

LES LÉGUMES PRIMEURS

CUISINÉS DANS TOUS LEURS ÉTATS

PRINTEMPS

PRODUITS
ET CONSOMMÉS
DANS LA
LOIRE

À CHAQUE SAISON SES LÉGUMES, À CHAQUE SAISON SES PLAISIRS.

La Chambre d'Agriculture de la Loire et les producteurs locaux vous proposent recettes et astuces pour bien cuisiner les légumes de saison.

MOUSSE DE PETITS POIS AU BASILIC EN VERRINES

4 PRÉPARATION 15 MIN.
CUISSON 20 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **800 g** de petits pois écossés
- **250 g** de lardons fumés
- **1 c. à soupe** de pignons grillés
- **12 c. à soupe** d'huile d'olive
- **2 brins** de basilic frais
- Sel, poivre noir moulu



Portez un grand volume d'eau salée à ébullition puis y faire cuire les petits pois (en grains) pendant 20 minutes. Pendant ce temps, nettoyez puis essorez le basilic. Ciselez-le finement.

Disposez le basilic ciselé dans un bol en y ajoutant 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, du sel et du poivre moulu. Fouettez légèrement pour émulsionner. Après la cuisson des petits pois, égouttez-les, laissez-les tiédir puis les réduire en fine purée à l'aide du mixeur ou du robot.

Poêlez les lardons sans matière grasse, puis répartissez-les au fond des verrines. Ajoutez, à la purée de petits pois, l'huile d'olive au basilic et mixez à nouveau. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire en ajoutant sel et poivre moulu. Complétez les verrines avec la mousse de petits pois. Réservez au chaud.

PETITS LÉGUMES NOUVEAUX SAUTÉS

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 10 MIN.

INGRÉDIENTS :

- **8 petits navets** nouveaux
- **4 carottes** fanes
- **4 petits oignons** blancs nouveaux
- **100 g** de pois gourmands
- **200 g** de petits pois écossés
- **4 c. à soupe** d'huile, sauce de soja
- Sel, poivre, fines herbes : ciboulette, coriandre

Gardez les fanes pour réaliser un potage, gratter les carottes. Pelez les navets, et les oignons, équeutez les pois gourmands, écossez les petits pois. Lavez les légumes. Faites blanchir 2 min pois gourmands et petits pois dans de l'eau bouillante salée. Plongez-les ensuite dans l'eau froide, égouttez-les. Faites de même avec les carottes et les navets, en les laissant 5 min. Faites chauffer l'huile dans un wok ou un grand faitout. Faites sauter les oignons coupés en rondelles, ajoutez les légumes, un peu de sauce de soja, salez poivrez. Faites sauter les légumes 3 à 5 min. Parsemez de fines herbes avant de servir. Vous pouvez ajouter des brocolis et des graines de sésame, et servir avec un magret de canard ou une volaille rôtie.

Soupe aux fanes de carottes : Lavez les fanes et coupez-les grossièrement sans garder trop de tiges. Faites revenir un oignon dans un filet d'huile, ajoutez des pommes de terre en morceaux, les fanes, remuez pendant 5 min, ajoutez de l'eau, salez, poivrez. Faites cuire à couvert environ 20 min. Mixez et servez.

JARDINIÈRE DE LÉGUMES

6 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 40 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 5 navets nouveaux
- 350 g de carottes nouvelles
- 300 g de petits pois écossés
- 100 g de pois gourmands
- 5 pommes de terre nouvelles
- 3 petits oignons blancs
- 20 g + 20 g de beurre

Pelez ou grattez les navets, les carottes, les pommes de terre, les oignons. Equeutez les pois gourmands, les petits pois. Lavez séparément les légumes. Prenez une cocotte, faites revenir dans 20 g de beurre les oignons émincés, les carottes coupées en cubes, les navets coupés en cubes, remuez. Ajoutez de l'eau au niveau de la hauteur des légumes, salez, poivrez, couvrez. Faites cuire à feu doux 10 minutes. Ajoutez sans remuer les pommes de terre puis les petits pois puis les pois gourmands, répartir le beurre. Faites cuire à couvert encore 20 à 30 minutes, rectifiez l'assaisonnement.

