

**LES  
GUIDES  
AMWIN**



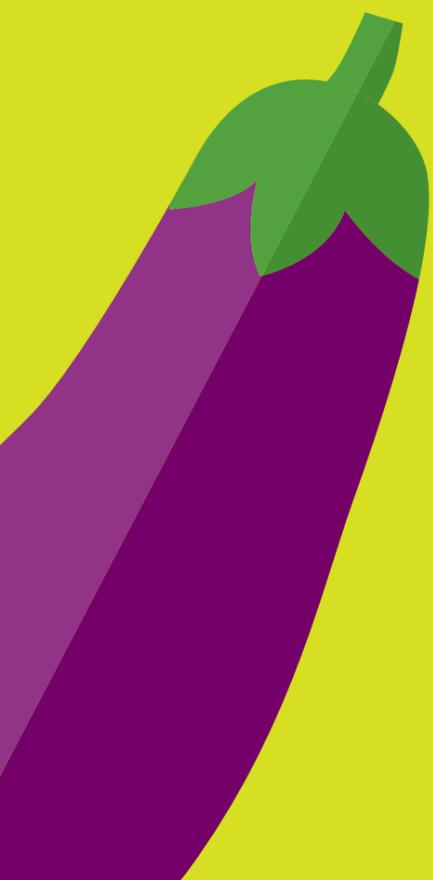
RAPIDE ET SAIN

**30 RECETTES  
DE SAISON  
À LA RÉUNION**



# EN BREF

Ces 30 idées rapides et saines permettront aux débutants comme aux pros des fourneaux de prendre plaisir à manger mieux en toute simplicité. Réalisées avec la complicité de diététiciens et de cuisiniers à La Réunion, elles ont été imaginées à partir de produits locaux pour faire le plein de plaisir et de vitamines au prix d'un minimum d'efforts.



## POURQUOI CE GUIDE ?

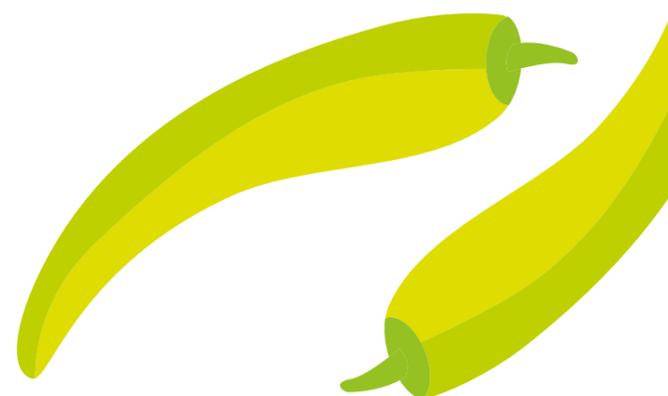
À l'ère des recettes industrielles et des plats préparés trop salés, sucrés ou riches en additifs parfois toxiques, cuisiner soi-même est plus que jamais le premier pas vers une alimentation mieux équilibrée. Mais il n'est pas toujours facile de trouver le temps, l'envie, ou les recettes adaptées à nos moyens, à notre mode de vie et à nos compétences culinaires !

Grands classiques, plats traditionnels revisités ou nouvelles astuces : ces 30 recettes accompagnent

au quotidien les amateurs de notre cuisine créole qui souhaitent gagner du temps tout en prenant soin de leur santé et de leur porte-monnaie. Bon appétit !

**Que la nourriture  
soit ta médecine**

*Hippocrate*





# POURQUOI UTILISER DES FRUITS ET LÉGUMES LOCAUX ET DE SAISON ?

Les recettes présentées dans ce guide contiennent toutes des fruits ou des légumes produits à La Réunion. Elles indiquent également leur saison et leur pic de production, c'est-à-dire les moments de l'année où on les trouve plus facilement. Nous avons fait ce choix pour plusieurs raisons :

- **Les produits locaux et de saison ont plus de goût :** parce qu'ils mûrissent au soleil à bonne température et non lors des transports, ils développent des arômes plus riches.
- **Ils apportent de meilleurs bénéfices à l'organisme :** la nature est bien faite, et chaque saison apporte à l'organisme les nutriments dont il a besoin. Parce qu'ils n'ont pas besoin d'être traités autant que les autres, les fruits et légumes de saison sont plus riches en antioxydants.
- **Ils sont plus respectueux de l'environnement :** un végétal qui pousse au rythme de sa saison aura moins de besoin d'être stimulé ou protégé par des traitements chimiques, qui abîment les sols. Produit localement, un aliment n'a pas besoin d'être acheminé par bateau, or le transport maritime est l'un des principales sources de pollution sur notre planète.
- **Ils sont généralement moins chers :** en achetant des fruits et des légumes lors de leurs pics de production, vous les payez moins chers parce qu'ils sont disponibles en plus grande quantité.

## QUI SOMMES-NOUS ?



Nouveau site Cuisine & Santé pour les Réunionnais, Pilon Pilé est un portail imaginé

par l'Instance Régionale d'Éducation et de Promotion de la Santé avec ses partenaires. Il a pour objectif de promouvoir une alimentation saine, équilibrée, gourmande et surtout, 100 % péi ! Sa devise : « Hacher, couper, krazer : la santé dans le pilon ! »

[www.pilonpilé.re](http://www.pilonpilé.re)

**masanté.re**

Premier portail de santé publique à La Réunion, masanté.re propose à

tous les Réunionnais une information et des conseils adaptés à leur culture et leurs modes de vie, et validés par des médecins. Avec un ton résolument positif, il apporte des explications et des solutions pratiques pour mieux vivre sa santé à La Réunion !

MA SANTÉ.RE est un service public financé par l'Agence de Santé Océan Indien.

[www.masanté.re](http://www.masanté.re)

# À TABLE !



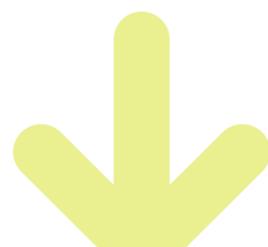
## LES ENTRÉES

Rouleaux de printemps tropicaux.....	10
Velouté de citrouilles à la patate douce et au gingembre.....	11
Salade de chou blanc à la mangue.....	12
Carottes marinées aux épices tandoori.....	13
Salade de chouchous.....	14
Salade de concombre à l'oignon rouge.....	15
Achard de légumes.....	16
Salade haricots verts / poulet.....	17
Salade de papaye verte.....	18
Smoothie concombre / menthe.....	19
Millefeuille betterave / avocat.....	20



## LES PLATS

Le boucané carotte de Tante Jane.....	22
Légumes sautés aux noix de cajou.....	23
Petits farcis végétariens.....	24
Gratin de citrouille.....	25
Gratin de courgettes.....	26
Chouchous farcis.....	27
Poireaux au jambon.....	28
Gratin de chou-fleur.....	29
La quiche aux brèdes de Lorraine Caro.....	30
Chouchous farcis au thon.....	31



# À TABLE !



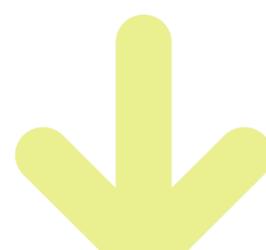
## LES ACCOMPAGNEMENTS

Curry de chou-fleur au lait de coco .....	33
Sauté de haricots verts à l'ail .....	34
Daube chou chou .....	35
Fricassée de brèdes .....	36
Purée de carottes au cumin .....	37
Bringelles au four .....	38



## LES DESSERTS

Yaourt brassé à la mangue .....	40
Crème de fraises .....	41
Gâteau à la carotte .....	42
Tarte sablée à la mangue .....	43
Milkshake pitaya ananas banane .....	44



