

Les légumes



Légumes à tiges alimentaires



Asperge blanche

Spargeln

✓ Généralités

- Tiges d'environ 20 cm de long, couleur crème à légèrement rosée, avec une tête courte et bien fermée
- Elles **poussent dans l'obscurité** : au **printemps**, les pousses sont protégées de la lumière du soleil par des monticules de terre
- Elles sont récoltées en les **coupant à la main**

✓ Indices de qualité

- Tiges régulières et droites, doivent être propres et ne doivent être ni ligneuses, ni creuses, ni fendues
- La surface de coupe devrait être fraîche et non desséchée

✓ En cuisine

- Les asperges très fines ont beaucoup de déchet

✓ Saison

- Mai à juin



Asperge blanche

Spargeln



Asperge verte

Spargeln

✓ Généralités

- Elles **poussent au-dessus de la terre** et sont coupées dès qu'elles atteignent 15 cm env.
- Elles ont plus de vitamines et de substances minérales que les blanches

✓ Indices de qualité

- Ne devrait pas être trop tordues

✓ En cuisine

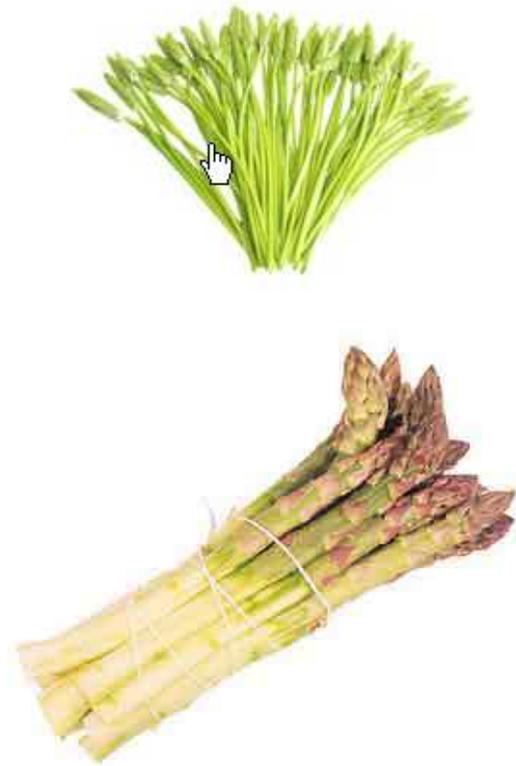
- Ne pas peler les asperges vertes, ou alors seulement très finement du milieu vers le bas
- En raison de sa forte teneur en substances nutritives, l'**eau de cuisson** ne doit pas être jetée mais utilisée pour des potages ou sauces

✓ Saison

- Mai à juin



Asperge Spargeln



Légumineuses potagères



Haricot Bohnen

✓ Généralités

- Le haricot vert est un terme général pour tout le légume, avec les graines et la cosse
- De toutes les sortes de légumes, les haricots sont ceux qui contiennent **le plus de protéines**

✓ Variétés

- **Haricots nains** : sans fils, variétés Bobby, Cornetti, Kenya
- **Haricots à rame** : variétés haricots d'Espagne, haricots à lard, haricots coco, haricots beurre jaunes

✓ Indices de qualité

- Cosses de taille régulière, tendres, saines, à chair ferme et légèrement cassantes
- Sans traces de rouille, ni de fils

✓ En cuisine

- En raison de leur haute teneur en **protéines**, ils dégagent une forte chaleur qui peut provoquer rapidement des foyers de pourriture
- Il convient donc de les conserver étalés
- Ils contiennent du **glucoside toxique**, la **phasine**, qui ne disparaît qu'à la cuisson

✓ Saison

- Juillet à octobre



Haricot Bohnen



Petit pois

Erbsen

✓ Généralités

- Les pois verts dans leur cosse n'ont pas atteint leur maturité
- On ne les trouve pratiquement plus sur le marché, car le travail et les déchets sont très importants
- Ils sont vendus essentiellement surgelés ou en conserve

✓ Variétés

- Pour la culture professionnelle destinée à l'industrie, on distingue avant tout deux variétés, les **petits pois à écosser** ainsi que les **pois à grains**

✓ En cuisine

- Ecosser les petits pois, les laver et les transformer immédiatement sans quoi la couleur et la saveur se modifient rapidement sous l'influence de l'oxygène

✓ Saison

- Juin à juillet (Swissveg)



Pois mange-tout / Gourmands

Kefen / Zuckererbsen

✓ Généralités

- Gousses aplaties fines avec des pois qui n'ont pas atteint la maturité

✓ Indices de qualité

- Gousses jeunes et tendres, sans peau intérieure

✓ En cuisine

- Contrairement aux petits pois, ils sont cultivés avant tout pour le marché frais
- Conserver au frais, bien aérés, mais seulement peu de temps
- Lorsqu'ils sont tendres, il suffit de les blanchir

✓ Saison

- Juin à juillet

