

△△△△△△
LÉGUMMMHH...

NATHALIE BRUART
JOURNALISTE CHEZ FEMMES D'AUJOURD'HUI

▽▽▽▽▽▽
PHOTOGRAPHES
ALEXANDRE BIBAUT
LAETIZIA BAZZONI

Racine



*Les légumes... Une source inépuisable de plaisirs en cuisine...
Et une longue histoire d'amour, de saison et de proximité.
D'amour d'abord, parce qu'il y a toujours des légumes dans mes
assiettes. Comme accompagnement ou comme base du plat.
J'ai une vraie passion pour les chicons, les tomates, les aubergines,
les petits pois frais... et j'en passe et des meilleurs.
De saison aussi, parce que c'est pour moi une évidence.
On ne mange pas de tomates en janvier ni de chicons en juillet.
Question de respect pour les légumes et pour ceux qui les cultivent.
De proximité enfin, parce que j'essaie le plus souvent possible de
privilégier le circuit court quand je fais mes courses, que ce soit au
marché, directement chez les producteurs ou via les réseaux de
paniers de légumes livrés à domicile ou en points de dépôt.
Et question plaisirs en cuisine, je vous laisse juger... et surtout,
je vous laisse vous approprier ces recettes qui me tiennent à
cœur. Des recettes simples, avec ce qu'il faut d'épices et d'herbes
fraîches... Des recettes rapides pour la plupart, quelques-unes qui
prennent un peu plus de temps, mais c'est toujours pour la bonne
cause... celle du goût, du partage et de la convivialité.*

Kathalie
▽▽▽▽▽

TABLE DES MATIÈRES

PRINTEMPS.....	8
ÉTÉ.....	52
AUTOMNE	100
HIVER.....	144
PURÉE, J'AVAIS OUBLIÉ CES RECETTES-CI.....	184
INDEX DES RECETTES	186
CALENDRIER DES LÉGUMES	188









△△△△△△△△△△△△△△△△

gaspacho VERT

C'EST MON AMIE ANNE QUI M'A FAIT DÉCOUVRIR CE GASPACHO D'UNE FRAÎCHEUR INFINIE.
DEPUIS, IL EST DEvenu UN CLASSIQUE À LA MAISON.

4 À 6 PERSONNES

20 MN + 1 JOUR DE REPOS

500 G DE TOMATES VERTES

1 POIVRON VERT

100 G DE CHAIR DE CONCOMBRE
(SANS LA PEAU)

2 GOUSSES D'AIL

80 G DE MIE DE PAIN RASSIS

7,5 CL DE VINAIGRE DE XÉRÈS

1 CŒUR DE LAITUE

100 G DE CRESSON

15 CL D'HUILE D'OLIVE

50 CL D'EAU FROIDE

2 C. À S. D'ANETH CISELÉE

FLEUR DE SEL, POIVRE DU
MOULIN

1 La veille, plongez les tomates, quelques secondes, dans de l'eau bouillante puis épluchez-les et coupez la chair en gros dés. Nettoyez le poivron, coupez-le en deux et retirez les graines. Coupez la chair du concombre et du poivron en dés. Pelez l'ail.

2 Mouillez la mie de pain avec le vinaigre. Versez-la dans un récipient hermétique avec l'ail et les légumes. Salez et laissez macérer, une nuit, au frigo.

3 Le lendemain, lavez la laitue et le cresson. Versez-les avec le contenu du récipient dans le bol du mixer et mixez en ajoutant l'huile d'olive en filet, pour obtenir une crème onctueuse.

4 Ajoutez l'eau froide jusqu'à la consistance désirée, assez fluide. Rectifiez l'assaisonnement si nécessaire en sel et poivrez. Décorez d'aneth ciselé et servez bien frais.





soupe

D'ASPERGES VERTES, CRÈME DE PARMESAN

LES ASPERGES VERTES NE S'ÉPLUCHENT PAS.
ELLES SONT TENDRES ET PAS DU TOUT FILANDREUSES.

4 PERSONNES

30 MINUTES

500 G D'ASPERGES VERTES

1 OIGNON

HUILE D'OLIVE

40 CL DE BOUILLON DE LÉGUMES

20 CL DE CRÈME FRAÎCHE

50 G DE PARMESAN

SEL, POIVRE DU MOULIN

1 Lavez les asperges, retirez la base dure. Coupez les tiges en tronçons. Pelez et émincez l'oignon.

2 Dans une casserole, faites chauffer un peu d'huile d'olive, à feu moyen et faites-y revenir l'oignon. Ajoutez les asperges avec les pointes et poursuivez la cuisson, 2 mn, en remuant de temps en temps. Couvrez avec le bouillon et laissez cuire, 10 mn, à couvert.

