



LE GUIDE DES ALIMENTS

Indispensable à tout amateur de cuisine

QUÉBEC AMÉRIQUE

LE GUIDE

DES ALIMENTS

Éditeur

Jacques Fortin

Direction éditoriale

François Fortin

Rédacteur en chef

Serge D'Amico

Collaborateurs à la rédaction

Martine Podesta

Nathalie Fredette

Marie Breton Dt. P.

Isabelle Emond Dt. P.

Illustrations

Jean-Yves Ahern

Marc Lalumière

Rielle Lévesque

Michel Rouleau

Pascal Bilodeau

Mamadou Togola

François Escalmel

Jocelyn Gardner

Conception graphique

Anne Tremblay

Mise en pages

Lucie Mc Brearty

Programmation

Daniel Beaulieu

Recherche

Nathalie Daneau

Correction

Liliane Michaud

Production

Tony O'Riley

Données de catalogage avant publication (Canada)

Vedette principale au titre : Le guide des aliments

Comprend un index.

ISBN 978-2-7644-1069-1

1. Alimentation - Encyclopédies. 2. Cuisine - Encyclopédies.

3. Aliments - Encyclopédies. I. Titre.

TX349.G84 1998 613.203 C98-940346-7

Imprimé à Singapour.

Le Guide des aliments a été conçu et créé par **QA International**, une division de



Les Éditions Québec Amérique inc.

329, rue de la Commune Ouest, 3e étage, Montréal, Québec, H2Y 2E1

Téléphone : (514) 499-3000 –Télécopie : (514) 499-3010

www.quebec-americaine.com

©1999, Les Éditions Québec Amérique inc. Tous droits réservés.

Il est interdit de reproduire ou d'utiliser le contenu de cet ouvrage, sous quelque forme et par quelque moyen que ce soit – reproduction électronique ou mécanique, y compris la photocopie et l'enregistrement – sans la permission écrite de l'éditeur.

D'après l'ouvrage de Solange Monette intitulé *Dictionnaire encyclopédique des aliments*, publié aux Éditions Québec Amérique inc.

Canada

Nous reconnaissons l'aide financière du gouvernement du Canada par l'entremise du Programme d'aide au développement de l'industrie de l'édition (PADIÉ) pour nos activités d'édition.



Les Éditions Québec Amérique remercient également la SODEC pour son appui financier.

10 9 8 7 6 5 4 3 2 1 02 01 00 99

LE GUIDE DES ALIMENTS

QUÉBEC AMÉRIQUE

table des matières

7 Légumes	136 Produits laitiers
10 Légumes tiges	136 Lait
13 Légumes racines	141 Fromage
16 Courges et cucurbitacées	
20 Légumes fruits	145 Sucres, cacao et caroube
22 Légumes fleurs	146 Sucres
23 Fleurs comestibles	148 Cacao et caroube
24 Légumes feuilles	150 Miel, confiture et sirop
26 Laitues	
29 Choux	152 Graisses et huiles
31 Choux chinois	
32 Légumes bulbes	157 Ingrédients pour la cuisson
34 Légumes tubercules	
37 Haricots, pois et maïs	160 Extraits, essences et colorants
39 Légumineuses	162 Volaille
	165 Œuf
46 Fruits	167 Poissons
47 Fruits confits et séchés	169 Poissons d'eau douce
48 Baies	171 Poissons de mer
51 Fruits à noyau	181 Poissons plats
54 Pommes	
56 Poires	183 Crustacés
58 Agrumes	185 Crabes
62 Melons	
64 Fruits tropicaux	187 Mollusques
72 Noix et graines	192 Charcuteries
73 Noix	
76 Graines	194 Saucisses et saucissons
77 Champignons	197 Abats
80 Algues	200 Gibier
83 Céréales	203 Viandes
90 Riz	205 Bœuf
92 Pâtes alimentaires	207 Veau
94 Nouilles asiatiques	209 Porc
96 Farine	211 Agneau
99 Pain	
102 Herbes, épices et condiments	214 Valeurs nutritives d'aliments usuels
103 Herbes	
110 Épices	219 Index
119 Sauces et condiments	
127 Vinaigres	
129 Boissons	
132 Café	
134 Thé	
135 Tisanes	

introduction

De nos jours, les comptoirs des épiceries et des marchés d'alimentation regorgent d'une multitude de produits dont bon nombre nous sont inconnus.

