



Légumes
de garde

Légumes de garde

La carotte, le céleri, la betterave, l'oignon, le chou...

qu'ont-ils en commun, ces légumes familiers?

Tous sont des légumes de garde.

Après la récolte, ils peuvent être entreposés sans dommage pendant les longs mois d'hiver.

Placés sur un sol sec ou recouverts de sable,

en cave, en silo, dans un local frais et aéré,

ils conservent leurs précieuses qualités nutritives.

Fidèles compagnons de nos tables pendant la mauvaise saison,

ils ont permis pendant des siècles à nos aïeux de manger

sainement et en suffisance,

avant l'arrivée impatientement attendue des légumes frais du printemps.

De nos jours, la corne d'abondance s'est diversifiée.

Avec l'irruption de produits lointains sur nos marchés,

les légumes de garde ont quelque peu perdu de leur importance.

Il n'en reste pas moins qu'ils demeurent des atouts précieux,

tant pour notre santé que pour l'agrément de nos menus

auxquels ils apportent une variété bienvenue.

En témoigne la pléiade de recettes, roboratives autant que savoureuses,

que nous ont léguées nos mères-grand et les inventives paysannes

de nos campagnes.

A l'heure du développement durable, les bons légumes de chez nous,

produits dans le respect de l'environnement,

méritent de retrouver sur nos tables la place centrale qui fut la leur.

Encore faut-il les connaître...

A ce titre, la présente brochure

vient à son heure.



La betterave

Originaire du bassin méditerranéen et de l'Asie centrale, la betterave est cultivée pour sa racine de forme ronde, plate ou allongée, de couleur rouge, rouge strié de blanc ou jaune.

Au fil des sélections, la plante primitive a vu croître ses feuilles pour devenir la bette (ou poirée) ou sa racine pour devenir la betterave.

Les variétés précoces se récoltent dès le mois de juillet. Les variétés plus tardives seront arrachées l'automne venu puis entreposées en cave, silo ou cellier.

On distingue la **betterave à salade**, un légume de garde dont on consomme la racine cuite – ou crue lorsque la plante est jeune – et la **betterave sucrière** dont la racine riche en saccharose est utilisée pour la fabrication du sucre depuis le XIX^e siècle grâce à l'impulsion donnée par... Napoléon I^{er}!

Les navires qui apportaient en France le sucre de canne produit dans les colonies étant bloqués par les Anglais, l'Empereur des Français offrit 100 000 arpents de terre à tout cultivateur de betteraves, s'engageant en outre à subventionner les recherches des industriels à hauteur d'un million de francs. La betterave sucrière était lancée...

CHIFFRES CLÉS



Sur 179 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 6193 tonnes de betteraves à salade dont 1282 en production biologique. Plus de 28% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 301 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 6494 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 0,86 kg de betteraves à salade durant l'année.



La carotte

Originare du Moyen-Orient et d'Asie centrale, ce légume-racine est cultivé depuis des milliers d'années. L'ancêtre de la carotte était de couleur mauve, presque noire. Une mutation engendra une variété jaune. Grâce à leurs vertus médicinales, les deux variétés étaient appréciées des Grecs et des Romains.

Sous nos latitudes, la carotte ne fut d'abord que peu utilisée dans l'art culinaire en raison de sa texture coriace et de son cœur ligneux. Dès la Renaissance cependant, les maraîchers parvinrent à l'améliorer à force de sélections. Au milieu du XIX^e siècle, des agronomes français lui donnèrent la belle robe orangée que nous lui connaissons.

Aujourd'hui, la carotte se décline en une centaine de variétés, allant du noir à l'orange en passant par le blanc, le jaune, le rouge, le pourpre et le violet.

Elle se consomme cuite, en soupe, crue à croquer à la main ou râpée en salade, voire en tourte.

CHIFFRES CLÉS

Sur 1549 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 62 584 tonnes de carottes dont 6497 en production biologique. Plus de 37% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 3640 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 66 224 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 8,7 kg de carottes durant l'année.



