



## VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR

*Keda Black*

## VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR Keda Black

Redécouvrir les légumes anciens, leurs drôles de forme et leurs douces saveurs dans des recettes très gourmandes. Les portraits indispensables pour s'y retrouver entre : courge butternut, courge spaghetti, panais, pâtisson, chou-rave, crosnes, rutabaga, etc. Les bonnes idées pour les accommoder et pour changer. Les petites idées de sauces qui font la différence. Extrait du sommaire : les soupes, les vapeur, les tartes, les gratins, les rôtis, les poêlés  
Photographies : Akiko Ida  
L'auteur : Keda Black est une jeune auteure marabout, passionnée de cuisine.

 [Télécharger VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR ...pdf](#)

 [Lire en ligne VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR Keda Black

---

191 pages

Extrait

Petit avant-propos de Keda

Nous revoilà de corvée d'épluchage : topinambours, rutabagas, salsifis et panais sont bel et bien de retour. A vos économies, ressortez les moulins à légumes, les écrase purée et la râpe de mamie. Mais pourquoi est-ce reparti comme en 40 ? Pourquoi ces mal-aimés, dont nos grands-parents ont bien trop soupe, font-ils leur retour en ces temps d'abondance ? Pourquoi ne restent-ils pas, au mieux, qu'un mauvais souvenir de cantine ?

Parce que l'époque est un peu à la nostalgie - et que ces légumes «anciens», «oubliés» bénéficient d'un label «vintage», tellement prisé ? Ou parce que «c'est la crise !» et qu'on en revient à une cuisine plus «roots» que «bling» ? À moins que ce ne soit à cause de la triple vague bio, «dix par jour», locavore : on veut manger sans pesticides, sans bilan carbone, avec fibres et vitamines... Sans doute un peu de tout. Mais après tout, tant mieux. Parce que c'est bon ! Et que ça change, en hiver surtout, des éternels choux-patates-carottes-navets-poireaux.

Il faut essayer le topinambour en soupe à la crème et aux Saint-Jacques. Ou cru et croquant, à la noisette ! Les racines de persil, crosnes, rutabagas rôtis aux herbes et à l'huile d'olive... Les feuilles de pissenlit sautées aux pignons et aux raisins...En plus, c'est beau : carottes multicolores, chou romanesco, navets boule d'or, laitue mizuna et compagnie mettent de la couleur et étonnent par leurs formes spectaculaires dans la monotonie de l'hiver.

Attention, ils ne sont pas non plus réservés aux végétariens ou accros à la verdure, ces vieux légumes : les salsifis en frites accompagnent à merveille un steak au bleu et le topinambour est extra rôti avec le gigot !

Complicés à trouver ? De moins en moins. Difficiles à cuisiner ? En aucune façon ! Ils se glissent dans nombre de recettes classiques, cuisent souvent plus vite que les pommes de terre, par exemple, et sont merveilleusement versatiles. Vous allez voir. Présentation de l'éditeur

**Redécouvrir les légumes anciens, leurs drôles de forme et leurs douces saveurs dans des recettes très gourmandes.** Les portraits indispensables pour s'y retrouver entre : courge butternut, courge spaghetti, panais, pâtisson, chou-rave, crosnes, rutabaga, etc. Les bonnes idées pour les accommoder et pour changer. Les petites idées de sauces qui font la différence. Extrait du sommaire : les soupes, les vapeur, les tartes, les gratins, les rôtis, les poêlés...Photographies : Akiko IdaBiographie de l'auteur

**Keda Black** est une jeune auteure marabout, passionnée de cuisine.

Download and Read Online VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR Keda Black #IDAS6KUM49R

Lire VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black pour ebook en ligne VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black à lire en ligne. Online VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black ebook Téléchargement PDF VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black Doc VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black Mobipocket VIEUX LEGUMES, LE GRAND RETOUR par Keda Black EPub **IDAS6KUM49RIDAS6KUM49RIDAS6KUM49R**