Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2015)
Heft: 64

Artikel: Ils sont beaux et bons les légumes de janvier
Autor: J.-M.R.
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-830994

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

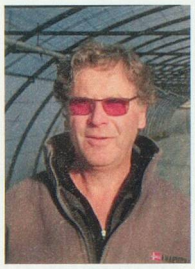
Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 05.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

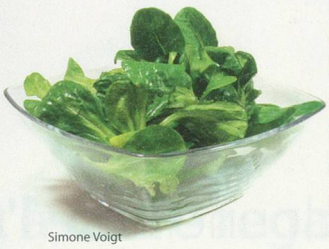
Aleksandar Miljatovic

Ils sont beaux et bons les **légumes de janvier**



DR

Producteur et administrateur de l'Union maraîchère de Genève, Bernard Blondin nous propose ses cinq produits préférés de la terre en ce début d'année.



Simone Voigt

LE RAMPON

Appelé aussi la doucette ou la mâche, il résiste bien au gel et passe l'hiver sans trop de problèmes dans nos régions. «Je l'adore dans une jolie petite salade, qui est très fraîche, confie avec gourmandise Bernard Blondin. C'est encore plus sympa si on le mélange avec de l'endive et du pain de sucre.» Et dans une version plus complète, on y rajoute encore des lardons et des œufs. «Un vrai repas quoi, même si le rampon est cher au kilo. Mais 100 g, c'est largement suffisant pour une personne.»

LA CAROTTE

C'est un des légumes les plus consommés en Suisse après la tomate. «Personnellement, je la préfère râpée en salade. D'autant plus qu'aujourd'hui, il y a plusieurs couleurs sur le marché et on peut faire de très jolis mariages dans l'assiette, même si le goût est un peu moins soutenu notamment dans la gamme des jaunes. On peut aussi la mettre dans un pot-au-feu, c'est délicieux. J'adore les plats qui mijotent pendant deux ou trois heures, comme du temps de nos grands-mères. Comme pour tous les produits présentés ici, en janvier, c'est de la production locale.»

Nattika

Peter Zijlstra

LE CÉLERI-POMME

De nouveau, c'est délicieux en salade, nous rappelle avec le sourire ce producteur. Il s'utilise aussi cuit pour donner du goût au pot-au-feu. Mais de nouvelles recettes sont là: «Récemment, on m'a fait un risotto où le riz avait été remplacé par ce légume coupé en minuscules morceaux. D'accord, c'est du boulot, mais c'était carrément bluffant. Après, on peut y rajouter des champignons, par exemple, comme dans n'importe quel risotto. Et puis, je le dis toujours, nos grands-mères affirmaient que c'est aphrodisiaque. Un argument que j'utilise à chaque fois puisqu'il est très... vendeur.»

LE POIREAU

«Je l'aime bien en vinaigrette, c'est bon pour la ligne en plus. Très goûteux aussi en gratin, mélangé avec la longeole (une saucisse faite de viande porc et de fenouil, spécialité genevoise). Les Vaudois privilégieront, eux, le papet, avec la saucisse au chou ou au foie.» A chacun sa spécialité, même si le Genevois pure souche qu'est Bernard Blondin aime aussi le papet.

Andre Helbig

n7atal7i

LA RAVE VIOLETTE

Souvenir, souvenir encore. «Nos grands-mères la creusaient et y mettaient du sucre candi, un très bon fortifiant et idéal pour calmer la toux.» En cuisine, on peut l'apprêter en compote (un succédané plus digeste de la choucroute) ou encore en gratin, avec une sauce blanche. Et, évidemment, rien n'interdit de la glisser dans un bon pot-au-feu. Bon appétit!

J.-M. R.