Le céleri-rave (céleri-fomme)

Dans le céleri, comme dans le cochon, tout est bon! Originaire du bassin méditerranéen, cette plante potagère est en effet cultivée à la fois pour ses côtes (tiges), ses feuilles, ses racines et ses graines. Qui dit mieux?



Ses feuilles furent d'abord utilisées pour leurs propriétés médicinales et aphrodisiaques. Les Grecs en couronnaient leurs athlètes auxquels était servi du vin de céleri. Les Romains utilisaient les **graines** comme assaisonnement. Au Moyen Age, sous nos latitudes, l'élixir de céleri était considéré comme un médicament destiné à soulager l'arthrite et à faciliter la digestion.

Au XVI^e siècle le céleri, qui ne poussait jusqu'alors qu'à l'état sauvage, commença à être cultivé pour donner, d'une part le **céleri-rave** (ou **céleri-pomme**) en développant la racine, seul céleri à faire partie des légumes de garde, et d'autre part le **céleri-branche** (ou **céleri à côtes**) en développant les tiges; d'abord consommé cuit, il commença à être croqué cru au XVIII^e siècle. De nos jours, il en existe plusieurs variétés aux tiges plus ou moins vertes ou blanches; on le cultive fréquemment à l'abri de la lumière en le couvrant de terre, de papier ou de planches pour empêcher qu'il verdisse et que son goût soit trop fort. Cependant, certaines variétés améliorées n'ont pas besoin d'être ainsi «blanchies».

Citons encore le **céleri à couper**, de taille plus modeste, qui a l'apparence du persil et est utilisé comme condiment. Lorsque le céleri est cultivé pour ses **graines**, il est laissé en terre car il ne fleurit que l'année suivante. Ses fleurs blanches disposées en ombelles donnent alors des graines aromatiques, utilisées en cuisine. Le **sel de céleri**, mélange de graines moulues et de sel, est employé en guise d'assaisonnement.



CHIFFRES CLÉS

Sur 285 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 9807 tonnes de céleris-raves dont 1118 en production biologique. Plus de 42% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 478 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 10 285 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 1,36 kg de céleris-raves durant l'année.



Le chou

Descendant du chou de mer croissant à l'état sauvage dans le bassin méditerranéen, le chou figure parmi les légumes les plus anciennement cultivés. Les multiples variétés actuelles sont le fruit de sélections destinées à développer soit la racine (par exemple chou-rave), soit les feuilles (chou frisé), soit les fleurs (chou-fleur).

Du fait de son immense popularité, il est à l'origine de multiples expressions:

Ras le chou
Soupe aux choux au médecin ôte cinq sous
Bête comme chou
Faire chou blanc
En faire ses choux gras
Feuille de chou
Ménager la chèvre et le chou
Etre dans les choux
Naître dans un chou
Etre chou
Etre un petit chou
Etre le chouchou
En faire des choux et des pâtés
Entrer dans le chou
Pédaler dans la choucroute
Les filles naissent dans les roses,
les garçons naissent dans les choux

Qu'on se souvienne également de la chanson populaire
«Savez-vous planter les choux?»!

Seuls le chou blanc, le chou rouge et le chou frisé sont dits «de garde».

Ce n'est qu'au XI^e siècle que l'on commença à différencier chou blanc et chou rouge.

Le chou blanc



Le chou blanc est connu en Europe depuis le VIII^e siècle. Il descend du chou en branche qui croissait du bassin méditerranéen à la Côte atlantique.

Astuces:

Pour que le chou ne dégage pas une odeur de soufre, la cuisson doit être soit très brève, soit très longue.

Pour adoucir son goût parfois âcre, ajouter un morceau de mie de pain à la cuisson.

De nos jours, le chou blanc se garde de préférence une semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur.

Le chou rouge



De tous les choux, le rouge a la saveur la plus douce.

Astuces:

Pour éviter les ballonnements, cuisiner le chou rouge avec du cumin ou des graines de fenouil.

