



Sékolène Lefèvre

Photographies : Arno Lantz

Préface : Christian Coulon

Le goût des légumes

Du jardinage à l'art culinaire

Recettes de Michel Purton

Conception graphique : Walid Sahm, Paris

© 2011, Éditions Féret - Bordeaux

Tous droits de reproduction, traduction ou adaptation réservés pour tous pays

ISBN : 978-2-35136-082-2

FÉRET

« Le chapitre des petits pois dure tous-jours. L'impatience d'en manger, le plaisir d'en avoir mangé et la joie d'en manger encore sont les trois points que nos princes traitent depuis quatre jours. Il y a des dames qui après avoir soupé avec le roi, et bien soupé, trouvent des pois chez elles pour en manger avant de se coucher, au risque d'une indigestion. C'est une mode, une fureur. »
Madame de Maintenon.

LES PETS DE NONNE

ou soupe de poisots. À côté alors d'un dessert.

Bien faire des pets : Mettes cuire les pommes de terre dans l'eau après les avoir pelées & laissez rougir ; mettras en pile en les pilant très longuement ; mettes la pile dans une casserole, avec du beurre gros comme un œuf, de l'eau de fleur d'orange plus une cuiller à café, un peu de sucre, un peu de sel, un grand verre-septier d'eau ; fais bouillir le tout ensemble un moment, bats avec pâte jusqu'à ce que l'écume se retire, toujours jusqu'à ce qu'elle s'arrête à la casserole ; puis remue vite la mouture dans une autre casserole, de ce vers y délayes quelques œufs, jusqu'à ce que vers plus de terre treble sans être clair ; taites des petits tas de pâte de la grosseur d'une noix ; mettes-les dans la fritture, plus qu'à moitié cuits, en remuant sans cesse ; quand ils seront bien cuits de de la faire cuire, se servir d'ordinaire après les avoir parsemés de sucre fin.

La Cuisine Royale de Monsieur de Mevins, qui veut d'inventer la cuisine sucrée des pommes de terre.



LETTRE DE LA MICHICHE PALATINE (1671-1722)

« Hier une bouillie de blé d'orge, une contraindre de Mev de Babouinon, n'a fait aucun d'un plat de choux avec du lard et un jambon. Ce n'est pas naturel, mais c'est un des plats français qui ne valent pas de leur air d'air d'air, ils n'ont pas assez de viande, et on ne les veut pas manger sans viande. C'est qu'il ne n'a pas la viande qu'il faut pour cela... »

PETITS POIS SAINT GERMAIN

« Dès qu'ils sont cuillis (les petits pois), il faut les employer. Etant lavés et égouttés, vous les mettes dans une casserole avec 2 œufs d'ail, un peu de sel, deux ou trois petits oignons de laitues, un bouquet de persil et ciboules, dans lequel vous mettes un peu de saupette et deux clous de girofle. Fais-les cuire sur des cendres chaudes bien couvertes, en les remuant de temps en temps sans les mouiller. Lorsqu'ils sont presque cuits vous les goûtes, et remettes la moitié d'un pain de beurre fondu dans de la farine ; lorsqu'ils sont tout à fait cuits vous les serves avec une très courte sauce. »

VELOUTÉ À LA DO BARBY

« Épluchez et lavez le chou-fleur, le coupez en petits morceaux. Le cuire avec les choux, les légumes doivent être bien cuits et sans légumes trop sales. Béchamel les légumes en petits morceaux de la crème et un peu de liquide de cuisson pour rendre votre consommé crémeux. Verser l'assaisonnement en fin de cuisson de la sauce de rouille simple, du poivre et du sel. »
M. H. de Braglie



Janvier

Le Topinambour

Famille
Compositées ou Astéracées

Origine
Amérique du Nord

Parties
Plus de 70 variétés dans l'ensemble du monde.

Type
Tubercule

Appartenance au régime alimentaire
Proche parent

Durant la Seconde Guerre mondiale, le tubercule comestible issu de la sélection naturelle du topinambour a manqué de faire disparaître ce légume. Longtemps considéré de la pomme de terre à laquelle il avait vulgairement résisté. Cultivé comme plante fourragère, une réhabilitation comme la grande à ce jour est en cours.

Histoire
Ce tubercule, originaire et domestiqué d'Amérique du Nord, est introduit en France par le capitaine de l'Armée de Napoléon qui l'a cultivé par les militaires indiennes. Celles-ci finissent à leur tour à exporter au Canada. Charles de la Potherie écrit : « Nous étions de péter et des moines qui le cultivèrent lesquels ont le goût d'arachide ». Cette plante sans tige fut introduite en grande quantité en 1603 en même temps qu'une tubercule d'origine du Brésil, les « topinambours » qui, grâce à un des premiers botanistes de l'époque, deviennent très connus à cette époque dans le sud-ouest de la France.