Comment les utiliser ?

Il arrive aussi fréquemment que, au moment de confectionner un mets, les noms de certains ingrédients nous semblent très rares, voire exotiques.

Où trouve-t-on ces ingrédients ?

En fait, même les aliments familiers sont parfois mal utilisés. Qui n'a pas raté une recette par méconnaissance des sortes de farine, de riz, etc.

Comment bien utiliser les ingrédients ?

C'est pour répondre aux questions que se pose le cuisinier débutant ou expérimenté que le *Guide des aliments* a été réalisé.

Cet ouvrage vise avant tout à faire connaître les aliments qui entrent dans la composition des préparations culinaires traditionnelles ou exotiques. Plus de 1000 aliments sont ainsi illustrés et décrits de manière détaillée : origine, possibilités d'utilisation, variétés, conseils pour l'achat et valeur nutritive.

Le Guide des aliments, un univers culinaire mis à votre portée.

légumes

Avec les céréales, les légumes ont longtemps constitué la base de l'alimentation humaine. Les plus importantes améliorations dans certaines variétés de légumes n'ont eu lieu que tout récemment, soit à la fin du XIX^e et au début du XX^e siècle, à la suite de la compréhension des principes de la génétique. Ainsi, plusieurs espèces furent produites en fonction de caractéristiques organoleptiques bien précises, ainsi que du rendement de la récolte.

Aujourd'hui, dans la plupart des pays occidentaux, on consomme peu les légumes ; on ne s'en sert souvent que pour accompagner les plats principaux. Par contre, en Asie et au Moyen-Orient, les légumes ont toujours occupé une place importante dans l'alimentation. En Amérique du Nord, la consommation des légumes est à la hausse depuis le milieu des années 70, ce qui reflète une préoccupation accrue pour une saine alimentation. En effet, grâce aux conseils des professionnels de la santé et à la suite de recherches scientifiques démontrant un lien étroit entre la consommation élevée de fruits et de légumes et la prévention de certaines maladies, les bienfaits de la consommation de légumes sont mieux connus. La plus grande diversité et la plus grande disponibilité des légumes sur le marché ont également contribué à favoriser leur consommation.

ACHAT

L'aspect des légumes est un indice de leur fraîcheur. Afin de préserver cette fraîcheur, les producteurs enduisent de cire certains légumes, notamment l'aubergine, le concombre, les courges, le navet, la patate douce, le panais, le poivron, la tomate. Ce procédé a pour but de retarder la perte d'humidité et la respiration. Rechercher des légumes fermes, intacts et bien colorés, exempts de moisissures et de parties molles. Éviter d'acheter les légumes fragiles s'ils sont demeurés longtemps à l'étalage ou les légumes déjà épluchés ainsi que ceux qui présentent des signes de meurtrissures ou de gel, ou ceux dont les feuilles sont fanées ou la peau, flétrie.

PRÉPARATION

La préparation, l'utilisation et la conservation des légumes ont une influence sur leur saveur, leur valeur nutritive, leur texture et leur apparence. En les préparant, éviter une exposition prolongée à l'air, à la chaleur et à l'eau. Bien laver les légumes à l'eau courante sans les mettre à tremper, ni avant de les couper ni après, afin de limiter la perte de vitamines hydrosolubles telles que les vitamines du complexe B et la vitamine C.

UTILISATION

Presque tous les légumes peuvent être consommés crus. Toutefois, des légumes frais entreposés trop longtemps ou dans de mauvaises conditions ne sont pas nécessairement plus avantageux qu'un légume surgelé, en conserve ou cuit. Selon le mode de cuisson utilisé, l'apport nutritionnel des légumes cuits sera plus ou moins différent de celui des légumes crus. Il est important de consommer des légumes crus, car leurs éléments nutritifs ne sont pas altérés par la cuisson. Les possibilités d'utilisation des légumes sont presque illimitées, de l'entrée au dessert jusqu'à la fabrication de vin.

CUISSON

La cuisson des légumes doit être la plus brève possible ; la surcuison les rend insipides et détrempeés, et leur fait perdre une certaine quantité de vitamines et de minéraux. Ainsi une cuisson à forte température et de courte durée (comme à l'autocuiseur) entraînera une perte limitée de vitamines B et C.