De nos jours, le chou rouge se garde de préférence quelques jours dans le bac à légumes du réfrigérateur.



CHIFFRES CLÉS

Sur 248 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 10 034 tonnes de chou blanc dont 1128 en production biologique. Plus de 40% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 55 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 10 089 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 1,33 kg de chou blanc durant l'année.

CHIFFRES CLÉS

Sur 146 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 5950 tonnes de chou rouge dont 533 en production biologique. Plus de 40% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 10 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 5960 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 0,79 kg de chou rouge durant l'année.



L'oignon



Originaire d'Asie centrale, l'oignon était déjà cultivé il y a 3000 ans dans l'Égypte ancienne où il servait de viatique lors du voyage dans l'au-delà ou d'offrande pour remercier les dieux d'avoir mis à disposition des pharaons la main-d'œuvre nécessaire à la construction des pyramides.

Il constituait la nourriture des humbles chez les Romains, qui le diffusèrent en Europe.

Au Moyen Âge, il était utilisé sous nos latitudes à la fois dans l'alimentation et la pharmacopée: il était en particulier censé éloigner la peste.

Au XV^e siècle, la Hollande commença à en produire de nombreuses variétés.

Il était considéré comme le roi des légumes d'hiver par nos aïeux à qui il fournissait un indispensable apport en vitamines pendant la mauvaise saison.

Ses vertus anticoagulantes et anticholestérol sont d'ailleurs toujours reconnues de nos jours. En guise de reconnaissance, une fête lui est dédiée chaque année: le marché aux oignons de Berne (Zibelimärit) expose joyeusement d'innombrables variétés d'oignons sous forme de longues guirlandes tressées et colorées.

On le consomme de diverses manières: haché cru dans les salades, frit, farci, gratiné, en soupe, en tarte, en sauce ou comme accompagnement de viandes et de pot-au-feu.

En hiver les oignons se gardent à plat sur un plancher ou en bottes suspendues à une poutre, voire tressés en guirlande.

CHIFFRES CLÉS

Sur 931 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 36 950 tonnes d'oignons dont 1100 en production biologique. Plus de 35% ont été commercialisés après la récolte, le reste a été stocké pour être écoulé, durant les mois d'hiver, au fur et à mesure des besoins.

Les importations se sont élevées à 3920 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 40 871 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 5,37 kg d'oignons durant l'année.

Expression:

Mêle-toi de tes oignons!



L'ail

Originaire d'Asie centrale, l'ail dérive de l'espèce *Allium longicuspis*. Son bulbe est utilisé depuis 5000 ans pour ses vertus thérapeutiques et culinaires. Sa culture était très répandue dans l'Égypte ancienne. Le premier conflit social de l'humanité aurait été provoqué par la suppression de l'ail dans l'alimentation des constructeurs de pyramides. Après avoir échappé au pharaon, une partie des Hébreux errant dans le désert se lamentaient en regrettant les aulx qu'ils consommaient au temps de la servitude. Les athlètes grecs faisaient un large recours à l'ail pour se fortifier avant les épreuves. Dans l'Odyssée, Hermès en donne à Ulysse qui l'utilise en guise d'antidote pour ne pas être changé en pourceau par la maléfique Circé. Les soldats romains en consommaient également avant les combats. A Rome, l'entrée du temple de Cybèle était interdite à ceux qui avaient consommé de l'ail. Selon Pline, l'ail éloignait à la fois la folie et les serpents. Sous nos latitudes, il éloignait les vampires.

Les vertus de l'ail sont nombreuses: il stimule le cœur et l'appétit, facilite la digestion et la circulation sanguine, purifie le sang, combat la goutte et équilibre la pression artérielle. Mais, pour bénéficier de ces bienfaits, il faut le croquer tout cru. Gare à l'haleine! En outre, l'ail est un puissant antibiotique et fongicide. Enfin, il neutralise le venin des insectes.

CHIFFRES CLÉS

Sur 16 ha, on a produit en Suisse l'année dernière 20 tonnes d'ail dont 4,9 en production biologique.