# À TABLE !

## LES FRUITS ET LÉGUMES

Carambole .....	33
Fraise .....	34
Avocat .....	35
Mangue .....	36
Pitaya ou fruit du dragon .....	37
Bringelle .....	38
Chouchou .....	39
Concombre .....	40
Poivron .....	41
Brèdes Pe-tsaï roulé .....	42
Brèdes chou de Chine .....	43
Laitue .....	44
Citrouille .....	45
Carottes .....	46
Haricot vert .....	47
Poireau .....	48
Courgette .....	49



**LES  
GUIDES  
AMWIN**

**LES ENTRÉES**





# ROULEAUX DE PRINTEMPS TROPICAUX

FRUIT STAR : **CARAMBOLE**

 MARS À AOÛT

**VEGAN / SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE**

 TEMPS DE CUISSON : **20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 carotte
- 1 concombre
- 1 carambole
- 1 avocat
- 4 feuilles salade verte
- feuilles de menthe
- oignons verts
- 1 petit paquet de vermicelles de riz
- 4 feuilles galettes de riz

## ÉTAPES :

1. Laver et éplucher les légumes (concombre/carambole/avocat/carotte). Les couper en fines lamelles.
2. Laver et égoutter 4 feuilles de salade.
3. Rincer et égoutter les herbes aromatiques.
4. Faire bouillir de l'eau chaude et la verser sur les vermicelles de riz. Laisser reposer 2 minutes, puis égoutter.
5. Humidifier un torchon et le placer sur le plan de travail.
6. Mettre de l'eau froide dans un plat et laisser tremper une galette de riz 30 secondes.
7. Mettre la galette de riz sur le torchon humide.
8. Disposer les légumes sur le premier tiers de la galette dans l'ordre suivant : salade verte/vermicelles de riz/concombre/carambole/avocat/carotte/feuilles de menthe et oignon vert.
9. Rabattre la galette sur les aliments et rouler en serrant jusqu'à la moitié.
10. Replier les côtés et finir de rouler la galette.



# VELOUTÉ DE CITROUILLES À LA PATATE DOUCE ET AU GINGEMBRE

LÉGUME STAR : **CITROUILLE**

 DE MAI À AOÛT

**VEGAN / SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE**

 TEMPS DE CUISSON : **30 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 230 g patates douces
- 1,4 kg citrouilles
- 1 gros oignon
- gingembre
- 3 c à c curcuma
- 3 c à c curry
- 100 cl eau
- sel
- poivre

## ÉTAPES :

1. Laver la citrouille, les patates douces et le gingembre.
2. Eplucher la citrouille et les patates douce.
- 3 Les couper en cubes.
- 4 Emincer l'oignon.
5. Râper ou écraser le gingembre.
6. Mettre le tout dans une casserole à fond épais.
- 7 Ajouter l'eau, les épices et porter à ébullition.
8. Laisser cuire 30 min et mixer.



# SALADE DE CHOU BLANC À LA MANGUE

FRUIT STAR : **MANGUE**

 DE NOVEMBRE À AVRIL

VEGAN / SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE

 TEMPS DE CUISSON : **30 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 3 PERSONNES :

- 400 g chou blanc
- 2 grosses mangues
- 1 courgette
- 6 à 7 feuilles de menthe
- POUR LA VINAIGRETTE :**
  - 2 c à s huile de colza
  - 1 c à s huile d'olive
- 1 c à s de jus citron
- 1 c à c moutarde
- 1 gousse ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Laver et émincer le chou.
2. Couper la courgette et les mangues en petits dés.
3. Hacher la menthe.
4. Dans un saladier, réunir le chou, les dés de mangues et de courgette.

### RÉALISER LA VINAIGRETTE :

5. Dans un bol mélanger le jus de citron, la moutarde, le sel et le poivre.
6. Ajouter l'huile de colza et l'huile d'olive.
7. Fouetter à l'aide d'une fourchette pour émulsionner la préparation.
8. Hacher l'ail et l'ajouter à la préparation.
9. Verser cette vinaigrette dans le saladier.
10. Mélanger et ajouter la menthe.



# CAROTTES MARINÉES AUX ÉPICES TANDOORI

LÉGUME STAR : **CAROTTE**

 TOUTE L'ANNÉE

**VÉGÉTARIEN SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE CUISSON : **20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 8 carottes
- 2 yaourts naturels
- 2 gousses ail
- 2 c à s rases épices à tandoori
- 1 pincée de sel

## ÉTAPES :

1. Laver les carottes et les peler.
2. Les tailler en rondelles.
3. Les cuire à la vapeur environ 20 min.
4. Dans un bol : verser le yaourt, les épices, l'ail haché et une pincée de sel.
5. Bien mélanger.
6. Dans un saladier, assaisonner les rondelles de carotte de cette sauce.
7. Couvrir.
8. Laisser mariner au moins 1 heure au frais.
9. Déguster.



# SALADE DE CHOUCHOUS

LÉGUME STAR : **CHOUCHOU**

 TOUTE L'ANNÉE

**VEGAN / SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 gros choux
- 2 échalotes
- 3 c à s huile d'olive
- 2 c à s vinaigre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Eplucher les choux dans l'eau salée pour éviter qu'ils ne collent.
2. Bien enlever la peau dans les sillons et les rincer abondamment.
3. Les faire cuire dans de l'eau salée pendant 20 minutes.
4. Peler les échalotes et les hacher finement.

### RÉALISER LA VINAIGRETTE :

5. Dans un bol mettre le vinaigre, le sel et mélanger.
6. Ajouter les cuillères à soupe d'huile, les échalotes et le poivre, mélanger.
7. Égoutter les choux, enlever le cœur, les couper en lamelles fines et les disposer dans un saladier.
8. Servir tiède avec la vinaigrette à part.



# SALADE DE CONCOMBRE À L'OIGNON ROUGE

LÉGUME STAR : **CONCOMBRE**

 TOUTE L'ANNÉE

**VEGAN / SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **15 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 moyens concombres
- 160 ml vinaigre de cidre
- 80 ml huile de colza
- 2 oignons rouges
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 c à c graines d'aneth
- 1/2 c à c sucre de canne

## ÉTAPES :

1. Rincer, peler et couper les concombres en fines rondelles.
2. Dans un saladier mettre le vinaigre, l'huile, le sucre et les graines d'aneth.
3. Saler et poivrer.
4. Battre jusqu'à ce que la sauce soit bien émulsionnée.
5. Ajouter les rondelles de concombre et les lanières d'oignon rouge.
6. Mélanger délicatement.
7. Couvrir le saladier avec du film transparent.
8. Réserver au réfrigérateur pendant 15 minutes avant de servir.



# ACHARD DE LÉGUMES

LÉGUMES STAR : **CAROTTE, CHOU, HARICOTS VERTS**



TOUTE L'ANNÉE

VEGAN / SANS-GLUTEN



TEMPS DE CUISSON : **ENTRE 3 MIN ET 5 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 6 carottes
- 500 g haricots verts frais
- 1/2 chou blanc
- 10 gros piments
- 1 dé gingembre
- 4 gousses ail
- 1 c à c curcuma
- 1,5 c à s vinaigre
- 1 pincée de sel
- 1,5 c à s huile végétale

## ÉTAPES :

1. Laver les légumes.
2. Couper les carottes en fines lamelles.
3. Équeuter, effiler et couper les haricots verts en lames fines.
4. Hacher le chou.
5. Epépiner et couper les gros piments en lamelles.
6. Piler l'ail et le gingembre avec le sel.

### Dans une marmite :

7. Faire chauffer l'huile.
8. Faire revenir les épices pilées, sans les brûler.
9. Rajouter le curcuma et tourner.

### CUISSON DES LÉGUMES : ENTRE 3 ET 5 MIN EN FONCTION DU DEGRÉ DE CUISSON SOUHAITÉ :

10. A feu fort, rajouter les légumes les plus durs : carottes et haricots verts. Tourner.
11. Rajouter les gros piments. Tourner.
13. Rajouter le chou. Tourner.
13. Hors du feu, rajouter le vinaigre et tourner.
14. Servir tiède ou frais.



