



Nous vous donnons les meilleurs conseils!

Les meilleurs légumes d'hiver

Les tubercules sont tombés dans un petit coin oublié ... mais ils sont si bons qu'ils méritent attention!

Nous avons fait pour vous une liste de nos favoris:

Fenouil

Ce qui rend le fenouil si particulier, c'est son goût anisé. Si vous en êtes fan, il n'y a vraiment pas de meilleur légume à trouver! Dans ce cas, vous pouvez simplement le manger cru, de préférence en combinaison avec des agrumes, des pommes, du miel et des fruits secs. Si vous préférez adoucir le goût, vous pouvez faire rôtir le fenouil au four, dans la poêle, le cuire ou l'étuver.

Comment couper le fenouil facilement? Retirez d'abord les tiges et les feuilles vertes. Conservez-les séparément pour une soupe ou comme garniture. Vous coupez ensuite le tubercule de fenouil lui-même en fines tranches. Cela va très bien avec une mandoline - mais attention à vos doigts!

Conseil fenouil: savez-vous que le fenouil est une bonne source d'acide folique, un nutriment qui manque à beaucoup de gens? Encore une bonne raison d'en profiter.

Le fenouil est le meilleur en: juin, juillet, août, septembre, octobre, novembre.



Nos recettes favorites de fenouil:



Les plats principaux

[Poulet tandoori au four](#)



Les plats principaux

Salade chaude végétarienne avec pamplemo...



Les plats principaux

Salade fraîche de fenouil avec pomme, or...

Panais

Avez-vous déjà vu une carotte blanche nettoyée de sa motte de terre? Alors c'était probablement un panais. Ce légume reçoit tout son goût grâce au gel et c'est donc en hiver qu'il est le meilleur.

Pour la préparation c'est de nouveau comme pour les pommes de terre. Car vous pouvez faire [une purée de panais](#), le cuire et transformé en soupe, mais aussi frit [ou transformé en chips](#). Des vrais gourmets se risquent même à des croquettes de panais.

Conseil panais: de préférence conservez les panais à part dans un sachet. Pendant le processus de mûrissement, ils libèrent des gaz qui peuvent faire pourrir plus vite vos autres ingrédients.

Le panais est le meilleur en: octobre, novembre, décembre, janvier, février, mars.



Nos recettes favorites de panais:



Les plats principaux

Risotto al forno



Soupes

Soupe de panais



Les plats principaux

[Steak avec frites de panais et sauce lég...](#)

Patate douce

La patate douce provient d'Amérique centrale et est donc un peu exotique, mais en même temps si populaire que nous devons l'inclure dans cette petite liste! Cette grosse patate orange contient énormément de vitamines A (bonne pour tous nos tissus et en particulier nos yeux) et en même temps beaucoup moins de calories que sa "petite sœur" jaune classique.

Comme son nom le fait pressentir, ce légume a un doux plus doux et peut donc aussi être utilisé dans les desserts. Nous le mangeons de préférence sous [la forme de frites de patates douces au four](#), en purée ou avec de l'avocat et des falafels.

La patate douce est la meilleure en: octobre, novembre, décembre, janvier, février, mars



Voici les meilleures recettes de patates douces:



Les plats principaux

[Poêlée de patates douces aux œufs, mange...](#)



Les plats principaux

[Frites tacos de patates douces](#)



Desserts

[Gaufres de patates douces et ricotta](#)

Rutabaga

Autrefois la cuisine traditionnelle Flamande était inconcevable sans le rutabaga. Et nous pensons que ce légume a bien gagné son comeback! Le rutabaga est un légume ferme et doux que vous pouvez utiliser d'innombrables façons.

Parlez de soupe et de purée va naturellement de soi mais l'avez-vous déjà [essayé aussi en gratin](#)? Ou que penseriez-vous d'un cake au rutabaga? Utilisez simplement la même méthode que pour un cake aux carottes. De plus vous pouvez couper les rutabagas en spirale et en faire des nids de légume.

Conseil rutabaga: avez-vous des problèmes intestinaux? Alors un simple plat au rutabaga est une bonne idée car cela peut calmer votre estomac.

Le rutabaga est le meilleur en: octobre, novembre, décembre, janvier, février, mars.



Les meilleures recettes au rutabaga:



Les plats principaux

Tourettes de chou-rave et aubergine



Les plats principaux

Polenta frittata



Desserts
Autre

[Cake de chou-rave glacé au beurre et fru...](#)

Chou-rave

Les noms sont souvent utilisés l'un pour l'autre mais il y a bien une différence entre rutabaga et chou-rave. Le rutabaga est blanc-mauve et a un goût de carotte plus doux tandis que le chou-rave vert clair goûte beaucoup plus le chou-fleur.