Les importations se sont élevées à 3905 tonnes.

La consommation totale ayant représenté 3926 tonnes, chaque Suisse a, en moyenne, consommé 0,52 kg d'ail durant l'année.

Proverbe:

Le mortier sent toujours les aulx!

(on conserve toujours les habitudes de son lieu d'origine)



Les recettes d'hiver

Pour réchauffer les corps et les cœurs pris dans les glaces hivernales, rien de tel que de bons petits plats roboratifs à base des bons légumes de chez nous.

Petit florilège des meilleures recettes des maîtresses queux romandes... avec un coup de projecteur particulier sur les paysannes jurassiennes et celles du Jura bernois.

BONNES RECETTES DES PAYSANNES DU JURA BERNOIS

Poule au pot jardinière

Eau salée

1 poule de 1,2 à 1,5 kg

4 endives

4 carottes

1 céleri

1 oignon

1 cs de jus de citron

½ cc de sucre

1-2 feuille(s) de laurier

selon les goûts

Clous de girofle selon les goûts

Dans une casserole, faire cuire la poule dans de l'eau salée pendant 1 heure environ avec le céleri, l'oignon et les carottes

Arroser les endives de jus de citron et les saupoudrer de sucre

Placer la poule dans un plat allant au four

Ajouter les légumes, feuille(s) de laurier et clous de girofle

Glisser sur la grille inférieure du four préchauffé à 180-200°C et laisser cuire 45 à 60 minutes



Chou farci

Eau salée

1 chou frisé

(grandes feuilles)

250 g de flocons d'avoine

250 g de gruyère râpé

1 oignon hâché,

assaisonnement,

une noix de beurre

Mettre à bouillir le chou dans l'eau

Par ailleurs, mélanger les flocons d'avoine et le gruyère râpé

Dans une casserole, faire revenir l'oignon hâché dans le beurre et l'ajouter à la masse

Assaisonner et mélanger

Rouler cette farce dans les feuilles de chou bouillies

Braiser avec une sauce de rôti pendant trois quarts d'heure



Soupe à l'ail

Eau salée

Ail

2 œufs,

croûtons de pain rôtis

Faire cuire l'ail dans l'eau jusqu'à ce qu'il se défasse

Ajouter deux œufs + des croûtons de pain rôtis

Assaisonner selon les goûts

VIEILLES RECETTES DES PAYSANNES JURASSIENNES

A l'enseigne de «Vieilles recettes de chez nous», l'Association des paysannes jurassiennes a publié en deux tomes les meilleures recettes récoltées dans leur région. Celles à base de légumes d'hiver ne sont pas les moins alléchantes. Notre sélection.

Choux-raves au lard

1 oignon émincé
1,5 kg de choux-raves coupés en bâtonnets (ou choux blancs ou choux rouges ou haricots)
2 cs d'huile
1 dl eau
1 kg de lard légèrement fumé
1 kg de pommes de terre pelées
Sel, poivre

Dans une poêle huilée, faire revenir l'oignon émincé

Ajouter les choux-raves et les faire revenir

Mouiller avec l'eau

Déposer le lard sur les légumes, couvrir et faire mijoter à feu doux pendant 1 heure

Ajouter les pommes de terre et laisser mijoter encore 1 heure

En fin de cuisson, assaisonner de sel et de poivre



Choux rouges aux marrons

1 kg de choux rouges émincés

1 cs d'huile

2 dl de vin rouge

2 dl de bouillon

1 cs de vinaigre

1 cc de sel

800 g – 1 kg de marrons

Dans une cocotte, faire chauffer l'huile, ajouter les choux rouges et faire revenir 10 minutes

Mouiller avec le vin rouge et laisser réduire

Ajouter le bouillon et le vinaigre

Saler

Couvrir et faire mijoter le tout à feu doux de 45 minutes à 1 heure

A mi-cuisson, ajouter les marrons (pelés et bouillis pendant 15 minutes après avoir été coupés en croix)