La cuisson à l'eau est simple, les légumes cuisent dans de l'eau bouillante, mais elle occasionne une diminution importante de la saveur et de la valeur nutritive, surtout lorsqu'on surcuit les légumes et qu'on jette l'eau de cuisson par la suite. C'est la méthode la plus usitée et la plus mal utilisée.

Il est nécessaire de cuire les légumes à couvert, à l'exception des légumes verts. La cuisson à couvert permet de réduire le temps de cuisson ainsi que l'évaporation des substances volatiles, ce qui conserve la saveur et préserve la couleur et la valeur nutritive des légumes. Dans le cas des légumes verts, il est conseillé de les cuire à découvert, car les acides qu'ils contiennent se concentrent (à couvert), détruisent la chlorophylle et les décolorent.

Il est recommandé de plonger tous les types de légumes dans une eau à pleine ébullition, ce qui permet de neutraliser rapidement les enzymes qui détruisent les vitamines.

Le temps de cuisson des légumes doit être le plus bref possible. Des légumes encore croquants ont plus de saveur et de valeur nutritive.

La cuisson à la vapeur consiste à cuire les légumes par la chaleur dégagée par l'ébullition d'une petite quantité d'eau. Ce mode de cuisson entraîne une perte d'éléments nutritifs et de saveur moindre que la cuisson à l'eau. Il convient à presque tous les légumes mais plus particulièrement aux légumes fragiles, tels que le chou-fleur, le brocoli et l'asperge. Le temps de cuisson est légèrement plus long que pour la cuisson à l'eau.

La cuisson des légumes au four à micro-ondes donne de très bons résultats. Elle permet de conserver la couleur et la saveur des légumes plus adéquatement que tout autre mode de cuisson. Le four à micro-ondes est idéal pour faire bouillir les aliments, les cuire à la vapeur ou les pocher, entre autres; il peut aussi servir à blanchir les légumes avant la congélation, à condition de blanchir des légumes de taille égale et de ne pas en blanchir une trop grande quantité à la fois.

CONSERVATION

Il existe plusieurs façons de conserver les légumes, soit la réfrigération, l'entreposage en chambre froide, la congélation, la mise en conserve, la déshydratation, le marinage, etc. Plus les légumes sont sains et fermes, plus ils se conservent longtemps. Certains, tels la courge d'hiver, l'ail, l'oignon, la pomme de terre et le taro, se conservent à l'air ambiant. Cependant, la plupart des légumes doivent être réfrigérés rapidement. Le bac à légumes est l'endroit désigné pour les légumes fragiles. L'air y est moins froid et plus humide que sur les clayettes du réfrigérateur où les légumes sont exposés à l'air sec qui circule et qui les déhydrate. Il est donc préférable de recouvrir presque tous les légumes entreposés sur les clayettes du réfrigérateur.

La congélation est une méthode de conservation très répandue pour les légumes, et la plupart la supportent bien. Ce procédé est attrayant puisqu'il permet de consommer des légumes saisonniers pendant toute l'année et d'apparence très semblable à celle des légumes frais. Faite dans de bonnes conditions, la congélation permet de conserver la couleur, la texture, la saveur et une grande partie de la valeur nutritive des légumes.

Pour de meilleurs résultats, congeler des légumes de première qualité, frais et mûris à point rapidement après la récolte ou l'achat, sinon les mettre en attente au réfrigérateur.

La congélation n'arrête pas la détérioration des aliments, elle ne fait que la ralentir.

La congélation arrête la croissance des micro-organismes mais ne les détruit pas; elle ralentit également l'activité enzymatique responsable de saveurs désagréables, de pertes de couleur et d'éléments nutritifs des légumes si ces derniers n'ont pas subi de blanchiment avant d'être congelés. Il est donc nécessaire de blanchir les légumes pour retarder leur détérioration en désactivant les enzymes. Le blanchiment consiste à soumettre les légumes crus à l'action de l'eau bouillante pendant un temps variable, la durée variant selon la nature et la taille des légumes ; ceux-ci sont ensuite refroidis et égouttés. Pour être efficace, le blanchiment doit s'effectuer en respectant les durées, car des légumes insuffisamment blanchis se détérioreront rapidement ; s'ils sont trop blanchis, ils seront presque cuits en plus d'avoir subi tous les désavantages de la cuisson à l'eau. Il faut donc minuter le temps de blanchiment très précisément et refroidir les légumes rapidement. Un légume qui est bien blanchi et congelé de façon appropriée aura une valeur nutritive comparable à celle du légume cuit à l'état frais. Seuls quelques légumes protégés par leur haut taux d'acidité n'ont pas besoin d'être blanchis. Même congelés, les légumes peuvent se déshydrater au contact de l'air sec du congélateur, il faut donc veiller à utiliser des emballages hermétiques.

