



## *Cet hiver, redécouvrons les légumes racines!*



*Le temps froid est arrivé et c'est le moment idéal pour se mettre aux chaudrons et popoter pour vos réceptions familiales. Pourquoi ne pas en profiter pour redécouvrir les légumes racines qui se retrouvent en abondance sur les tablettes des épicereries ? Ces légumes occupent une place importante dans la cuisine du terroir québécois depuis fort longtemps. Pourtant, ils sont parfois boudés dû à un manque d'inspiration pour les apprêter autrement qu'en plat mijoté.*

Que vous vous laissiez tenter par la betterave, la carotte, le panais, le rutabaga, le navet, la rabiole (ou navet blanc) ou le céleri-rave, sachez qu'ils sont tous très versatiles en cuisine et qu'ils comportent plusieurs avantages :

- Ils sont peu couteux
- Ils sont disponibles toute l'année
- Ils mettent de la couleur dans notre assiette
- Ils débordent de saveur
- Ils se conservent longtemps
- Ils sont riches en fibres, en vitamines et en minéraux

### *Idée-recettes : Les légumes racines*

Les légumes racines peuvent se manger crus ou cuits dans divers plats. Ils se préparent aussi bien en salade, en soupe, en purée, en gratin, en braisé ou encore sauté à la poêle. Voici quelques idées d'accompagnements rapides à réaliser pour les mettre en valeur dans votre menu des Fêtes!

#### Sauté

**Légumes racines au choix (précuits, en petits dés) +**  
huile + sirop d'érable + herbes salées du Bas-du-Fleuve + thym ou romarin séché

#### Rôtis

**Légumes racines au choix +**  
huile + sirop d'érable ou miel + herbes (romarin, thym, sarriette)  
(cuire au four à 350 °F de 30 à 40 minutes)

#### En salade

**Betteraves (crues râpées ou cuites en petits dés) +** pommes en dés + huile + vinaigre de cidre + sirop d'érable + moutarde à l'ancienne + oignons verts + noix de Grenoble rôties

**Rabiole (pelé et râpé) +**  
pomme verte en dés + carotte râpées + oignons verts + raisins secs + huile d'olive + vinaigre balsamique blanc + miel + graines de sésame rôties

#### En purée

**Panais +** pommes de terre + beurre + fromage en grains + lait + ciboulette fraîche

**Carottes ou panais +**  
beurre + lait ou crème + graines de fenouil rôties et écrasées

Visionnez ce [vidéo de Signé M](#) et découvrez 3 recettes de purées des plus originales : carotte & zeste d'orange, céleri-rave & poires, navet & dattes !



## *Astuces-cuisine : La conservation des légumes racines*

Les légumes racines se conservent de 2 à 4 semaines au frigo dans un sac de plastique perforé. Il faut cependant enlever les feuilles avant de les entreposer. Une fois blanchis, ils peuvent aussi être congelés plusieurs mois pour des utilisations futures.

→ *Blanchir les légumes permet à la fois de préserver leur couleur et leur saveur* : une fois épluché et coupé en cubes, plongez-les légumes dans l'eau bouillante salée deux minutes. Passez-les ensuite sous l'eau glacée avant de les entreposer dans un sac de congélation. Pratique pour préparer un repas express lors des semaines chargées!

**À l'achat** : Éviter d'acheter des légumes de grosse dimension car ils risquent d'être **plus fibreux, plus amer** (rutabaga, rabiole) et **moins savoureux** (panais). De plus, choisissez des légumes qui sont fermes, lourds et sans meurtrissures.

### **Aliment vedette :** **Le rutabaga**



Le rutabaga appartient à la famille des crucifères. Il trouve son origine dans les pays scandinaves et il est consommé depuis le Moyen-Âge. Durant la 2<sup>ième</sup> Guerre Mondiale, le rutabaga fut un aliment de subsistance pour plusieurs familles.

**Rutabaga, un synonyme de navet ?** La réponse est : non. Pour les différencier, fiez-vous à leur grosseur (le rutabaga est plus gros), à leur pelure (le rutabaga a une coloration rouge violacée, voire verte) et à la couleur de la chair (celle du rutabaga est plus foncée).

#### **Faits intéressants :**

- Plus l'odeur du rutabaga est prononcée, plus son goût est piquant.
- Côté nutritionnel, il fournit un apport considérable en vitamine C et en potassium.
- Si vous ressentez des symptômes gastriques lorsque vous le consommez, sachez qu'une cuisson trop longue ou le choix d'un navet trop gros pourraient accentuer les inconforts ressentis.

**Au menu** : Essayez cette savoureuse [soupe aux rutabaga, carottes et pois chiches](#) de Ricardo !

### *Toute l'équipe du Programme Mieux-Être vous souhaite un joyeux temps des Fêtes !*



Passez d'agréables moments entourés des êtres qui vous sont chers. Profitez-en pour cuisiner en famille, jouer dehors et faire des activités sportives en famille et, pourquoi ne pas vous accordez du temps pour faire une activité de détente à chaque jour ?

#### **Ressources supplémentaires :**

- Pour impressionner vos convives lors de vos réceptions de Noël, essayez cette recette de [poutine aux légumes racines](#)!
- Pour plus de trucs culinaires et d'information sur la valeur nutritive des différents légumes racines, cliquez [ici](#)
- Hors d'œuvre, plats de résistance et desserts, voici [quelques conseils pour alléger vos recettes des Fêtes](#)