# SALADE HARICOTS VERTS / POULET

LÉGUME STAR : **HARICOT VERT**

 **TOUTE L'ANNÉE**

**SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 400 g haricots verts
- 300 g blancs de poulet
- 2 tomates
- 1 yaourt
- 1 poignée de raisins secs
- 1 c à s de cannelle en poudre
- 1 c à s de curry en poudre
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 4 c à s d'huile d'olive

## ÉTAPES :

1. Laver les haricots verts et les équeuter.
2. Les cuire à la poêle dans 2 cuillères à soupe d'huile.
3. Réserver.
4. Couper les tomates en cubes.
5. Émincer les blancs de poulet et les faire revenir à la poêle avec 2 cuillères à soupe d'huile.
6. Ajouter le curry, puis le poivre, le sel et la cannelle.
7. Ajouter un peu d'eau et laisser cuire 5 minutes à feu doux.
8. Réserver la sauce au frigidaire.
9. Dans un saladier : mélanger les haricots verts, ajouter le poulet, les cubes de tomates et les raisins secs.
10. Ajouter la sauce au moment de servir.



# SALADE DE PAPAYE VERTE

FRUIT STAR : **PAPAYE**

 TOUTE L'ANNÉE

**VEGAN / SANS-GLUTEN / PIMENTÉ**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 papaye verte
- 1 belle carotte
- 1 piment rouge
- 1 gousse d'ail
- 1 citron vert
- 2 c à s huile de colza
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Couper la papaye en deux et ôter les grains, retirer la peau.
2. Eplucher et laver la carotte.

**Dans un saladier :**

3. Râper la papaye et la carotte.
4. Presser le citron vert.

**Dans un pilon :**

5. Ecraser la gousse d'ail pelée et le piment rouge.
6. Mettre ce mélange dans un bol et y ajouter l'huile, le citron, le sel et le poivre.
7. Verser la sauce dans le saladier.
8. Servir frais.



# SMOOTHIE CONCOMBRE / MENTHE

LÉGUME STAR : **CONCOMBRE**

 TOUTE L'ANNÉE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **XX MIN**

## INGRÉDIENTS :

- 1 moyen concombre
- 10 feuilles de menthe fraîche
- 2 Yaourts naturels
- 1 pincée de piment d'Espelette
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Rincer, éplucher et enlever les pépins du concombre.
- 2 Le couper en gros morceaux.
3. Rincer et couper les feuilles de menthe.

### **Dans le bol du mixeur :**

4. Placer les morceaux de concombre, les yaourts, les feuilles de menthe, le sel et le poivre.
5. Mixer le tout jusqu'à obtenir une consistance crémeuse.
6. Verser la préparation dans des verrines ou des verres et assaisonner d'une pincée de piment d'Espelette.
7. Servir frais.



# MILLEFEUILLE BETTERAVE / AVOCAT

FRUIT STAR : **AVOCAT**

 TOUTE L'ANNÉE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **15 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 avocats
- 2 betteraves
- 120 gr de mozzarella
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Laver les betteraves.
2. Les éplucher et les couper en rondelles.
3. Cuire les rondelles à la vapeur pendant 15 min.
4. Laver et éplucher les avocats.
5. Les découper en rondelles.
6. Découper la mozzarella en rondelles.
7. Dresser le millefeuille : commencer par une tranche de betterave, une tranche d'avocat, puis une tranche de mozzarella.
8. Terminer par une tranche de betterave.
9. Assaisonner avec une pincée de sel et de poivre et décorer avec les fânes de betterave.



**LES  
GUIDES  
AMWIN**

**LES PLATS**





# LE BOUCANÉ CAROTTE DE TANTE JANE

LÉGUME STAR : **CAROTTE**

 TOUTE L'ANNÉE

**SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **50 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 800 g de boucané
- 8 carottes
- 4 oignons
- 1 tête d'ail
- 5 à 6 branches de thym
- 1 c à c de curcuma
- 1 c à s d'huile végétale
- 3 tiges d'oignons verts

## ÉTAPES :

1. Couper le boucané en morceaux.
2. Faire dessaler les morceaux dans une marmite d'eau bouillante pendant 10 min.
3. Égoutter et renouveler l'opération une 2ème fois si besoin.
4. Égoutter et rincer les morceaux.
- 5 Rincer les carottes et les éplucher.
6. Tronçonner les carottes en deux ou trois morceaux, selon leurs grosseurs.
7. Couper en 4 chaque tronçon.
8. Éplucher l'ail et l'écraser au pilon.
9. Éplucher les oignons et les émincer.
10. Effeuille le thym frais.
11. Dans la marmite, faire chauffer la cuillère à soupe d'huile.
12. Mettre les morceaux de boucané.
13. Ajouter l'ail, les oignons, le thym et le curcuma. Faire roussir.
14. Ajouter de l'eau dans la marmite en recouvrant les morceaux de boucané.
15. Laisser mijoter 30 min (ou plus si besoin)
16. Ajouter les carottes et laisser mijoter environ 20 min.



# LÉGUMES SAUTÉS AUX NOIX DE CAJOU

LÉGUME STAR : **HARICOT VERT**

 TOUTE L'ANNÉE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **15 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 moyennes carottes
- gros poivron rouge
- gros oignon jaune
- 250 g de haricots verts frais
- 30 g de noix de cajou
- 2 gousses d'ail
- 1 dé de gingembre
- 2 c à s de sauce d'huître
- 3 c à s d'huile d'olive
- 1 c à c de sucre en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Laver, éplucher et couper les carottes en bâtonnets.
2. Nettoyer et évider le poivron.
3. Le couper en lanières.
4. Peler et émincer l'oignon en petits dés.
5. Faire blanchir les haricots verts dans une casserole d'eau bouillante 2 min.
6. Peler l'ail et le gingembre, les piler ensemble avec une pincée de poivre et de sel.
7. Dans une poêle, faire revenir les noix de cajou dans une cuillère d'huile et réserver.
8. Dans un wok, faire chauffer 2 cuillères à soupe d'huile.
9. Faire revenir les carottes, ajouter les poivrons, les oignons, le mélange ail-gingembre et la cuillère de sucre.
10. Faire revenir en remuant régulièrement à feu moyen, jusqu'à ce que les légumes aient pris une belle coloration tout en étant encore croquants.
11. Ajouter les haricots verts et la sauce d'huître.
12. Faire revenir 5 à 7 min.
13. Dresser dans un plat de service, parsemer de noix de cajou et servir aussitôt.



# PETITS FARCIS VÉGÉTARIENS

LÉGUMES STAR : **TOMATES, COURGETTES, POIVRONS**



TOUTE L'ANNÉE

SANS-GLUTEN / VÉGÉTARIEN



TEMPS DE PRÉPARATION : **45 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 tomates
- 2 courgettes
- 1 poivron rouge
- 5 champignons de paris
- 2 œufs
- 150 g de boulgour
- 2 oignons nouveaux
- 2 gousses d'ail
- 1/2 bouquet de persil
- 8 olives noires dénoyautées
- 2 c à s d'huile d'olive

## ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 200°.

**Dans une casserole :**

2. Faire cuire le boulgour pendant 10 min, puis réserver.

3. Laver les légumes.

5. Trancher le haut des tomates à l'horizontale et conserver les « chapeaux ».

6. Évider les tomates et déposer la chair dans un saladier.

7. Ouvrir les courgettes en deux dans la longueur et en évider partiellement la chair pour laisser la place à la farce.

8. Couper le poivron dans la hauteur en 4 parties égales et retirer les graines.

9. Tailler les champignons et les olives en petits dés.

10. Hacher l'ail, ciseler les oignons et le persil.

11. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier.

