

Informations – nutrition - conservation

Radis Noir, origine Seine et Marne (77) - *Plusieurs semaines, dans un endroit frais ou dans le bac à légumes.*

Info variété : Le radis noir est un excellent légume, que l'on a hélas, un peu oublié. Excellent par sa saveur particulière : juste ce qu'il faut de piquant pour stimuler les fonctions digestives !

Nutrition : Le radis noir a des **propriétés drainantes sur le foie et la vésicule biliaire**, ce qui facilite l'**élimination des déchets et toxines** présents dans l'organisme. Il a également des propriétés cholérétiques et cholagogues, c'est-à-dire qu'il favorise la sécrétion et l'élimination des sels biliaires. Vous pouvez le déguster râpé, en salade, ou sous forme de jus (comme complément alimentaire).

Carottes, origine Sarthe (72) – *Se conservent sans problème au moins une semaine dans le frigo*

Nutrition : La carotte calme les **maux d'estomac** et l'**excès d'acidité**. C'est un authentique **aliment remède pour les enfants**. Son jus peut être administré dès l'âge de 2 mois. Il renforce les défenses, évite les diarrhées, protège des parasites, stimule la croissance, favorise la percée des dents et fortifie la denture.

Poireaux, origine Sarthe (72) - *Se conservent en entier au moins 1 semaine dans un endroit frais ou au frigo*

Lavez-les minutieusement soit en les coupant en 4 dans le sens de la longueur (en commençant à 7 cm du bas, du blanc vers le vert) soit directement en rondelles sous de l'eau tiède (pas froide).

Nutrition : En France, il est surnommé l'**asperge du pauvre**. Il se cuisine d'ailleurs de la même façon. Il remplace l'oignon dans les salades et autres mets. Il est reconnu pour sa **très grande richesse en vitamines antioxydantes** telles que provitamine A, vitamine C et E; et sa grande richesse en fibres. **C'est le légume d'hiver le plus riche en vitamines et minéraux.**

Chou de Pontoise, origine Sarthe (72) - *Se conserve au moins*

*1 semaine dans le bac à légumes du réfrigérateur. **Se congèle** une fois blanchi.*

Info variété : la grosse pomme dense violacée du chou de Pontoise (Val-d'Oise), variété rustique et hivernale, est à nouveau cultivée sur les lieux mêmes ou dans les alentours, immortalisés par le peintre Camille Pissaro (1830 - 1903). Le chou, dès la plus haute Antiquité, fut apprécié par la médecine car on lui prêtait entre autres vertus, celle d'empêcher l'ivresse. On précise même qu'il combat l'insomnie, rend les enfants robustes, calme les maux de tête et soulage les arthritiques. Aujourd'hui, on l'apprécie pour ses fibres et parce qu'il est peu calorique.

Préparez-le : ôtez les feuilles extérieures dures et abimées. Coupez les grosses nervures et retirez le trognon, et lavez le bien sous l'eau. Coupé, il doit être conservé dans une boîte hermétique au réfrigérateur.

Pommes de terre Célantine, origine Seine et Marne (77) – *Se garde plusieurs mois dans un endroit et frais et sec.*

Info variété : Pommes de terre à chair ferme, type Charlotte.

Poires Comices, origine Val d'Oise (95) - *préfèrent les endroits frais et obscur ; fragiles, il ne faut pas les entasser*

Info variété : Sa pelure se colore en jaune paille et est assez épaisse. La pulpe est blanche, fondante et parfumée. En altitude, la comice prend une face rosée appelée "blusch". Cela sans maquillage, c'est la différence de température importante entre la nuit et le jour qui colore ainsi le fruit.

Nutrition : C'est une bonne source de **vitamines C et E** reconnues pour leurs vertus antioxydantes. Sa richesse en fibres est particulièrement intéressante pour les personnes qui souffrent de petits problèmes intestinaux et d'ailleurs, le sorbitol (glucide) présent dans la poire permettrait de faciliter la digestion.

Pommes Clochardes, origine Val d'Oise (95) - *se conservent très bien juste dans la corbeille de fruits*
Info variété : c'est une pomme

dont sa peau rugueuse d'un jaune soutenu est tacheté de petits points bruns lorsqu'elle est mûre. Sa chair ferme est juteuse et sucrée, très agréable au goût. C'est une des variétés de pommes qui se conserve le mieux. Cette pomme à couteau se déguste crue, mais elle reste très prisée en pâtisserie pour sa résistance à la cuisson.

Nutrition : Les pommes contiennent une grande variété d'**antioxydants** qui permettent de prévenir les cancers, en particulier celui du poumon, ainsi que les maladies cardiovasculaires. Il est préférable de les consommer avec leur peau, qui possède davantage de pouvoir antioxydant que sa chair. Elles sont riches en **vitamines B, E et C.**

TRÈS BELLE ET HEUREUSE NOUVELLE ANNÉE !!!

En direct des productions locales et régionales, des fruits et légumes de saison fraîchement récoltés, livrés sur votre lieu de travail ou en point relais.



Liv' Raison Nature
vos fruits & légumes fraîchement récoltés

BOUILLON DETOX AU RADIS NOIR : pour 2 personnes

Épluchez 1 petit radis noir et coupez-le en fines rondelles puis en bâtonnets. Cuisez les bâtonnets de radis noir 5 min dans 50cl de bouillon de volaille. Ajoutez 1càc de sauce soja, 1càc de vinaigre de riz, 1càc d'huile de sésame, 1càc de gingembre frais coupé en petits dés, 1càc de coriandre ciselée et ½ càc de graines de sésame noir, et servez bien chaud. **Variante** : pour un plat complet, ajoutez des tranches de noix de Saint-Jacques dans le bouillon très chaud.



