



Colorer ses plats en hiver grâce aux racines!

Par Emilie Wyss

Panais, betterave, radis, carotte, rave, scorsonère, salsifis ou encore raifort... Depuis environ cinq ans, ces légumes-racines reviennent à la mode. Mais qui sont-ils?

Les légumes dit «racines», «oubliés» ou «anciens», comme on les nomme parfois, par définition, des plantes potagères dont les racines sont consommées comme un légume. Peu connues, si on exclut le cas de la carotte, les racines sont pourtant les produits à consommer en ce moment. Gilles Roch, du domaine familial des Biolettas à Ballens, en propose une trentaine de variétés. De la carotte violette à la betterave Chioggia, en passant par le topinambour rouge, ses racines colorent les plats.

Carotte, un classique

«La racine «leader», c'est-à-dire celle qui se vend le mieux, est bien sûr la carotte. Ici, on en propose six variétés. Le céleri aussi est une valeur sûre, mais il se vend en petite quantité», constate Gilles Roch. Ce que Julien Felix, cuisinier de profession et employé du domaine, explique ainsi: «Le céleri parfume beaucoup. Par exemple dans une soupe, on en mettra deux fois moins que les autres légumes. Le persil racine aussi n'est souvent utilisé que pour donner du goût.» Celui-ci a des branches similaires à celle du persil plat et une racine que l'on peut consommer. Ainsi, c'est le légume dans son entier qui peut être utilisé, autant ses feuilles que ses raci-



Gilles Roch et Julien Felix présentent les jolies colorations qu'offrent les racines. Wyss

nes accompagnent les plats les plus variés.

En comparaison, pour environ 100 kg de carottes, ce sont à peine 20 kg de céleri qui seront commandés au domaine des Biolettas et 10 de persil racine. «En général, les légumes spéciaux sont surtout cuisinés durant les périodes de fêtes. Le reste du temps, les gens consomment plutôt la carotte. Il faut dire que vis-à-vis des autres, elle peut se consommer crue. Tandis que la plupart des légumes-racines doivent être préparés», ajoute le maraîcher.

Réserves minérales

De manière générale, les légumes-racines passent plusieurs mois sous terre. Ils sont semés à la fin du printemps ou au début de l'été, afin qu'ils puissent profiter de la saison chaude pour faire des réserves d'éléments nutritifs, et ainsi supporter des températures plus basses. «On récolte les racines à

Conseil conservation

Les légumes-racines se conservent mieux avant d'être nettoyés. «S'ils sont juste brossés, ils pourront tenir plusieurs semaines. Par exemple, un panais qui est lavé va jaunir et sécher en 2 ou 3 jours», explique Julien Felix. Les experts conseillent donc de les acheter quand ils sont recouverts d'une légère couche de terre.

partir de la mi-octobre jusqu'à novembre. Il arrive parfois qu'on finisse début décembre. Ensuite, on les conserve dans une chambre réfrigérée dans des caisses, qui sont recouvertes avec une housse de plastique pour conserver l'humidité. Elles ne sont pas lavées et une couche plus ou moins épaisse de terre les recouvre. Plus il y a de terre autour, plus la conservation

est optimale. Finalement, nous prélevons les produits des caisses selon les demandes et les amenons au marché», détaille Gilles Roch.

Les carottes et les betteraves, très appréciées dans les salades estivales, sont semées la première fois entre la fin du mois de mars et le début avril. Les récoltes précoces pourront ainsi être faites en juillet.

Les légumes-racines ne sont pas toujours entièrement enterrés, comme le radis blanc qui a environ 10 cm à l'extérieur et 20 sous terre. «Ce n'est pas le cas de la scorsonère qui est très enfoncé. On utilise la pelle mécanique pour la récolter, car il faut creuser profondément», conclut Gilles Roch.