12. Ajouter les œufs et le boulgour cuit, bien mélanger.

13. Déposer tous ces ingrédients dans le saladier.

14. Ajouter les œufs et le boulgour cuit, bien mélanger.

15. Enfourner les légumes farcis dans un plat à gratin pour 35 min de cuisson.



# GRATIN DE CITROUILLE

LÉGUME STAR : **CITROUILLE**

 DE MAI À AOÛT

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **40 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :

- 800 g de citrouille
- 1 gros oignon
- 5 gousses d'ail
- 60 g de beurre
- 1/2 L de lait demi-écrémé
- 60 g de farine de blé (ou farine sans gluten de type farine de riz)
- 2 c à s d'huile végétale
- 150 g d'emmental râpé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- Une tige de thym
- 1/2 c à c de muscade

## ÉTAPES :

1. Rincer, éplucher, vider la citrouille et la découper en gros cubes.
2. Emincer les oignons, puis piler l'ail.

### Dans un saladier :

3. Mélanger la citrouille avec les oignons, l'ail, le sel, le poivre, le thym et l'huile.
4. Mettre à cuire à feu doux et à couvert sans rajouter d'eau pendant 30 min.
5. Terminer la cuisson à feu vif et à découvert, afin d'éliminer l'eau résiduelle ou éventuellement, égoutter.
6. Puis laisser refroidir.

### Pour la béchamel :

7. Faire fondre le beurre dans une casserole.
8. Ajouter la farine et mélanger, puis ajouter le lait chaud sans cesser de tourner.
9. Ajouter le sel, le poivre et la noix de muscade.
10. Bien mélanger pour avoir une sauce onctueuse.
11. Mélanger les deux préparations dans un plat à gratin.
12. Recouvrir de fromage râpé et faire gratiner au four.



# GRATIN DE COURGETTES

LÉGUME STAR : **COURGETTE**

 TOUTE L'ANNÉE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 moyennes courgettes
- 30 g d'emmental râpé
- 20 cl de crème liquide
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 2 œufs
- 1 gousse d'ail
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180°.
  2. Laver et couper les courgettes en fines rondelles.
  3. Les disposer dans un plat à gratin.
  4. Piler l'ail.
- Dans un saladier :**
5. Battre les œufs.
  6. Ajouter la crème liquide, le lait, l'ail, le sel et le poivre.
  7. Pour plus de goût, ajouter une pincée de noix de muscade.
  8. Verser le mélange sur les courgettes et recouvrir d'emmental râpé.
  9. Enfourner 20 min.



# CHOUCHOUS FARCIS

LÉGUME STAR : **CHOUCHOU**

 **PIC DE PRODUCTION** : DE MAI À AOÛT / DE NOVEMBRE À JANVIER

**SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION** : 40 MIN

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 moyens ou 2 gros chouchous
- 400 g de thon en boîte
- 2 c à s de crème fraîche allégée
- 80 g de gruyère râpé
- 1 c à s de curry
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre

## ÉTAPES :

1. Peler les chouchous sous l'eau.
2. Faire cuire les chouchous dans de l'eau bouillante pendant 30 minutes.
3. Faire refroidir les chouchous dans de l'eau froide.
4. Couper les chouchous en deux et les évider à moitié avec une cuillère.
5. Couper et écraser la chair des chouchous.

### Dans un saladier :

6. Mettre les chouchous écrasés, le thon émietté, la crème fraîche, la moitié du gruyère, le curry, le sel et le poivre.
7. Bien mélanger.
8. Faire préchauffer le four à 180°.
9. Farcir les chouchous avec le mélange et saupoudrer avec le reste de gruyère.
10. Enfourner les chouchous pendant 10 min.



# POIREAUX AU JAMBON

LÉGUME STAR : **POIREAUX**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **25 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 poireaux
- 4 tranches de jambon
- 80 g de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 30 g de farine de blé (ou farine sans gluten de type farine de riz)
- 500 ml lait demi écrémé
- 2 pincées de sel
- 2 pincées de poivre
- 1/2 c à c de muscade

## ÉTAPES :

1. Laver les poireaux, couper les extrémités.
2. Cuire les poireaux dans de l'eau bouillante pendant 10 min.

### POUR LA BÉCHAMEL

Dans une casserole :

3. Faire fondre le beurre.
4. Ajouter la farine, dès que le beurre frémit, mélanger avec une cuillère en bois sans laisser colorer.
5. Verser progressivement le lait sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange épaississe.
6. Assaisonner de sel, poivre et de la muscade râpée.
7. Égoutter les poireaux et les entourer d'une tranche de jambon, puis les déposer dans un plat.
8. Verser la béchamel sur les poireaux, saupoudrer de gruyère râpé.
9. Faire gratiner au four à 220° C pendant 10 min en surveillant la coloration.



# GRATIN DE CHOU-FLEUR

LÉGUME STAR : **CHOU-FLEUR**

 **PIC DE PRODUCTION** : DE JUILLET À NOVEMBRE

**VÉGÉTARIEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION** : 20 MIN

## INGRÉDIENTS POUR 5 PERSONNES :

- 1 chou-fleur
- 80 g de gruyère râpé
- 30 g de beurre
- 30 g de farine de blé (ou farine sans gluten de type farine de riz)
- 500 ml de lait demi-écrémé
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 c à c de muscade

## ÉTAPES :

1. Séparer les bouquets du chou-fleur et les laver.
2. Porter à ébullition une casserole d'eau salée d'une pincée de sel et cuire le chou-fleur 10 minutes puis l'égoutter.

### Dans une casserole :

3. Faire fondre le beurre.
4. Ajouter la farine dès que le beurre frémit, mélanger avec une cuillère en bois sans laisser colorer.
5. Verser progressivement le lait sans cesser de remuer, jusqu'à ce que le mélange épaisse.
6. Assaisonner de sel, poivre et de muscade.

### Dans un plat à four :

7. Disposer les bouquets de chou-fleur.
8. Verser la béchamel sur les bouquets, puis le gruyère râpé.
9. Enfourner 10 min, jusqu'à coloration du râpé.



# LA QUICHE AUX BRÈDES DE LORRAINE CARO

LÉGUME STAR : **BRÈDES**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : D'AOÛT À DÉCEMBRE

**VÉGÉTARIEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION** : 45 MIN

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 pâte brisée
- 1 botte de brèdes : choisissez celles que vous préférez, la recette reste la même !
- 1 oignon
- 1 gousse d'ail
- 1 dé de gingembre
- 3 œufs
- 20 cl Crème fraîche
- 120 g Gruyère râpé
- 1 c à s Huile végétale
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1/2 c à c de muscade

## ÉTAPES :

1. Précuire au four la pâte à tarte à 180 °C pendant 10 minutes.

2. Laver les brèdes et les hacher grossièrement.

**Dans une poêle :**

3. Mettre l'huile à chauffer, y ajouter l'oignon, laissez dorer.

4. Ajouter l'ail, le gingembre, le sel et le poivre.

5. Remuer un peu, laisser cuire 2 minutes et ajouter les brèdes.

6. Couvrir et laisser cuire 5 minutes.

**Dans un saladier :**

7. Fouetter les œufs, ajouter la crème fraîche, le fromage râpé et la muscade.

8. Déposer les brèdes sur le fond de la tarte, verser le mélange préparé au-dessus.

9. Mettre à cuire 30 minutes à 180°.



# CHOUCHOUS FARCIS AU THON

LÉGUME STAR : **CHOUCHOU**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE MAI À AOÛT/DE NOVEMBRE À JANVIER

**SANS-LACTOSE / SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 50 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 chouchous
- 1 boîte de thon
- 80 g de gruyère râpé
- ½ cac de curcuma
- 1 pincée sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Faire bouillir les chouchous pendant 30 minutes.
2. Laisser refroidir.
3. Couper les chouchous en deux et les vider avec l'aide d'une cuillère.
4. Écraser la chair à la fourchette, ajouter le thon émietté, le curcuma.
5. Saler et poivrer.
6. Farcir les chouchous avec la préparation.
7. Saupoudrer de gruyère et faire cuire au four 20 min à 180°.



