

2 Compléter les féculents par des légumes frais de saison. Le gratin sera non seulement plus coloré, mais aussi meilleur pour la santé. Tailler finement les légumes pour faciliter leur cuisson. Choisir des herbes de saison qui s'accordent bien avec les légumes. Les champignons conviennent aussi.

Calcul des quantités

Légumes: 400 à 600 g

Légumes feuilles: 300 à 400 g

Champignons: 250 à 350 g



PRINTEMPS

Légumes: asperges (asperges entières**), chou-rave*, côtes de bettes/poirée, navets de printemps*, oignons fanes

Champignons: champignons de Paris, morilles

Herbes: ail des ours, cerfeuil, ciboulette, livèche, oseille, persil, romarin, sarriette, sauge, thym

ÉTÉ

Légumes: aubergines, brocoli* chou-fleur*, céleri-branche*, concombre, courgettes, fenouil, haricots verts*, laitue romaine, petits pois, pois mangetout*, poivrons, romanescos*, tomates (évent. épépinées)

Champignons: bolets, champignons de Paris, chanterelles

Herbes: aneth, basilic, bourrache, ciboulette, cerfeuil, estragon, livèche, marjolaine, menthe, origan, romarin, sarriette, sauge, thym

* Blanchir rapidement dans de l'eau bouillante, plonger un instant dans de l'eau glacée, égoutter. Ou cuire en gardant croquant.

** Cuire dans de l'eau salée bouillante en gardant croquant, égoutter.

AUTOMNE

Légumes: carottes*, céleri, chou blanc, choux de Bruxelles**, chou chinois, chou frisé, courge, fenouil, navets d'hiver*, pâtisson, poireau, scorsonères**

Champignons: bolets, champignons de Paris, chanterelles, pleurotes, trompettes de la mort

Herbes: ciboulette, livèche, marjolaine, menthe, origan, persil, romarin, sauge, thym

Épices: anis, cardamome, carvi, curry, gingembre, graines de fenouil, muscade

HIVER

Légumes: betteraves cuites, carottes*, céleri, chou blanc, choux de Bruxelles**, chou frisé, chou frisé non pommé*, chou-rave*, endives, pak-choï, panais*, persil tubéreux*, poireau, scorsonères

Champignons: champignons de Paris, pleurotes, pleurotes du panicaut

Épices: anis, cannelle, carvi, coriandre, cumin, gingembre, herbes séchées, muscade