Avec la trentaine de variétés de racines que la ferme des Biolettas propose, les habitants de la région ont de quoi colorer leurs plats et varier les plaisirs. |

www.lejardinpotager.ch

Redistribution

DISTRICT La quantité d'aliments redistribués par Table Suisse est en recul de 5,7% par rapport à 2015. «Nous avons reçu un peu moins de marchandises des commerces de détail. De plus, nous travaillons plus étroitement avec notre partenaire Table couvre-toi, une grande partie des produits leur a été remise», analyse

Daniela Rondelli, directrice de Table Suisse. Toutefois, l'organisation d'entraide a créé une nouvelle voie avec «Food Bridge», une base de données en ligne qui permet à des donateurs de l'industrie alimentaire de distribuer leurs marchandises excédentaires aux organismes de récupération de nourriture. Table Suisse a pu récolter des produits dans une quinzaine de magasins du district, soit 180 000 kg de marchandise.

www.tablesuisse.ch

Jubilé des vaudois



MORGES Pour l'anniversaire de l'Indépendance vaudoise, le 24 janvier, et en l'honneur de l'année des 125 ans, Gastro-Vaud a décidé d'offrir le fameux papet

vaudois à la population. Ainsi, les habitants de Morges qui se baladaient dans la Grand-Rue mardi midi se sont vus offrir une gamelle de papet vaudois, accompagné de sa traditionnelle soupe aux choux. Malgré le froid, les quatre distributeurs participaient avec le sourire. Ce sont les restaurants Le Monaco, Le Fukuoka, le Tennis, Le Club Nautique, l'Hôtel de la nouvelle Couronne, le Z'City et l'Auberge de la Couronne qui ont permis aux passants de Morges de se remplir l'estomac.

www.gastrovaud.ch

Vignerons au top

RÉGION Cinq vignerons membres du mouvement Slow Food CH ont obtenu entre 90 et 97 points dans la dernière édition du magazine de référence Wine Advocate. Une belle reconnaissance de la part du fameux Robert Parker. Parmi eux, on retrouve un vin cultivé en biodynamie du Domaine Henri Cruchon à Echichens qui obtenu l'excellente note de 92 points et le Pinot Gris de Raymond Paccot (en photo) à Féchy qui a obtenu 90 points.

«Ces remarquables résultats confirment que l'on peut produire bon, voire très bon, tout en appliquant des méthodes proches de la nature et en mettant en avant des cépages locaux», précise Slow Food CH

dans un communiqué. Le mouvement soutient et encourage les démarches de vignerons suisses qui utilisent à petite échelle des techniques traditionnelles qui ont l'avantage de préserver l'environnement et le terroir, sans oublier l'incroyable biodiversité des cépages.



SALÉ

Notre recette

Exquis bâtonnets de panais

Ingrédients pour 4 pers.

- 600 gr. de panais
- 1/4 de tasse d'huile d'olive extra-vierge
- 1/2 cc de cumin moulu
- 1/2 cc de coriandre moulue
- 1/2 cc de paprika doux
- 1/2 cc de sel
- 1/2 cc de graines de cumin
- 1/4 cc de cannelle
- 2 cs de coriandre fraîche hachée
- 2 cs de jus de citron

Temps de préparation: 20 minutes
Temps de cuisson: 35-45 minutes

► **Préchauffer** le four à 190° et placer une grille au centre.



Panais rôtis à la cannelle et à la coriandre

► **Laver et peler** les panais, les couper dans la longueur en tronçons de 2 cm. Si le centre semble trop dur, l'enlever.

► **Couper** chaque morceau en 2 ou en 4 pour obtenir des bouts de taille similaire.

► **Poser** les panais sur une plaque de cuisson et les arroser d'huile. Mélanger pour qu'ils soient tous bien recouverts.

► **Mélanger** le cumin moulu, la coriandre moulue, le paprika, le sel, la cannelle et les graines de cumin dans un bol.

► **Saupoudrer** les panais avec ce mélange d'épices.

► **Mélanger** les panais avec les mains pour qu'ils soient bien recouverts.

► **Rôtir** les panais au four jusqu'à ce qu'ils soient bien tendres et légèrement brunis sur les bords, soit environ 35 à 45 minutes, en mélangeant une fois ou deux pendant la cuisson.

► **Saupoudrer** les panais, au sortir du four, de coriandre fraîche hachée, du jus de citron et bien mélanger.

► **Goûter et ajuster** l'assaisonnement si besoin avant de servir.

Alternatives: Julien Felix, cuisinier, conseille également de découvrir le panais en chips ou en purée. Dans tous les cas, ce légume-racine complète parfaitement un plat de viande ou de poisson, par exemple.

E.W.

www.lejardinpotager.ch