**LES  
GUIDES  
AMWIN**



# LES ACCOMPAGNEMENTS





# CURRY DE CHOU-FLEUR AU LAIT DE COCO

LÉGUME STAR : **CHOU-FLEUR**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE JUILLET À NOVEMBRE

**VEGAN / SANS-GLUTEN / SANS LACTOSE**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 10 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1/2 Chou-fleur
- 2 gousses d'ail
- 20 cl de lait de coco
- 1 c à s de curry en poudre
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel

## ÉTAPES :

1. Rincer le demi chou-fleur.
2. Détailler le chou-fleur en mini-bouquets.
3. Éplucher l'ail et le piler.

**Dans un wok ou une sauteuse :**

4. Faire chauffer l'huile puis faire dorer l'ail et les tranches de chou-fleur.
5. Saupoudrer de curry.
6. Faire revenir quelques instants en remuant de sorte que le chou-fleur soit bien enrobé d'épices.
7. Saler puis ajouter le lait de coco.
8. Laisser mijoter environ 10 minutes en remuant de temps en temps.



# SAUTÉ DE HARICOTS VERTS À L'AIL

LÉGUME STAR : **HARICOT VERT**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE MAI À DÉCEMBRE

**SANS-LACTOSE / VEGAN / SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 kg de haricots verts
- 6 gousses d'ail
- petite botte Persil
- 2 c à s d'huile végétale
- 2 pincées de sel

## ÉTAPES :

1. Laver et effiler les haricots verts s'ils sont frais.

**Dans une marmite :**

2. Faire bouillir de l'eau avec une pincée de sel.

3. Mettre les haricots verts dans l'eau bouillante.

4. Laisser cuire 20 min à feu fort.

5. Eplucher l'ail, le piler ou le mixer.

6. Laver le persil et le hacher fin.

7. Quand les haricots sont cuits mais encore croquants, les égoutter.

**Dans un wok ou une marmite :**

8. Faire chauffer l'huile et faire revenir l'ail.

9. Rajouter les haricots verts et une demi cuillère à café de sel.

10. Tourner énergiquement sur feu fort pendant 5 min.

11. Hors du feu, rajouter plus de la moitié du persil haché et mélanger.

12. Le reste du persil servira pour la décoration sur le plat de service.



# DAUBE CHOUCHOU

LÉGUME STAR : **CHOUCHOU**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE MAI À AOÛT/DE NOVEMBRE À JANVIER

**SANS-LACTOSE / VEGAN / SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 20 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 gros choux
- 1 oignon
- 3 gousses d'ail
- 1 cuillère à soupe d'huile végétale
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre
- 1 branche de thym

## ÉTAPES :

1. Peler les choux sous l'eau (pour éviter d'avoir les mains collantes) et les découper en tranches fines.
  2. Émincer finement les oignons.
  3. Écraser ou mixer l'ail.
- Dans une marmite :**
4. Mettre l'huile à chauffer.
  5. Faire revenir les oignons et l'ail.
  6. Ajouter les choux.
  7. Remuer.
  8. Rajouter le thym, le sel et le poivre.
  9. Baisser le feu et couvrir.
  10. Remuer régulièrement et ajouter un peu d'eau si besoin.



# FRICASSÉE DE BRÈDES

LÉGUME STAR : **BRÈDES**



TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : D'AOÛT À DÉCEMBRE

**SANS-LACTOSE / VEGAN / SANS-GLUTEN-GLUTEN**



TEMPS DE PRÉPARATION : **8 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 1 botte de brèdes : choisissez celles que vous préférez !
- 2 oignons
- 8 gousses d'ail
- 1 gros dé de gingembre
- 1 pincée de sel
- 1 c à s d'huile d'olive

## ÉTAPES :

1. Éplucher et émincer les oignons.
2. Éplucher et piler l'ail.
3. Éplucher et émincer le gingembre très finement.
4. Couper les brèdes en petits morceaux et les rincer.

### Dans une poêle :

5. Faire chauffer l'huile.
6. Faire revenir les oignons dans l'huile bien chaude.
7. Ajouter l'ail, le faire saisir, puis ajouter le gingembre.
8. Ajouter les brèdes. Mélanger.
9. Couvrir et laisser cuire 5 min.



# PURÉE DE CAROTTES AU CUMIN

LÉGUME STAR : **CAROTTE**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE JUIN À JANVIER

**VÉGÉTARIEN / SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 15 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 4 à 5 belles carottes
- 1 pomme de terre
- 10 cl crème fraîche
- 1/2 c à c rase cumin en poudre
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Faire cuire les carottes et la pomme de terre à la vapeur pendant 15 min.
2. Garder l'eau de cuisson.

**Dans une casserole :**

3. Écraser ou mixer le mélange avec un peu d'eau de cuisson.
4. Ajouter la crème liquide et le cumin.
5. Mélanger le tout.
6. Réchauffer si besoin.



# BRINGELLES AU FOUR

LÉGUME STAR : **BRINGELLE**

 TOUTE L'ANNÉE

SANS-LACTOSE / VEGAN / SANS-GLUTEN

 TEMPS DE PRÉPARATION : **40 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 grosse bringelle
- 2 gousses d'ail
- 1 oignon
- Oignons verts
- Persil
- 1 c à s d'huile d'olive
- 1 pincée de sel
- 1 pincée de poivre

## ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 200°.
2. Laver les aubergines et les couper en 2 dans la longueur.
3. Entailler les moitiés d'aubergines et les mettre dans un plat allant au four.
4. Eplucher l'ail et l'oignon.
5. Rincer les herbes aromatiques.
6. Mixer l'ail, l'oignon et les herbes aromatiques.
7. Verser le mélange dans un bol et ajouter l'huile d'olive.
8. Badigeonner les aubergines avec le mélange.
9. Saler et poivrer.
10. Mettre au four 30 min.



LES  
GUIDES  
AMWIN

# LES DESSERTS





# YAOURT BRASSÉ À LA MANGUE

FRUIT STAR : **MANGUE**

 DE NOVEMBRE À AVRIL - **PIC DE PRODUCTION** : DE JANVIER À FÉVRIER

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **0 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 6 YAOURTS :

- 3 grosses mangues
- 6 yaourts naturels non sucrés
- 2 c à c rases de sucre de canne

## ÉTAPES :

1. Laver les mangues et les éplucher.
2. Séparer la chair du noyau.  
**Dans un saladier ou le bol à mixer :**
3. Mixer la chair de mangue avec les yaourts jusqu'à ce que le mélange soit crémeux.
4. Si la saveur sucrée ne convient pas, ajouter les cuillères à café de sucre.
5. Répartir le yaourt brassé à la mangue dans des ramequins ou des pots de yaourts vides.
6. Mettre au frigidaire et servir frais.



# CRÈME DE FRAISES

FRUIT STAR : **FRAISE**

 DE NOVEMBRE À AVRIL - **PIC DE PRODUCTION** : MAI / DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **10 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 220 g de fraises
- 60 g de sucre
- 2 gousses de vanille
- 60 cl crème fraîche légère
- 5 feuilles de gélatine

## ÉTAPES :

1. Couvrir d'eau froide les feuilles de gélatine pour les ramollir.
2. Laver, équeuter et mixer les fraises.
3. Mettre de côté 4 fraises pour la décoration finale.
4. Chauffer la crème liquide avec le sucre et les graines de vanille (ou l'extrait) sans porter à ébullition.
5. Essorer les feuilles de gélatine.
6. Sortir la crème du feu, rajouter les feuilles de gélatine et mélanger jusqu'à dissolution de la gélatine.
7. Rajouter la purée de fraises et mélanger.
8. Mettre dans des ramequins.
9. Garder au frais pendant minimum 2 h.
10. Au moment de servir, décorer chaque ramequin avec une fraise.