Une durée d'entreposage maximale avec une qualité optimale se fait à une température constante et ce, à -18 °C ou moins. À cette température, les légumes se conservent en moyenne pendant un an.

La décongélation n'est pas nécessaire pour la plupart des légumes avant la cuisson, mais certains demandent une décongélation totale ou partielle. Il est même préférable d'éviter une décongélation complète, car cela limite les pertes de saveur et de valeur nutritive. Pour décongeler les légumes, les laisser dans leur emballage scellé, soit à la température ambiante soit au réfrigérateur. Prévoir plus de temps pour la décongélation au réfrigérateur.

VALEUR NUTRITIVE

Chaque légume fournit un ensemble d'éléments nutritifs, dans des proportions qui lui sont propres. Cependant, de ce point de vue, les légumes partagent certaines caractéristiques :

- ils fournissent un ensemble de vitamines et de minéraux, particulièrement la vitamine A sous forme de carotène, la vitamine B₆, la vitamine C et l'acide folique, ainsi que le potassium, le fer, le magnésium et le calcium ;
- ils sont riches en eau, soit 80 à 95 % de leur composition ;
- ils fournissent des fibres solubles et insolubles ;
- ils sont pauvres en matières grasses, à l'exception de l'avocat et de l'olive ;
- ils sont généralement pauvres en protéines, en calories et, étant d'origine végétale, ne contiennent pas de cholestérol.

légumes tiges



asperges vertes



asperges blanches

Asperge

Asparagus officinalis

L'asperge est cueillie au printemps lorsqu'elle est jeune, tendre et charnue ; malgré une production mondiale importante et variée, la période d'abondance de l'asperge dure de mars à juin. Les asperges blanches sont cultivées à l'abri de la lumière afin qu'elles ne verdissent pas. Choisir des asperges dont les tiges sont fermes et cassantes, et les têtes, compactes. Avant de cuire l'asperge, couper la tige à la base ; l'asperge n'a pas nécessairement besoin d'être pelée. Éviter de trop cuire les asperges sinon elles ramollissent et perdent saveur, couleur et valeur nutritive. L'asperge est une excellente source d'acide folique.

Plante potagère dont on utilise les tiges, les feuilles, les racines et les graines. Souvent servi cru comme hors-d'œuvre, le céleri entre aussi dans la préparation des salades et des sandwichs. Cuit, il parfume les soupes, les sauces, les ragoûts et le riz ; il est délicieux braisé, gratiné, nappé de sauce béchamel ou tout simplement au beurre.

Ajouter ses feuilles dans les salades, potages, sauces ou courts-bouillons.

Céleri

Apium graveolens var. *dulce*



céleri vert

céleri blanc

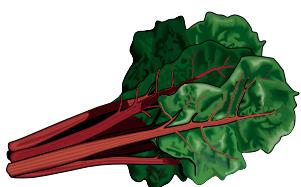
Bette

Beta vulgaris var. *cicla*

Rechercher des bettes aux tiges et aux feuilles fermes, bien colorées. Laver soigneusement la bette, car elle emprisonne souvent sable et terre ; si les cardes sont fibreuses, en couper la base et retirer les fibres qui s'enlèvent comme des fils. Pour éviter que les cardes ne noircissent à la cuisson, les cuire dans une eau acidulée. Les cardes s'apprêtent comme l'asperge ou le céleri nappées de sauce (Mornay, hollandaise) ou de vinaigrette ; les feuilles s'apprêtent comme l'épinard. La bette à cardes crue est une excellente source de vitamine C, de vitamine A, de magnésium et de potassium.



bette à cardes vertes

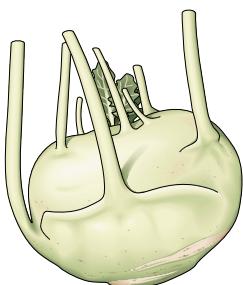


bette à cardes rouges

Chou-rave

Brassica oleracea var. *gongylodes*

Le chou-rave est très estimé en Europe centrale et de l'Est, mais il demeure relativement peu connu en Amérique. Pour le cuire à l'eau ou à la vapeur, mieux vaut le pelier après la cuisson, qui nécessite de 20 à 30 min. Pour le faire braiser, sauter, rôtir ou cuire au four, il vaut mieux le pelier avant la cuisson. Le chou-rave est délicieux cuit et arrosé de jus de citron et de beurre fondu. C'est une excellente source de vitamine C et de potassium.