TERRINE DE MACÉDOINE DE LÉGUMES

4 PRÉPARATION 20 MIN.
CUISSON 10 + 45 MIN.

INGRÉDIENTS :

- 300 g de carottes nouvelles
- 300 g de petits navets nouveaux
- 300 g de petits pois écossés
- 4 œufs ■ 50 g de gruyère
- 75 cl de crème liquide
- Sel, poivre, persil



Préparez les légumes, épluchez les navets, grattez les carottes, écosser les petits pois. Coupez les carottes et les navets en tous petits cubes. Faites cuire quelques minutes à l'eau bouillante séparément, les petits pois, les carottes et les navets, les garder craquants. Egouttez les légumes. Préchauffer le four à 180°C. Dans un saladier, fouettez à la fourchette les œufs, la crème, le gruyère râpé. Ajoutez les légumes, du sel, du poivre et le persil ciselé. Huilez un moule à cake et versez-y la préparation. Enfouez 45 minutes. Démoulez lorsque le plat est froid.



LES LÉGUMES PRIMEURS SONT LES NOUVEAUX LÉGUMES DU PRINTEMPS,
ILS SONT PLUS TENDRES ET SOUVENT PLUS PETITS.

FICHE D'IDENTITÉ : LÉGUMES PRIMEURS

PÉRIODE DE PRODUCTION :

Avril à juin



ASSOCIATIONS GAGNANTES :

Lardon, pigeon, volaille, agneau, riz, crème, persil, coriandre, ail, estragon, menthe, basilic, laitue.

JE LES PRÉPARE :

Les racines primeurs n'ont pas besoin d'être épluchées, juste grattées et bien lavées. Les poids gourmands sont coupés à l'ongle aux deux extrémités. Les petits pois sont écosés, on compte de 500 à 700 g de pois non écosés pour avoir 200 g de petits pois. Pour la cuisson des petits pois à la française : faites fondre du beurre dans une cocotte, ajoutez les petits pois, un oignon épluché et émincé, une laitue lavée coupée en quatre, une pincée de sucre, 1 verre d'eau, poivre, salez. Couvrez et laissez cuire 15 minutes à feu doux. Délayez une cuillerée de maïzena dans une cuillerée d'eau, versez sur les petits pois, mélangez et continuez la cuisson encore 10 minutes.

PRIMEURS ASTUCIEUX :

Mariez-les pour préparer une macédoine fraîcheur. Après les avoir faits cuire craquants à la vapeur ou à l'eau bouillante salée, égouttez-les, mélangez-les. Faites une mayonnaise et servez très frais. Vous pouvez agrémente la mayonnaise avec 1/2 cuillerée à café de curry.

Les petits pois conviennent également pour préparer des risottos. En ajoutant aux petits pois, une laitue, des petits oignons, 2 brins de menthe et de la crème, préparez un délicieux velouté.

DANS LA LOIRE...

- Environ 120 maraîchers
- 350 à 400 hectares en production de légumes, dont 15 hectares de serres (très rarement chauffées)
- 300 hectares de pommes de terre
- Une centaine d'exploitations pratique la vente directe. Ce sont des exploitations de taille modeste, avec environ 2 hectares de production de légumes

HISTOIRE DES LEGUMES

Il faut remonter aux temps anciens, souvent dans des pays lointains, pour connaître l'histoire des légumes. La pomme de terre, le haricot, la tomate, le poivron nous viennent d'Amérique du Sud. Le concombre, le cornichon, la rhubarbe, l'oignon, l'aubergine ont leur origine en Asie. Courges, courgette, pâtisson, potiron, potimarron sont originaires d'Amérique. Le chou vert, les blettes, la betterave rouge, le salsifis, la laitue, l'endive sont européens. L'hémisphère Nord nous a fait connaître le navet et le rutabaga. L'épinard a été introduit en France grâce aux Croisés, la tomate par les conquistadors, le petit pois était le régal de la cour sous Louis XIV. Les romains appréciaient le chou vert, le chou frisé et le fenouil.

TÉLÉCHARGEZ L'ENSEMBLE DES FICHES SUR WWW.TERRESELOIRE.FR

Cette fiche a été réalisée par le groupe de promotion du maraîchage, accompagné par la Chambre d'Agriculture de la Loire et soutenu par l'association Ruse et le Conseil Général de la Loire.