# GÂTEAU À LA CAROTTE

LÉGUME STAR : **CAROTTE**

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE JUIN À JANVIER

**VERSION SANS-GLUTEN**

 **TEMPS DE PRÉPARATION : 50 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 4 PERSONNES :

- 2 œufs
- 2 à 3 belles carottes
- 40 g Farine de blé (ou farine sans gluten de type farine de riz)
- 1 sachet de levure chimique
- 150 g de sucre de canne
- 1 cuillère à café de cannelle
- 1/2 c à c de poudre de vanille
- 1 c à s d'huile végétale
- 1 pincée de sel

## ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180 °C.
- 2 Eplucher, rincer et râper les carottes.  
**Dans un saladier :**
3. Mélanger la farine, la levure, le sucre, le sel, la cannelle et la vanille.
4. Ajouter l'huile progressivement puis les carottes.
5. Pour finir, ajouter les œufs un à un.
6. Mélanger bien le tout avant et verser dans un moule.
7. Cuire au four à 180°C pendant 50 minutes.
8. Laisser refroidir.



# TARTE SABLÉE À LA MANGUE

FRUIT STAR : **MANGUE**

 DE NOVEMBRE À AVRIL - **PIC DE PRODUCTION** : DE JANVIER À FÉVRIER

 TEMPS DE PRÉPARATION : **40 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 6 PERSONNES :

- 150 g Farine de blé (ou farine sans gluten de type farine de riz)
- 50 g de sucre de canne
- 90 g de beurre ou margarine végétale
- 3 grosses mangues
- 1 pincée de sel

## ÉTAPES :

1. Préchauffer le four à 180°C ou thermostat 6.

**Dans un saladier :**

2. Mélanger la farine, le sel, le sucre et le beurre ramolli.

3. La pâte ressemble à une pâte à crumble.

4. Déposer la pâte dans le fond d'un moule à manquer puis l'étaler en la pressant avec la paume de la main.

5. Faire cuire au four pendant 10 à 15 minutes.

6. Eplucher les mangues et les découper en fines lamelles.

7. Les disposer sur la pâte, puis continuer la cuisson 25 minutes.

8. Servir tiède ou froid.



# MILKSHAKE PITAYA ANANAS BANANE

FRUIT STAR : **PITAYA**

 DE JANVIER À JUIN

**SANS-GLUTEN**

 TEMPS DE PRÉPARATION : **10 MIN**

## INGRÉDIENTS POUR 2 PERSONNES :

- 1 pitaya rouge
- 1 ananas
- 1 banane
- 20 cl de lait demi-écrémé
- 10 glaçons

## ÉTAPES :

1. Éplucher les fruits et les couper en gros morceaux.
2. Mettre les glaçons dans un blender et ajouter les fruits.
3. Verser le lait.
4. Mixer et servir frais.



**LES  
GUIDES  
AMWIN**

# LES FRUITS & LÉGUMES





# AVOCAT

L'avocat fait partie des fruits et légumes ayant l'apport énergétique le plus important. Il est à la fois source de fibres, riche en vitamine B9, source de cuivre et de potassium, des éléments essentiels au bon fonctionnement de notre organisme. Il fait partie des fruits les plus gras.

 DE FÉVRIER À NOVEMBRE - **PIC DE PRODUCTION** : DE MARS À AVRIL ET DE JUILLET À OCTOBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir un avocat plutôt lourd pour sa taille, pas trop ferme et exempt de taches et de meurtrissures. La couleur de la peau n'est pas un indice de la maturité, mais dépend plutôt de la variété.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Laisser l'avocat mûrir à la température de la pièce. Le placer dans un sac de papier si l'on désire qu'il mûrisse plus rapidement.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

L'avocat mûr se conserve deux à trois jours au réfrigérateur.

### AU CONGÉLATEUR

Il peut se congeler en purée avec du jus de citron. Il se conservera environ un an.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Energie : 139 Kcal
- Lipides : 14,2 g
- Glucides : 0,8 g
- Vitamine C : 11 mg (pulpe/100g)

## LES RECETTES

- Millefeuille betterave avocat, p.20



# BRÈDES CHOU DE CHINE OU PAK-CHOÏ

Les brèdes chou de Chine se distinguent par leur teneur élevée en vitamine C et A. Bien que très pauvres en calories, elles sont riches en potassium et offrent une bonne proportion de fibres alimentaires.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : D'AOÛT À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Rechercher des brèdes aux tiges compactes, fermes et fraîches, exemptes de taches brunâtres. Les feuilles peuvent toutefois être légèrement amollies, surtout si on les destine à la cuisson.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Les brèdes se conservent quelques jours dans un sac de plastique perforé, dans le bac à légumes. Ne les laver qu'au moment de les consommer.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 95 %
- Protéines : 1,5 g
- Matières grasses : 0,2 g
- Glucides : 2 g
- Fibres : 1,5 g
- Énergie : 14 Kcal

## LES RECETTES

- Quiche aux brèdes, p.30
- Fricassée de brèdes, p.36



# BRÈDES PE-TSAÏ ROULÉ

Le pé-tsaï roulé bouilli est une excellente source de vitamine A et K. Il est aussi une bonne source de vitamine C et de calcium, de potassium et de fer.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : D'AOÛT À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Comme pour les brèdes chou de Chine, recherchez des brèdes pé-tsaï roulé aux tiges compactes, fermes et fraîches, exemptes de taches brunâtres. Les feuilles peuvent toutefois être légèrement amollies, surtout si on les destine à la cuisson.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Ne laver le pé-tsaï roulé qu'au moment de l'utiliser.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Le pé-tsaï roulé peut se conserver environ deux semaines, dans un sac de plastique perforé dans le bac à légumes. Il est préférable de l'utiliser le plus rapidement possible, surtout si on le consomme cru, car il a plus de saveur.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 94 %
- Protéines : 1 g
- Matières grasses : 0,2 g
- Glucides : 2,5 g
- Fibres : 1,5
- Énergie : 14 kcal

## LES RECETTES

- Quiche aux brèdes, p.30
- Fricassée de brèdes, p.36



# BRINGELLE

Peu énergétique, la bringelle présente une bonne densité en minéraux, notamment en potassium, ainsi qu'en vitamines. Elle fournit également une quantité intéressante de fibres bien tolérées par les intestins.

 TOUTE L'ANNÉE

## CONSEILS D'ACHAT :

Rechercher une bringelle ferme et lourde, à la peau lisse et de couleur uniforme. Pour vérifier si la bringelle est mûre, exercer une légère pression sur les côtés avec les doigts : si l'empreinte demeure visible, la bringelle est à point ; si la chair rebondit, c'est qu'elle n'est pas encore à maturité.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

La bringelle doit être manipulée avec soin, car elle se meurtrit facilement. Elle est très sensible au changement de température.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Elle se conserve environ une semaine.

### AU CONGÉLATEUR

Blanchie ou cuite à la vapeur, elle peut se conserver 6 à 8 mois.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 90 %
- Protéines : 1 g
- Glucides : 6,5 g
- Fibres : 1,5 g
- Calories : 30

## LES RECETTES

- Bringelles au four, p.38



# CARAMBOLE

La carambole est un fruit peu calorique contenant une bonne teneur en vitamine C.