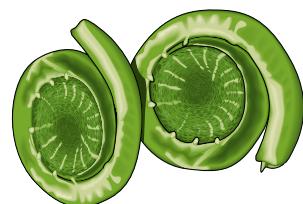
chou-rave



Cœur de palmier

Palmacées

Nom donné au chou palmiste, partie intérieure de la tige de plusieurs palmiers des régions tropicales. Bien qu'ils puissent être mangés crus, ils sont vendus précuits en conserve dans les épiceries spécialisées et les grands supermarchés. Coups en tranches, ils peuvent être servis avec une vinaigrette. Leur fine saveur qui rappelle celle de l'artichaut agrémenté les salades, les plats de crustacés, les gratins et les sauces béchamel au jambon.



Crosse de fougère

Matteuccia struthiopteris et *Osmunda cinnamomea*

On doit frotter les crosses de fougère pour les débarrasser de leurs écailles et ensuite les laver, les assécher, puis les apprêter. La cuisson à la vapeur ou à l'étuvée donne de très bons résultats ; prévoir de 5 à 10 min, selon la tendreté désirée. Les crosses de fougère se mangent généralement cuites, chaudes ou froides. Elles sont délicieuses simplement arrosées de beurre, de vinaigrette ou nappées de sauce hollandaise. Elles font de plus un excellent potage.



Rhubarbe

Rheum rhabarbitum

La rhubarbe est consommée comme fruit mais il s'agit d'un légume. Seules sont comestibles ses tiges. Elle se congèle facilement, simplement coupée en morceaux. On la mange crue, trempée dans du sucre ou du sel ; on en fait de la compote et de la marmelade, on la met dans les muffins, les sorbets, les tartes. Elle est délicieuse combinée aux fraises ou aux pommes et elle se marie bien avec la cannelle, le citron et le gingembre. La rhubarbe crue est riche en potassium et contient de la vitamine C et du calcium.

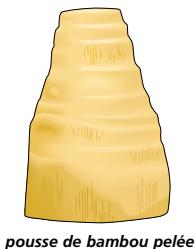


légumes tiges

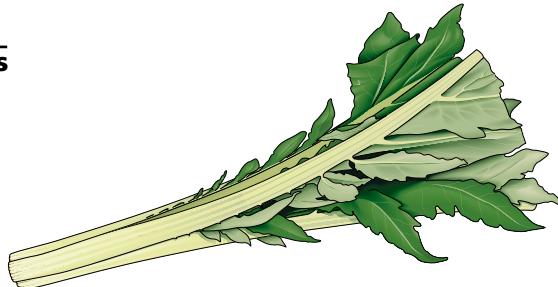
Pousse de bambou

Phyllostachys spp.

On consomme les pousses de bambou en Asie depuis des milliers d'années, ainsi que les feuilles, le cœur et le liquide sucré qui s'écoule des tiges entaillées. En Occident, les pousses de bambou sont disponibles séchées ou en conserve; on trouve parfois des pousses de bambou fraîches dans les marchés asiatiques. Crues, elles sont coupées puis cuites dans de l'eau légèrement salée environ 30 min, puis apprêtées selon la recette choisie. En conserve, elles sont comestibles sans autre cuisson. Au Japon, les pousses de bambou sont indispensables pour préparer le sukiyaki.



pousse de bambou pelée



Cardon

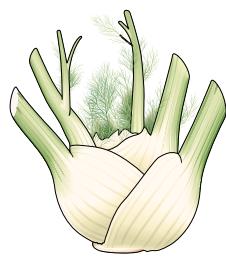
Cynara cardunculus

Proche parent de l'artichaut, le cardon est peu connu en Amérique du Nord. Sa saveur rappelle celle du céleri ou du salsifis. Prendre soin d'enlever les fils au dos de chaque tige extérieure. Le cardon est presque toujours blanchi avant d'être cuisiné, ce qui permet de l'attendrir et de réduire son amertume. Ce légume est souvent cuisiné à la crème, gratiné ou rissolé. On le mange également froid avec de la vinaigrette ou de la mayonnaise. C'est une excellente source de potassium.