VELOUTÉ DE CAROTTES AU CURRY : pour 2-3 personnes

Dans de l'huile d'olive, faites blondir 1 oignon puis 500g de carottes et 1 pomme de terre coupée en lamelles. Mouillez d'eau, ajoutez éventuellement un bouillon cube. Salez peu, poivrez, ajoutez 1 petit morceau de gingembre frais râpé et 1/2 càc de curry. Laissez cuire. Mixez. Ajoutez un peu de crème fraîche et de basilic frais. Servez glacé ou chaud.



SALADE D'HIVER AU CHOU de PONTOISE : pour 2 personnes

Préparez 1/2 chou vert : enlevez les feuilles extérieures côtelées, coupez le en 2 puis débitez chaque moitié en quartiers. Mettez le chou à cuire 30 mn au cuit-vapeur. Pendant ce temps, faites cuire 2 œufs durs, faites revenir 100g de lardons, pelez et épépinez 1 pomme et coupez-la en petits cubes. Laissez refroidir le chou. Dans le plat de service, mélangez le chou, la pomme, les lardons, 25g de croûtons aillés et les œufs durs coupés en morceaux. Assaisonnez de vinaigrette aux échalotes et servez encore légèrement tiède.



ROUELLES DE RADIS NOIR AU LARD : pour 3 personnes

Épluchez 1 radis noir et taillez-le en fines rondelles. Lavez et séchez-les soigneusement. Lavez, séchez et ciselez de la ciboulette. Faites chauffer de l'huile dans une poêle et faites-y sauter les rondelles de radis 5 min à feu vif. Salez et poivrez. Égouttez-les dans du papier absorbant. Sur feu vif et saisissez 6 tranches de lard fumées 2 min de chaque côté. Mettez les rondelles de radis dans un plat, parsemez-les de ciboulette et ajoutez les tranches de lard. Servez aussitôt.



RATA DE CAROTTES BELGE : pour 3 personnes

Épluchez 700g de pommes de terre et 500g de carottes. Coupez les pommes de terre en 4 et les carottes en rondelles. Mettez dans une casserole avec de l'eau salée, portez à ébullition et laissez cuire 20 min. Pendant ce temps, épluchez et émincez 1 échalote. Coupez 150g de lard salé en morceaux. Dans une poêle, faites le revenir avec les échalotes. Égouttez les légumes, salez, poivrez puis versez sur les pommes de terre. Dégraissez la poêle avec 1 càc de vinaigre. Versez sur les légumes. Mélangez grossièrement, en écrasant un peu.



CHOU DE PONTOISE VERSION HACHIS PARMENTIER : pour 4 personnes

Faites cuire 1 chou à l'eau ou à la vapeur. Faites revenir de l'oignon, de l'ail et de la viande hachée. Dans un plat à gratin, alternez : une couche de chou – viande – chou – puis du gruyère râpé. Faites gratiner au four à 200° pendant environ 10-15min.



RISOTTO AUX CAROTTES ET POIREAUX : pour 3 personnes

Versez 50cl d'eau dans une casserole. Plongez-y 1 cube de bouillon de légumes puis portez à ébullition, puis réservez. Lavez et coupez en petits dés 2 carottes. Pelez et découpez de la même façon 1 oignon. Lavez ensuite 1 poireau et coupez-le en fines rondelles. Faites suer les légumes dans une sauteuse avec un peu d'huile d'olives. Versez 150g de riz à risotto dans cette même sauteuse et mélangez sans cesse jusqu'à ce que les grains deviennent translucides. Mouillez avec 10cl de vin blanc. Recouvrez la préparation de bouillon jusqu'à hauteur du riz. Laissez cuire mais remuez jusqu'à disparition complète du liquide. Versez à nouveau un peu de bouillon, remuez jusqu'à ce que le liquide soit absorbé et ainsi de suite jusqu'à ce que le riz soit bien cuit. Ajoutez-y 10g de beurre et 3 càc de parmesan. Hachez finement du persil. Remuez. Salez, poivrez, puis saupoudrez de muscade selon votre goût. Remuez à nouveau et servez.



GRATIN DE POMMES CLOCHARDES EMMITOUFLÉES AUX AMANDES : pour 4 personnes

Préparez une crème d'amandes en mélangeant 65g de sucre, 65g de beurre mou mais pas fondu. Ajoutez ensuite 65g de poudre d'amandes puis 1 œuf et enfin 1 bouchon de rhum agricole ou calva. Épluchez 4 pommes, enlevez le trognon et citronnez-les légèrement pour ne pas qu'elles noircissent. Mettez à plat une feuille de papier filo, beurrez le au pinceau, mettez une 2ème feuille et re-beurrez. Mettez de la crème d'amandes au centre de la pomme de manière à bien la remplir. Posez la pomme sur la pâte filo et emmitoufflez-la. Passez du beurre au pinceau sur l'extérieur. Mettez vos pommes dans un plat à gratin. Enfourez 15mn à 180° puis 15mn à 130°. Au bout de 30mn au total, coupez le four et laissez les pommes dedans, elles vont continuer à cuire doucement et seront croustillantes à l'extérieur et fondante à l'intérieur.