3 Versez la crème fraîche dans une casserole. Faites-la chauffer, à feu doux puis ajoutez le parmesan râpé. Mélangez jusqu'à ce que le parmesan fonde. Poivrez et retirez du feu.

4 Mixez la soupe. Rectifiez l'assaisonnement et ajoutez la moitié de la crème au parmesan. Mélangez.

5 Au moment de servir, versez la soupe dans des bols, ajoutez un peu de crème de parmesan par-dessus.



△△△△△△△△△△△△△△△△

tartare

DE BAR AUX RADIS ROSES

JE CRAQUE COMPLÈTEMENT POUR CES RADIS LONGS ET ROSES. LE ROSE, C'EST MA COULEUR PRÉFÉRÉE. ENFIN, NON, C'EST LE BLEU MA COULEUR PRÉFÉRÉE...

4 PERSONNES

15 MN + 30 MN DE REPOS

600 G DE FILET DE BAR

1 OIGNON ROUGE

1 CITRON BIO

1 C. À S. DE THYM CITRON
CISELÉ

1 C. À S. DE CIBOULETTE HACHÉE

1 C. À S. DE PERSIL PLAT CISELÉ

HUILE D'OLIVE

1 BOTTE DE RADIS ROSES

LE JUS DE 1 CITRON VERT

CRESSON

SEL, POIVRE DU MOULIN

1 Coupez le bar en petits dés. Pelez et hachez l'oignon rouge. Râpez le zeste du citron et pressez-le.

2 Préparez une marinade en mélangeant le zeste du citron, les herbes hachées, l'oignon et la même quantité d'huile d'olive que de jus de citron.

3 Mélangez les dés de poisson avec la marinade. Salez, poivrez et réservez, 30 mn, au frigo.

4 Lavez les radis et émincez-les en petits dés. Mélangez-les avec le jus de citron vert. Réservez au frigo.

5 Au moment de servir, mélangez le bar et les radis. Garnissez de cresson.



Merci

À Michelle, qui m'a fait confiance et m'a transmis son énergie pour mener à bien ce projet

À Alexandre et Laetizia, mes 2 B préférés, complices et professionnels, qui ont un regard toujours tellement juste

À Serge, qui m'a donné un grand coup de pied aux fesses pour avancer et qui a su traduire avec talent mes recettes en plats à la fois beaux et bons

À Ainsley, fée du graphisme, petit bout de femme si créative, qui me connaît (presque) par cœur

À Ingrid, qui a réagi au quart de tour, avec toute sa spontanéité et nous a ouvert sa cuisine pour un après-midi photo mémorable

À Benjamin, qui nous a trouvé les plus beaux légumes qui soient, d'une fraîcheur parfaite

À Anne, Mie, Ann et toutes mes collègues, enthousiastes et encourageantes...

À Camille et Clémence, mes amours.

À mon papa et à ma maman, mes piliers.

.....

CRÉATION ET PRÉPARATION DES RECETTES Δ NATHALIE BRUART
AVEC SERGE MANTOVANI
STYLISME Δ NATHALIE BRUART
PHOTOS DES RECETTES Δ ALEXANDRE BIBAUT WWW.LES2B.BE
PHOTOS LIFESTYLE Δ LAETIZIA BAZZONI WWW.LES2B.BE
MAQUILLAGE Δ CLÉMENCE CHIAVETTA
CONCEPTION GRAPHIQUE ET MISE EN PAGES Δ AINSLEY MANDOU
VAISSELLE Δ HABITAT (02 775 00 00 ET WWW.HABITAT.BE) ET
HOME OF COOKING (02 539 27 46 ET WWW.HOMEOFCOOKING.COM)
TISSUS Δ LES TISSUS DU CHIEN VERT (02 411 54 39 ET WWW.
CHIENVERT.COM)
LÉGUMES Δ RHINO PRIMEURS, RUE VANDERKINDERE 407, 1180
BRUXELLES
(02 344 65 22 ET WWW.RHINO.BE)

WWW.RACINE.BE
INSCRIVEZ-VOUS À NOTRE NEWSLETTER ET RECEVEZ
RÉGULIÈREMENT DES INFORMATIONS SUR NOS PARUTIONS
ET ACTIVITÉS.

TOUTES REPRODUCTIONS OU ADAPTATIONS D'UN EXTRAIT
QUELCONQUE DE CE LIVRE, PAR QUELQUE PROCÉDÉ QUE CE
SOIT, SONT INTERDITES POUR TOUS PAYS.

© ÉDITIONS RACINE, 2016
TOUR ET TAXIS, ENTREPÔT ROYAL
86C, AVENUE DU PORT, BP 104A • B - 1000 BRUXELLES

D/2016/6852/7
DÉPÔT LÉGAL : MAI 2016
ISBN 978-2-87386-972-4