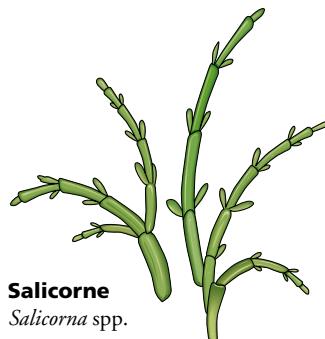
Fenouil

Foeniculum vulgare

Originaire de la région méditerranéenne et associé à la cuisine italienne, le fenouil est utilisé comme légume, comme aromate ou pour ses propriétés médicinales depuis les temps anciens. Il a une saveur douce légèrement sucrée et agréable qui rappelle celle de l'anis ou de la réglisse. Le fenouil s'utilise cru ou cuit; il peut être braisé, sauté avec d'autres légumes ou seul. En Provence, le loup de mer au fenouil est une spécialité. Le fenouil cru est une excellente source de potassium.



fenouil



Salicorne

Salicornia spp.

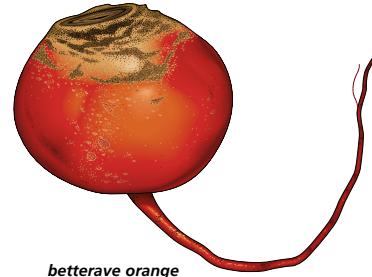
Plante sauvage qui ressemble à une algue, la salicorne pousse dans les marais salants et sur les plages; on la récolte au printemps au milieu de l'été. Elle est souvent cuite à la vapeur ou bouillie quelques minutes, sans l'ajout de sel à l'eau de cuisson car elle est elle-même passablement salée. On la consomme crue en salade ou cuite comme les asperges ou les haricots verts, avec une noisette de beurre.

légumes racines

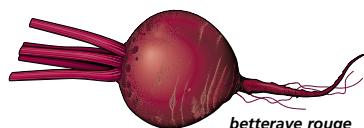
Betterave

Beta vulgaris

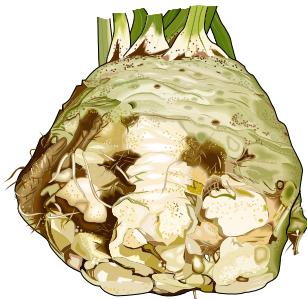
La betterave doit sa coloration typique à un pigment extrêmement soluble à l'eau. Choisir des betteraves fermes et lisses et les laver à l'eau courante sans les meurtrir. Cuire la betterave entière, sans la peeler; selon la taille, prévoir de 30 à 60 min pour la cuisson à l'eau ou à la vapeur. Passer le légume sous un filet d'eau froide, la pelure s'enlèvera facilement si elle est bien cuite. La betterave peut être mangée crue, cuite, en conserve ou au vinaigre. C'est une excellente source de potassium et de vitamine A



betterave orange



betterave rouge



Céleri-rave

Apium graveolens var. rapaceum

Variété de céleri à la chair croquante et à la saveur légèrement piquante estimée en Europe.

Choisir un céleri-rave de moins de 500 g, afin qu'il ne soit trop fibreux.

Puisque la chair noircit au contact de l'air, l'arroser d'un ingrédient acide dès qu'elle est coupée, ou la cuire sans délai. Le céleri-rave est généralement assaisonné de mayonnaise moutardée pour donner le classique céleri en rémoulade.

Carotte

Daucus carota var. sativa

Racine d'une plante potagère originaire du Moyen-Orient et de l'Asie centrale dont l'ancêtre était de couleur mauve, presque noire ; elle acquit sa couleur orangée au XIX^e siècle, grâce à l'intervention d'agronomes français. On devrait laver ou brosser délicatement la carotte et ne l'éplucher que si elle est vieille. Les possibilités d'utilisation de ce légume sont presque illimitées, des hors-d'œuvre au dessert ; elle est délicieuse réduite en purée avec des pommes de terre. Les carottes se conservent environ 2 semaines au réfrigérateur. La carotte crue est une excellente source de vitamine A et de potassium.