Son nom vient de l'Allemand 'kohlrabe' ce qui signifie littéralement 'chou-panais' et cela correspond finalement le mieux avec la sorte de légume qu'est le chou-rave.

Et la préparation est rapide aussi! Coupez simplement les feuilles et les tiges - et conservez-les pour dans une soupe ou un smoothie vert - épluchez le chou-rave et coupez-le en morceaux. Ensuite vous pouvez le cuire, le rôtir au four avec un peu d'huile et de sel ou en faire une potée. Comptez environ 250 g par personne.

Bon à savoir sur le chou-rave: ce légume ne contient pratiquement pas de calories mais contient beaucoup de fibres, de magnésium, de calcium, de potassium et de vitamine C.

Le chou-rave est le meilleur en: mai, juin, juillet, août.



Les meilleures recettes au chou-rave:



Soupes

Potage au chou-rave aux amandes



Soupes

Potage de chou-rave aux morilles



Les plats principaux

[Cabillaud avec potée de chou-rave](#)

Radis

Les radis tous nous les connaissons. Mais saviez-vous aussi que ces petites bombes regorgent de fibres et de vitamines? En raison de leur petite taille, ils sont un peu fragiles, donc lors de l'achat, assurez-vous toujours qu'ils ont l'air fermes et frais et qu'ils ne sont pas ridés. Vos radis sont-ils devenus un peu mous? Alors vous pouvez - brièvement - les mettre dans un bol d'eau glacée pour les raffermir. Mais s'ils entrent en contact avec l'eau trop longtemps, ils perdent leur goût.

En théorie vous pouvez aussi préparer les radis chauds comme les autres tubercules mais pour être honnête, ils sont simplement meilleurs crus sur le pouce ou [dans une salade](#).

Conseil de conservation des radis: mettez-les (attachés aux feuilles) dans le frigo.

Le radis est le meilleur en: mars, avril, mai, juin, juillet, septembre, octobre.



Nos top recettes avec des radis:



Entrées

Carpaccio de boeuf avec radis et sauce a...



Les plats principaux

Salade repas avec poulet, radis et dress...



Autre

Bagel avec jambon salé et petits radis

Betterave rouge

Au contraire des betteraves sucrières, les betteraves rouges sont bonnes pour la santé - et super délicieuses! Les achetez-vous crues? Alors vous devez d'abord les laver soigneusement pour éviter le goût terreux (redouté) et ensuite les cuire très longtemps - 1,5 à 2 heures.

Heureusement vous pouvez aussi les trouver précuites chez SPAR! Vous n'avez alors plus besoin que de les couper en tranches ou en dés.

Conseil: les petites betteraves sont aussi exquis avec une vinaigrette à la moutarde, dans un smoothie ou pour remplacer la viande dans un plat végétarien.

La betterave rouge est la meilleure en: juillet, août, septembre, octobre, novembre, décembre, janvier, février, mars, avril.



Les meilleures recettes à la betterave rouge:



Les plats principaux
Plats d'accompagnement

Frittata aux asperges, radis et betterav...



Collations
Plats d'accompagnement
Autre

Houmous de betterave



Autre

Crêpe roulée avec haché, betterave rouge...

Radis noir/blanc

Vous pouvez avoir deux sortes de légumes:

- Le petit radis noir et rond, qui est le meilleur en hiver,
- Le radis blanc d'été allongé (auss appelé rettich ou daikon).

Ici nous nous focalisons sur la variante noire – couleur qu'elle n'a d'ailleurs qu'à l'extérieur. Retirez le feuillage le plus rapidement possible, car vous pourrez ensuite le conserver dans un endroit frais et sombre pendant plus longtemps.

Ensuite vous pouvez manger le savoureux radis cru (épluché) mais aussi le cuire ou le passer au wok pour rendre le goût un peu plus doux. Quelques gouttes de citron ou de citron vert assurent que les légumes ne se décolorent pas. Comme dans cette recette: carpaccio de radis noir avec grenade. Le radis (noir/blanc) est le meilleur en: Radis (blanc): mai, juin, juillet, août, septembre, octobre. Radis (noir): septembre, octobre, novembre, décembre, janvier, février, mars.



Collations

[Carpaccio de radis noir avec grenade](#)

Avez-vous essayé une de ces recettes? Ou avez-vous encore des conseils ou une question au sujet du tubercules? Faites-le nous savoir sans faute via [Facebook](#) ou [Instagram](#) et utilisez le hashtag #saveurspar.