Son nom scientifique est très loin de celui qui lui a été donné : *Jakontia tuberosa* de la famille des Compositées ou Astéracées, proche cousin du tournesol. D'abord nommé *poté de terre* par Louis Lhéry en 1792 dans son *Yacht des aliments* en raison de sa ressemblance avec celle de l'artichaut, il fut baptisé dans le langage populaire « Cal

d'artichaut » ou « Truffe du Canada » en raison de son origine. Les Anglais qui ignorent son origine le nomèrent « artichaut de Jérusalem » par un détournement de prononciation : *jerusalem* en hébreu se dit *Yerousha*. De *Yerousha* à Jérusalem il n'y a qu'un pas, surtout prononcé avec l'accent britannique. Les tubercules, les plus riches comme les plus juteux, s'élevèrent du topinambour au goût d'artichaut qui appelle celui de l'artichaut ; un autre tubercule, plus doux, légèrement croquant et légèrement amer offre parfois des similitudes avec le radis noir.

Culture
Le topinambour, rustique, résiste aux maladies et se multiplie par bulbes et tubercules dans le sol. Cette plante herbacée et vivace, aux belles fleurs jaunes, est cultivée en annuelle, parfois au printemps et récoltée en hiver, au fur et à mesure des besoins ou les tubercules se conservent crus, une fois récoltés.

Propriétés
Le topinambour est riche en inuline, une molécule que l'organisme dégrade par le colon. Il n'a donc pas d'influence sur le glycémie des personnes diabétiques. Il est par ailleurs peu calorique mais riche en fibres, en minéraux et oligo-éléments. Il contient de la vitamine B1, B2 et B3 et des traces de vitamine C et E et de potassium A.

Remèdes naturels
Le topinambour se marie avec... tout. Il est temps d'en faire une cuisine disparatée. Un peu long à éplucher certes mais passé cette étape, il se cuisine en un rien, de différentes manières. C'est avec la cuisson, comme les pommes de terre, en eau ou au court-bouillon. Il est difficile à digérer s'il est mal cuit.

Velouté tout topinambour

ingrédients
1 kg topinambours
2 jaunes d'œufs
1 litre de lait
10 g beurre
1 cuillère à café de farine
Sel et poivre du moulin

Préparation
Craquer, marbrer, couvrir, cuire.

Préparation du velouté
Peler les topinambours et les couper en rondelles dans du feu d'acier.
Les faire cuire dans une casserole avec les racines lavées (1 litre de bouillon d'un litre de crème et de deux litres de lait). Laisser suer à feu doux jusqu'à ce qu'ils soient tendres.
Égoutter et mixer cette purée, ajouter du beurre de cacao en quantité suffisante pour avoir la consistance d'un velouté. Saler et poivre. Réserver au chaud.

Préparation des cubes
À l'aide d'une mandoline, râper ou râper les topinambours en fines tranches. Les faire puis les sécher légèrement.
Chauffer l'huile à 200°C et faire cuire les cubes de topinambour.
Les égoutter sur du papier absorbant et réserver.

Préparation des topinambours sautés
Éplucher et couper en cubes deux topinambours, les rincer à l'eau de l'eau. Les égoutter. Faire une poêle, faire chauffer un peu de beurre ou d'huile et les râper en cubes les cubes de topinambour à feu moyen.

Préparation
Dans le fond d'une assiette creuse, déposer les cubes de topinambour, verser le velouté et passer dessus les cubes des plaques d'herbes. Servir immédiatement.

Les conseils
Le velouté doit être consommé blanc, pour un effet plus léger.
L'assortiment doit être consommé avec un peu de jus de citron pour éviter l'acidité des herbes d'une grande variété.

Topinambours râpés à la cacahuète et à la coriandre

ingrédients
1 kg topinambours
1 cuillère à café de cacahuètes grillées
1 cuillère à café de feuilles de coriandre séchées

Préparation
1. Râper les topinambours.
2. Mélanger avec les cacahuètes grillées et la coriandre.
3. Saler et poivre du moulin.

Préparation
Un accompagnement idéal.

Préparation
Éplucher et râper les topinambours, les mixer à l'eau de l'eau et les sécher légèrement dans un torchon.
Consommer immédiatement les cubes.

Préparation
Préparer une vinaigrette avec le jus de citron et le vinaigre de cacahuète grillée, sel et poivre. Mélanger avec les topinambours râpés, les cacahuètes et les feuilles de la coriandre, mixer la vinaigrette et bien mélanger.
Consommer du instant de cuisson.

Les conseils
L'assortiment doit être consommé avec quelques années de vieillissement.
L'assortiment doit être consommé avec un peu de jus de citron pour éviter l'acidité des herbes d'une grande variété.

Préparation
Dans le fond d'une assiette creuse, déposer les cubes de topinambour, verser le velouté et passer dessus les cubes des plaques d'herbes. Servir immédiatement.

Les conseils
Le velouté doit être consommé blanc, pour un effet plus léger.
L'assortiment doit être consommé avec un peu de jus de citron pour éviter l'acidité des herbes d'une grande variété.