 DE MARS À AOÛT

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir un fruit ferme, bien coloré, exempt de meurtrissures et qui dégage un arôme fruité.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

La carambole semble fragile, mais elle se conserve facilement. La laisser à la température de la pièce si on a l'intention de la consommer dans les jours à venir ou si elle n'est pas assez mûre.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

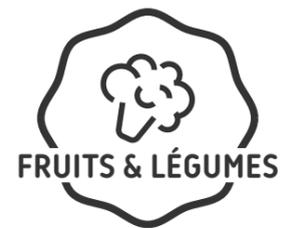
On peut la conserver au moins 15 jours si le fruit est en bon état.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES DE PULPE) :

- Energie : 29 Kcal
- Glucides : 6,4 g
- Vitamine C : 23 mg

## LES RECETTES

- Rouleaux de printemps tropicaux, p.10



# CAROTTE

La carotte est précieuse pour toutes ses qualités nutritionnelles : c'est un légume parfaitement toléré, dont les fibres ont une fonction régulatrice sur le transit intestinal, et qui assure un apport de « sécurité » en provitamine A. Elle joue aussi un rôle bénéfique dans la prévention des maladies cardio-vasculaires.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE JUIN À JANVIER

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir des carottes fermes et intactes, sans moisissures ni parties molles.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Elles se conservent entre 1 et 3 semaines (2 semaines pour les carottes nouvelles). Les placer dans un sac percé de quelques trous ou une feuille de papier absorbant.

### AU CONGÉLATEUR

Préalablement blanchies 3 min si elles sont coupées ou 5 min si elles sont entières, elles se conserveront pendant 1 an à -18 °C.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

### CRUE

- Eau : 88 %
- Protéines : 0,9 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 8 g
- Fibres : 3,2 g
- Énergie : 36 Kcal

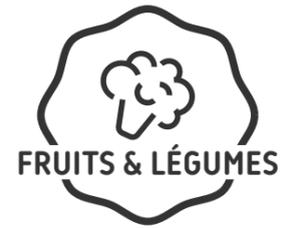
### CUITE

- Eau : 86 %
- Protéines : 1,2 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 10,5 g
- Fibres : 2 g
- Énergie : 51 Kcal

## LES RECETTES

- Carotte aux épices tandoori, [p.13](#)
- Achards de légumes, [p.16](#)

- Boucané carotte de Tante Jane, [p.22](#)
- Purée de carotte au cumin, [p.37](#)
- Gâteau à la carotte, [p.42](#)



# CHOUCHOU

Le chou chou cru est une bonne source de potassium, il contient du cuivre et de magnésium ainsi que de la vitamine C et B6.

 TOUTE L'ANNÉE - **PIC DE PRODUCTION** : DE MAI À AOÛT ET DE NOVEMBRE À JANVIER

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir un chou chou ferme, non taché.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Le chou chou enveloppé d'un film alimentaire se conserve quelques semaines au réfrigérateur dans le bac à légumes.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 93 %
- Protéines : 0,6 g
- Matières grasses : 0,5 g
- Glucides : 5 g
- Fibres : 0,7 g
- Calories : 24

## LES RECETTES

- Salade de Chouchous, p.14
- Chouchous farcis, p.27
- Chouchous farcis au thon, p.31
- Daube chou chou, p.35



# CHOU-FLEUR

Sa valeur énergétique modérée, associée à un apport en vitamines et minéraux bien diversifié, rend le chou-fleur tout à fait intéressant nutritionnellement. Sa richesse en vitamine C permet de couvrir la plus grande partie du besoin quotidien en cette vitamine. Il fournit des fibres très efficaces sur le transit intestinal et sa tolérance est la meilleure parmi les légumes de la famille des choux.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE JUILLET À NOVEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Le choisir avec une tête lisse et compacte, d'un blanc crémeux et avec des feuilles d'un beau vert. La fraîcheur des feuilles extérieures garantit la fraîcheur de la pomme.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Le chou-fleur se conservera une dizaine de jours, non lavé dans un sac de plastique perforé. Cuit, il est plus fragile et ne se conservera que deux à trois jours.

### AU CONGÉLATEUR

Congeler après avoir été blanchi 3 minutes. Il devient plus aqueux à la décongélation.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

### CRU

- Eau : 88 %
- Protéines : 0,9 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 8 g
- Fibres : 3,2 g
- Énergie : 36 Kcal

### CUIT

- Eau : 86 %
- Protéines : 1,2 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 10,5 g
- Fibres : 2 g
- Énergie : 51 Kcal

## LES RECETTES

- Gratin de chou-fleur, p.29
- Curry de chou-fleur au lait de coco, p.33



# CITROUILLE

La citrouille se caractérise par une teneur en eau élevée : plus de 92 %. Elle est riche en pro-vitamine A ou bêta-carotène. Elle contient également de la vitamine C et B9. C'est un légume faiblement calorique.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE JUILLET À NOVEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir une citrouille intacte et ferme, lourde pour sa taille, avec une peau terne, signe qu'elle a été cueillie à pleine maturité. La citrouille entière devrait conserver une partie de la tige qui la reliait à la plante, ce qui ralentit sa déshydratation.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Entière, la citrouille se conserve plusieurs semaines. Laisser une partie de la tige qui reliait la citrouille à la plante et enlever toute trace de terre.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Conserver au réfrigérateur la citrouille coupée ou cuite. Un morceau de citrouille crue doit être enveloppé d'un film alimentaire.

### AU CONGÉLATEUR

La citrouille se congèle cuite ou réduite en purée.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES DE PULPE) :

- Eau : 92 %
- Protéines : 1 g
- Glucides : 4,5g
- Fibres : 1,5 g
- Énergie : 22 Kcal

## LES RECETTES

- Velouté de citrouille à la patate douce et au gingembre, p.11
- Gratin de citrouille, p.25



# CONCOMBRE

Riche en eau, bien pourvu en minéraux, en particulier en potassium, le concombre est un légume très désaltérant et particulièrement léger en calories. Il fournit un large éventail de vitamines. Ses fibres sont mieux tolérées si on le fait dégorger avant consommation, ou tout simplement si on le mastique avec soin.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE MAI À AOÛT

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir un concombre bien vert et ferme, non meurtri, sans teintes jaunâtres et de taille moyenne. Plus le concombre est volumineux, plus il risque d'être amer et fade et de contenir de nombreuses graines dures.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Le concombre est sensible aux fluctuations de température.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Il se conserve de 3 à 5 jours. Lorsqu'il est coupé, bien l'envelopper car il transmet son goût aux aliments environnants.

### AU CONGÉLATEUR

Déconseillé. Le concombre résiste mal à la congélation, qui l'amollit.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 95 %
- Protéines : 0,5 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 3 g
- Fibres : 1 g
- Énergie : 14 Kcal

## LES RECETTES

- Smoothie concombre menthe, p.19



# COURGETTE

Avec un total énergétique particulièrement bas, une forte densité en minéraux et en fibres, un apport vitaminique bien diversifié, la courgette possède toutes les caractéristiques d'un « aliment forme ».

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Rechercher des courgettes fermes et intactes, avec une peau brillante, sans taches et non craquelées. Les courgettes trop grosses sont fibreuses et amères tandis que les courgettes très petites manquent de saveur.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Manipuler les courgettes avec soin car elles s'abîment facilement.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Les placer dans un sac en plastique perforé. Elles se conservent environ une semaine. Les laver au moment de les utiliser.

### AU CONGÉLATEUR

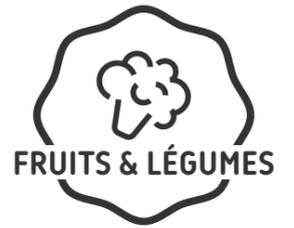
La chair des courgettes amollit à la décongélation. Les couper en tranches d'un centimètre d'épaisseur et les blanchir 2 minutes. Une fois congelées, elles se conservent 3 à 4 mois.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 92%
- Protéines : 1 g
- Matières grasses : 0,3 g
- Glucides : 4,5 g
- Fibres : 1,5 g
- Énergie : 22 Kcal

## LES RECETTES

- Petits farcis végétariens, p.24
- Gratin de courgettes, p.26



# FRAISE

La fraise est riche en vitamine C. Elle contient aussi du phosphore, du potassium, du calcium et de la vitamine B9 (acide folique).

 DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Il faut les choisir fermes, brillantes et bien colorées.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Ce fruit est fragile et se conserve quelques jours à 10 degrés.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Energie : 29 Kcal
- Protéine : 0,7 mg
- Glucides : 10 g
- Lipides : 0,5 mg

## LES RECETTES

- Crème de fraises, p.41



# HARICOT VERT

Le haricot frais cru est une bonne source de potassium et d'acide folique. Il contient de la vitamine C, de la vitamine B1 (thiamine), de la vitamine A, de la vitamine B3 (niacine), du magnésium, du fer, un peu de cuivre, de phosphore et de calcium. Le haricot frais cuit est une excellente source de potassium, une bonne source de vitamine B9 (acide folique) et contient de la vitamine C, du magnésium, du fer, de la vitamine A et du cuivre.

 **PIC DE PRODUCTION : DE MAI À DÉCEMBRE**

## CONSEILS D'ACHAT :

Les choisir fermes et cassants, bien verts, sans meurtrissures ni taches brunes, et de forme régulière. Si la cassure est légèrement humide, c'est qu'ils sont bien frais. Ils deviennent durs et farineux s'ils sont trop mûrs ou trop vieux.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Dans un sac de plastique troué afin qu'ils respirent, ils se conserveront de 2 à 3 jours.

### AU CONGÉLATEUR

Les haricots frais se congèlent après avoir été blanchis, mais leur saveur résiste assez mal à une congélation prolongée, soit plus de 12 mois. Les blanchir 3 min s'ils sont coupés, et 4 min s'ils sont entiers.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

### CRU

- Eau : 90 %
- Protéines : 0,1 g
- Matières grasses : 0,2 g
- Glucides : 5 g
- Fibres : 2 g
- Énergie : 30 Kcal

### CUIT

- Eau : 92 %
- Protéines : 0,1 g
- Matières grasses : 0,2 g
- Glucides : 4 g
- Fibres : 1,8 g
- Énergie : 22

## LES RECETTES

- Légumes sautés aux noix de cajou, p.23
- Sauté de haricots verts à l'ail, p.34



# LAITUE

La laitue est riche en eau et pauvre en calorie. Son contenu en vitamines et en sels minéraux varie selon les variétés. Plus elle est verte et plus elle en contient.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE MAI À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Rechercher une laitue au cœur pommé et aux feuilles lustrées, fermes et croquantes. Écarter une laitue molle, terne, détrempée, rouillée ou jaunie, ou celles dont les extrémités sont desséchées ou brunies.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Pour bien conserver la laitue, il est important de l'empêcher de pourrir et de se déshydrater. Une laitue très tendre doit être consommée rapidement. Une laitue pourra redevenir croquante si elle est plongée dans l'eau froide.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Elle se conserve enveloppée dans un linge humide, sans trop serrer ou dans une boîte hermétique. Éloignez-la des fruits ou des légumes produisant de l'éthylène en quantité (pommes, poires, bananes, cantaloups et tomates), car ce gaz fait brunir les feuilles.

### AU CONGÉLATEUR

La laitue est trop fragile pour être congelée.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 95%
- Protéines : 1 g
- Matières grasses : 0,1 g
- Glucides : 2,5 g
- Fibres : 1 g
- Énergie : 14 Kcal

## LES RECETTES

- Rouleaux de printemps tropicaux, p.10



# MANGUE

La mangue est riche en sucre mais elle est également une bonne source de vitamine A, C, B1 et B2.



DE NOVEMBRE À AVRIL - **PIC DE PRODUCTION** : JANVIER ET FÉVRIER

## CONSEILS D'ACHAT :

La mangue est mûre lorsqu'elle cède sous une légère pression des doigts et qu'un parfum capiteux et sucré s'en dégage. Sa peau peut être ornée de taches noires, signe de maturité avancée.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

La mangue se conserve entre 1 et 2 semaines.

### AU CONGÉLATEUR

À La Réunion, il est courant de ramasser les mangues vertes, les battre et les mettre au congélateur pour manger du rougail mangue en dehors de la saison. Il peut se congeler en purée avec du jus de citron. Il se conservera environ un an.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES DE PULPE) :

- Énergie : 58 Kcal
- Glucides : 14,3 g
- Vitamine C : 44 mg

## LES RECETTES

- Salade de chou blanc à la mangue, p.12
- Yaourt brassé à la mangue, p.40
- Tarte sablée à la mangue, p.43



# PITAYA OU FRUIT DU DRAGON

**Le pitaya est un fruit très riche en magnésium : deux fruits apportent 300 mg de magnésium et couvrent donc 100 % des apports journaliers recommandés pour un apport calorique très faible.**

 DE DÉCEMBRE À JUIN

## CONSEILS D'ACHAT :

Aucune indication particulière.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Aucune indication particulière.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Énergie : 60 Kcal
- Glucides : 11,8 g
- Magnésium : 50 mg
- Potassium : 410 mg
- Vitamine C : 5 mg (pulpe/100g)

## LES RECETTES

- Milkshake pitaya, ananas, banane, p.44



# POIVRON

Le poivron est remarquablement riche en vitamine C et bien pourvu en provitamines A ou carotène. Sa texture et ses fibres le rendent parfois difficile à supporter par les intestins sensibles. Mais consommé pelé et cuit, le poivron est généralement bien toléré.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE DÉCEMBRE À MARS

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir des poivrons fermes, luisants, lisses et charnus, exempts de taches et de parties amollies. Leur chair doit céder sous une légère pression des doigts et leur couleur doit être éclatante.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

Pour conserver un maximum de saveur et de valeur nutritive, il est préférable de le laisser entier car moins de parties sont exposées à l'air. On peut aussi les mariner.

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Les conserver sans les laver. Déposés dans un sac plastique perforé et placés dans le bac à légumes, ils se garderont environ une semaine.

### AU CONGÉLATEUR

Les poivrons se congèlent facilement sans blanchiment, simplement lavés.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 90 %
- Protéines : 0,5 g
- Matières grasses : 0,2 g
- Glucides : 6,5 g
- Fibres : 2 g
- Énergie : 28 Kcal

## LES RECETTES

- Légumes sautés aux noix de cajou, p.23
- Petits farcis végétariens, p.24



# POIREAU

Le poireau cru est une excellente source d'acide folique ; une bonne source de potassium et de fer ; il contient de la vitamine C, de la vitamine B6, du magnésium, du cuivre et du calcium.

 TOUTE L'ANNÉE - PIC DE PRODUCTION : DE SEPTEMBRE À DÉCEMBRE

## CONSEILS D'ACHAT :

Choisir un poireau droit, ferme et intact, exempt de taches brunâtres et dont les feuilles sont d'un beau vert. Écarter un poireau amolli, dont la base est craquée ou renflée, dont les feuilles sont séchées et décolorées.

## CONSEILS DE CONSERVATION :

### AU RÉFRIGÉRATEUR

Le poireau se conserve environ deux semaines. Il est possible de l'entreposer non lavé entre 1 à 3 mois au frais, avec 90 à 95 % d'humidité.

Cuit et réfrigéré, le poireau risque de devenir nocif et indigeste après deux jours.

### AU CONGÉLATEUR

Il perd de sa texture et une partie de sa saveur à la décongélation. S'il est coupé en tranches, le congeler cru ; s'il est entier, le blanchir 2 minutes. Il se conservera congelé pendant 3 mois. Le cuire sans le décongeler afin qu'il soit plus savoureux.

## LES APPORTS (POUR 100 GRAMMES) :

- Eau : 88 %
- Protéines : 2 g
- Matières grasses : 0,3 g
- Glucides : 6 g
- Fibres : 3,5 g
- Énergie : 32 Kcal

## LES RECETTES

- Poireaux au jambon, p.28