Choux blancs à la crème

700 g de choux blancs émincés

1 l d'eau

1 cc de sel

1 cc de farine

20 g de beurre

1 dl de crème

Sel, poivre

Faire bouillir l'eau additionnée de sel

Ajouter les choux, laisser mijoter 1 heure à feu doux et égoutter

Dans une cocotte, faire fondre le beurre, ajouter la farine, faire revenir et retirer du feu

Ajouter la crème et mélanger

Assaisonner de sel et de poivre, ajouter les choux et mélanger

Légumes aux lentilles

300 g de poireaux coupés en tronçons de 2 cm

400 g de carottes coupées en dés

150 g de lentilles

400 g de lard coupé en dés

7 dl d'eau

Sel, poivre

Faire rissoler le lard dans une cocotte

Ajouter les poireaux et les carottes et faire revenir

Ajouter les lentilles, mélanger

Ajouter l'eau, couvrir et faire mijoter le tout à feu doux pendant 1 h 30

Assaisonner de sel et de poivre en fin de cuisson

Lapin en cocotte

**300 g de carottes
partagées en deux dans
le sens de la longueur**
2 oignons hachés
2 gousses d'ail hachées
1,3 kg de lapin découpé
250 g de lard en tranches
Sel, poivre

Assaisonner le lapin de sel et de poivre

Dans une cocotte, placer en couches le lard, le lapin et les légumes, oignons et gousses d'ail

Couvrir et cuire au four à 220°C pendant 1 h 30

Pot-au-feu

1 chou blanc
6 carottes
1 céleri
1 poireau
3 gousses d'ail
**800 g de petites pommes
de terre entières pelées**
2,5 l d'eau
1,5 kg de bœuf à bouillir
1/2 cs de sel
Poivre
100 g de pain rassis
1 cs de persil haché

Dans une marmite, porter à ébullition l'eau, le bœuf, le sel et le poivre

Ecumer et laisser mijoter pendant 1 heure à feu doux

Laver, peler et ajouter le chou, les carottes, le céleri, le poireau et l'ail

Laisser mijoter encore 1 heure

Ajouter les pommes de terre

Laisser mijoter encore 30 minutes et obtenir un bouillon

Couper le pain en fines lamelles et placer dans une soupière

Réserver la viande

Verser le bouillon sur le pain

Ajouter le persil et déguster

Couper la viande en fines tranches

Les placer dans un plat accompagnées des légumes et servir

Raves salées – La compote de raves se prépare de la même façon

1 kg de raves
1 cs de saindoux
4 dl d'eau
1 cc de sel
1 cc de cumin
1 cc de baies de genièvre
400 g de lard
500 g de petites pommes de terre entières pelées
1 saucisse fumée

Rincer les raves à l'eau froide et les égoutter

Dans une marmite, chauffer le saindoux et faire revenir les raves

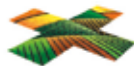
Ajouter l'eau, le sel, le cumin et les baies de genièvre

Couvrir et faire mijoter à feu doux pendant 1 heure

Ajouter le lard et laisser mijoter encore 30 minutes

Ajouter les pommes de terre et la saucisse et laisser mijoter encore 30 minutes

Remarque: Légume de garde par excellence, la pomme de terre, au bénéfice d'un ouvrage déjà paru, ne figure pas dans cette publication.



Réalisation et édition

Agence d'information agricole romande (AGIR)

Collaborations

Office Technique Maraîcher (OTM), Morges
Union maraîchère suisse (UMS)

Recettes proposées

Association des Paysannes jurassiennes
Service de vulgarisation agricole du Jura bernois

Photos

Agri, UMS, OTM

Graphisme et impression

Imprimerie Saint-Paul, Fribourg

Tirage

10000 exemplaires – Novembre 2012



Jordils 3 • Case postale 128 • 1000 Lausanne 6
Tél. 021 613 11 31 • Fax 021 613 11 30
E-mail: info@agirinfo.com
www.agirinfo.com