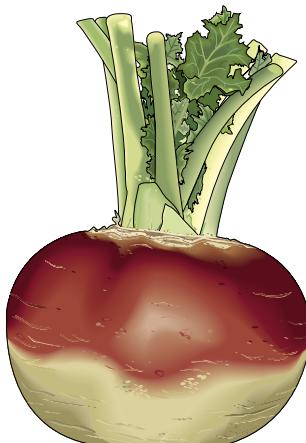


carotte

Navet

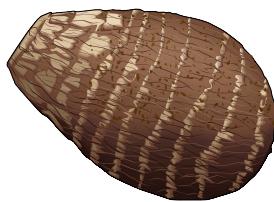
Brassica rapa

Le navet appartient à la grande famille des Crucifères qui comprend notamment le chou. On devrait rechercher un navet ferme de taille modeste, car un gros navet risque d'être amer et fibreux. Ce légume nécessite un temps de cuisson un peu plus long que la carotte, soit de 10 à 15 min pour la cuisson à l'eau. C'est une bonne source de vitamine C et de potassium.



navet

légumes racines



Malanga

Xanthosoma sagittifolium

Aliment de base dans les Antilles, le malanga (que l'on nomme également « yautia ») ressemble à la patate douce et au taro. Comme la pomme de terre, il contient beaucoup d'amidon. Peler le malanga, puis le recouvrir d'eau fraîche. On le cuite à l'eau environ 20 min et on le sert comme légume d'accompagnement ou en purée. Aux Antilles, on l'utilise râpé pour préparer les acras, une sorte de beignet frit fait d'une pâte et de poisson ou de légumes assaisonnés.



Panaïs

Pastinaca sativa

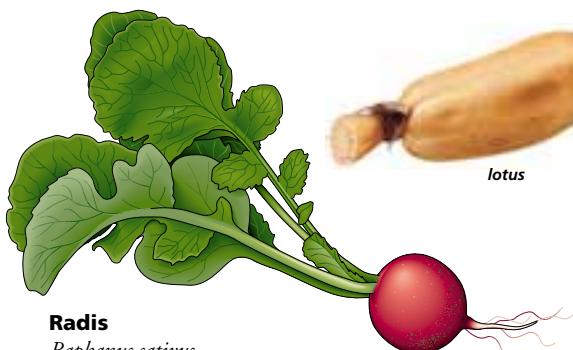
Légume encore méconnu, le panaïs n'a pas à être pelé sauf s'il est ciré. La chair du panaïs noirct au contact de l'air, il faut donc la cuire immédiatement ou la mettre à tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée. Le panaïs s'apprête comme la carotte, le salsifis ou le navet, qu'il peut remplacer dans la plupart des recettes ; il est délicieux réduit en purée ou frit. Ce légume est une excellente source de potassium et d'acide folique.



Bardane

Arctium lappa

Les parties comestibles sont les jeunes pousses, les feuilles et les racines dont la saveur rappelle celle du salsifis. Choisir des racines fermes, ne mesurant pas plus de 40 cm de long et bien nettoyer. Leur chair noircissant au contact de l'air, elles doivent être mises à tremper quelques minutes dans de l'eau légèrement acidulée, ou cuites sans délai. On choisit souvent de râper la bardane, car sa chair reste légèrement fibreuse après la cuisson. Les racines sont une excellente source de potassium.



Radis

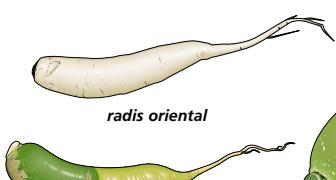
Raphanus sativus

La saveur des radis rouges est généralement moins piquante que celle des radis noirs et leurs feuilles sont comestibles. En Occident, on le consomme surtout cru, en hors-d'œuvre ; on l'ajoute aux trempettes, aux salades ou aux sandwichs. En Orient, on aime bien le marinier ou le cuire. Les graines de radis germées s'incorporent aux soupes, aux sandwichs et aux omelettes.

