaque jour ! *excédé*
Oui, on sait, au moins cinq ! Et « local et de saison » s'il vous plait !
 L'hiver, pour les fruits, c'est facile : pommes, oranges... Mais pour les légumes, au cœur de l'hiver qu'est-ce qu'on peut bien mettre au menu ?
 C'est casse-tête de ne pas retomber sur les patates comme plat principal. Et il paraît que c'est pas des « vrais légumes ». Dans les Cinq, la pomme-de-terre ne compte pas!

Chacun ses goûts, chacun ses recettes, chacun son budget : laissez moi vous partager mes **six légumes d'hiver** : pas chers (1€50 le kilo en moyenne), excellents pour la santé, et pas trop durs à cuisiner. Je vous file même les recettes-express :

- **Epinards congelés** (*ben oui, l'hiver, ça gèle :o*) : 8 minutes au micro-onde sur une assiette en verre. Rajouter deux rondelles de chèvre, et remettre au four une minute pour que fonde le fromage. Trop bon, et trop bon pour la santé : L'épinard c'est un trésor nutritionnel. Faut y ajouter du calcium pour bloquer l'oxalate : d'où le chèvre !

- **Haricots verts congelés** : un poil plus cher que l'épinard, mais beaucoup de gens préfèrent. Sur les haricots dans un saladier en verre, une giclée de vinaigre balsamique, une coulée d'huile d'olive et une gousse d'ail écrasée. 10 min au micro-onde, remuer, cuire 10 min.

- **Courge** butternut ou potimarron : Couper en deux, enlever les pépins, huiler avec un pinceau, bien poivrer, ajouter deux gousses d'ail dans le trou, une écrasée, l'autre pas. Mettre au four 180° une heure. Un délice absolu, et même la peau se mange.

- **Choux rouge** : le couper et mettre en cocotte-minute. Rajouter par exemple oignons, betterave et pruneaux, noyer tout dans l'eau un peu vinaigrée et très épicée. Faire cuire 30 minutes sous pression. Puis broyer le tout au mixeur (c'est le plus long), et mettre en bocaux ou bouteilles fermées au frigo, après un bain dans l'évier d'eau froide. Une cocotte nous fait 16 grands bols, soit 8 dîners.

- **Fenouil et oignons**, je les coupe en tranches dans un saladier de verre, j'aspersion de jus de citron (tout fait), je couvre et je cuis au micro-onde 2 fois 15 min, en remuant au milieu. Un délice avec du saumon.

- **Carottes râpées**, classiques : simple et bon.

On peut faire meilleur, peut-être, avec plus de temps et d'argent.

Mais pour une vie simple, ces six-là me permettent de tenir tout l'hiver sans me compliquer la vie: épinard, haricots, courge, choux,

fenouil, oignons, carottes.

Bon appétit les amis :o)