



## Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan

*Béregère Abraham*

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

**Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan**

Béregère Abraham

 [Download Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner ...pdf](#)

 [Read Online Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisine ...pdf](#)

# **Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan**

*Bérengère Abraham*

**Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan** Bérengère Abraham

## Téléchargez et lisez en ligne **Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan** **Béregère Abraham**

---

208 pages

Extrait

### LES OUBLIÉS DU POTAGER

Portée par un engouement en pleine explosion depuis quelques années déjà, la redécouverte des légumes anciens n'a pas fini de nous étonner. Qu'ils viennent de loin, ou qu'ils aient été simplement relégués au rang de légumes «immangeables», ces légumes oubliés, racines ou tubercules, salades, courges ou encore agrumes bizarroïdes, possèdent pourtant une grande richesse tant par leur histoire que par leur goût.

Quoi de plus palpitant, en effet, que de redécouvrir les variétés de fruits ou de légumes que cuisinaient nos ancêtres ou nos voisins étrangers ? Sachons que la carotte n'est pas orange à l'origine, qu'il existe des betteraves jaunes et que les salsifis que nous croyons acheter sont, en fait, des scorsonères !

Devenus très à la mode, et on comprend pourquoi, ces légumes sauront vous séduire à coup sûr. Oubliez les éternelles anecdotes de vos grands-mères sur les topinambours et les rutabagas et remettez-les au goût du jour ! Découvrez des légumes plus improbables comme l'oca des Andes, le chou-rave ou encore la pomme de terre vitelotte, faites-les entrer dans votre quotidien et mangez des tomates vertes, des carottes violettes, ou encore des navets jaunes !

N'hésitez pas à arpenter les allées de vos plus beaux marchés, panier en main, afin de découvrir au fil de l'année ces légumes colorés et savoureux. Respectez les saisons, bien entendu, afin de goûter aux légumes sous leur plus beau jour. En été, choisissez de belles tomates rougeoyantes et charnues. A l'automne, lancez-vous dans la cuisine des courges, espèce aux milles variétés, toutes aussi délicieuses les unes que les autres. En hiver, réchauffez-vous avec une soupe réconfortante de douces racines. Craquez enfin, au printemps, pour de jeunes pousses tendres et légères.

Remettons donc un peu d'ordre dans nos souvenirs d'apprentis jardiniers et dégustons sans retenue ces légumes aux couleurs bigarrées et aux silhouettes étonnantes afin de ne plus les oublier ! Présentation de l'éditeur

Plus de 40 portraits de légumes et de fruits oubliés, tous illustrés, pour tout connaître de ces magnifiques produits : les topinambours, les carottes anciennes, les courges (courge spaghetti, pâtisson, ...), les fruits (physalis, kaki, bigarades...) Plus de 80 recettes, classées par produits pour apprendre à cuisiner les légumes (et fruits) anciens : beignets de panais au cumin ; tarte aux différentes carottes ; crosnes comme des pâtes aux mascarpone... Biographie de l'auteur  
est cuisinière, styliste culinaire et photographe. Elle collabore beaucoup avec la presse culinaire : *Saveurs*, *Marie-Claire Idées* ou *Vivre Côté Paris*.

Diplômée de l'école des beaux-arts de Toulouse et fille de chef de cuisine, Béregère Abraham travaille en tant que styliste culinaire pour la publicité et la presse. Elle est l'auteure de nombreux ouvrages aux éditions Larousse.

Quelques mots de Béregère :

#### **Ma passion pour la cuisine...**

J'ai grandi dans une famille de restaurateurs et donc j'ai toujours vu mon père cuisiner depuis mon enfance, je l'ai toujours beaucoup observé et la cuisine m'a donc très tôt passionnée. **Mes ingrédients préférés au quotidien...**

Au quotidien, pas besoin d'être trop exotique, l'essentiel est de choisir des bons produits, une huile d'olive de qualité par exemple ou du sel épicé. Pour apporter une petite touche asiatique, j'utilise beaucoup le gingembre et la citronnelle qui se glissent très facilement un peu partout. **Mes « trucs » pour réussir une recette...**

Être patient et surtout exigeant. Chaque étape est importante dans la réalisation d'une recette surtout en pâtisserie, alors rien ne sert de brûler les étapes ! **Un plat pour épater mes amis...**

Une tarte tatin. **Pour un dîner à deux ...**

Un carpaccio de saint jacques à la vanille. **Et pour moi toute seule ...**

Des crevettes marinées au citron vert et à la citronnelle. **L'instrument de cuisine dont je ne peux pas me passer...**

Une cuillère en bois. **Mon métier de styliste culinaire...**J'ai suivi 5 ans d'études aux beaux-arts de Toulouse, mais il n'y a pas de formation particulière pour ce métier, chacun vient en général d'horizons différents. **Ce qui m'inspire...**

L'atmosphère du moment, les saisons bien sûr, la mode...

Download and Read Online Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan  
Béregère Abraham #UMTLJNS5VIG

Lire Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham pour ebook en ligne  
Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham 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 Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham à lire en ligne.  
Online Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham ebook Téléchargement PDF  
Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham Doc  
Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham Mobipocket  
Légumes et fruits oubliés : Reconnaître et cuisiner les produits d'antan par Bérengère Abraham EPub

**UMTLJNS5VIGUMTLJNS5VIGUMTLJNS5VIG**