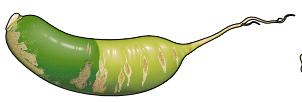


Lotus

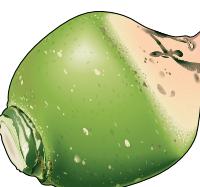
Racine d'une plante vivace asiatique, cultivée depuis 3000 ans. Croquante et fibreuse, sa chair blanche tendre et légèrement sucrée est consommée crue dans les salades, apprêtée dans les sautés, séchée, cuite à la vapeur, frite ou confite. Les coupes transversales semblables à de la dentelle enjolivent les plats de viandes ou de volailles. Excellente source de vitamine C, elles sont disponibles fraîches ou en conserve dans les marchés asiatiques.

légumes racines

radis oriental



radis d'hiver vert



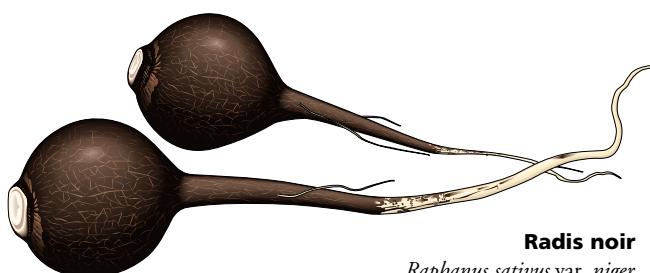
radis d'hiver rouge

Radis oriental*Raphanus sativus* var. *longipinnatus*

Le radis oriental ou daïkon est une variété de radis qui est très estimée en Asie, où on l'apprête à toutes les sauces ; on consomme également ses feuilles et ses graines germées. Râpé puis arrosé de vinaigrette, il accompagne légumes, volaille, fruits de mer ou poisson. Au Japon, le daïkon râpé est souvent servi avec le sashimi et le tempura.

**Rutabaga***Brassica napus* var. *napobrassica*

Le rutabaga aurait été développé en Scandinavie au Moyen Âge ; son nom d'ailleurs vient du suédois *rotabaggar*. Sa saveur est plus prononcée que celle du navet. Peler le rutabaga puis le couper ; enlever le cœur s'il est brunâtre. Prévoir environ 15 min pour la cuisson à l'eau, un peu plus pour la cuisson à la vapeur. Il est savoureux réduit en purée seul ou mélangé à des pommes de terre et des carottes en purée. Le rutabaga est une excellente source de potassium

**Radis noir***Raphanus sativus* var. *niger*

Particulièrement apprécié en Europe de l'Est, le radis noir est rarement consommé tel quel, car il est trop piquant.

Il peut être mis à dégorger ou cuit. On le cuite à la chinoise ; il nécessite alors de 10 à 25 min de cuisson. Cuit, le radis noir a une saveur qui rappelle le rutabaga.

**Salsifis***Tragopogon porrifolius* et *Scorzonera hispanica*

Légume racine méconnu dont la saveur douce et sucrée est comparée à celle de l'huître, de l'asperge ou de l'artichaut. Le salsifi ressemble au panais ; sa couleur est brun crème.

Ses feuilles sont comestibles, les jeunes pousses surtout sont délicieuses et rappellent l'endive. Délicieux dans les soupes et les ragoûts, ou gratiné, il se mange aussi froid, arrosé de vinaigrette ; il peut être glacé comme la carotte. Le salsifi noir, nommé « scorsonière », est moins fibreux et plus savoureux.





LE GUIDE DES ALIMENTS

Parce que l'univers de la cuisine est en constante évolution. Parce que nous voulons en savoir toujours plus sur les mets que nous consommons. Parce que la valeur des aliments n'est pas uniquement nutritive. Pour toutes ces raisons et bien d'autres encore, nous avons conçu *Le Guide des aliments*. Pour que tout amateur de cuisine y puise des références indispensables sur l'origine, la variété, les caractéristiques et les diverses utilisations de quelque 1000 variétés d'aliments illustrés de façon exceptionnellement réaliste. Un tour d'horizon informatif et attrayant pour tout apprendre sur les ingrédients qui entrent quotidiennement dans nos recettes.

THÈMES

- LÉGUMES
- LÉGUMINEUSES
- FRUITS
- NOIX ET GRAINES
- CHAMPIGNONS
- ALGUES
- CÉRÉALES
- HERBES, ÉPICES ET CONDIMENTS
- BOISSONS
- PRODUITS LAITIERS
- SUCRES, CACAO ET CAROUBE
- GRAISSES ET HUILES
- INGRÉDIENTS POUR LA CUISSON
- EXTRAITS, ESSENCES ET COLORANTS
- VOLAILLES
- POISSONS
- CRUSTACÉS
- MOLLUSQUES
- CHARCUTERIE
- SAUCISSES ET SAUCISSONS
- ABATS
- GIBIER
- VIANDES