Zeitschrift: Générations plus : bien vivre son âge
Herausgeber: Générations
Band: - (2012)
Heft: 34

Artikel: Les légumes anciens au goût du jour
Autor: Rapaz, Jean-Marc
DOI: https://doi.org/10.5169/seals-831502

Nutzungsbedingungen
Die ETH-Bibliothek ist die Anbieterin der digitalisierten Zeitschriften auf E-Periodica. Sie besitzt keine Urheberrechte an den Zeitschriften und ist nicht verantwortlich für deren Inhalte. Die Rechte liegen in der Regel bei den Herausgebern beziehungsweise den externen Rechteinhabern. Das Veröffentlichen von Bildern in Print- und Online-Publikationen sowie auf Social Media-Kanälen oder Webseiten ist nur mit vorheriger Genehmigung der Rechteinhaber erlaubt. Mehr erfahren

Conditions d'utilisation
L'ETH Library est le fournisseur des revues numérisées. Elle ne détient aucun droit d'auteur sur les revues et n'est pas responsable de leur contenu. En règle générale, les droits sont détenus par les éditeurs ou les détenteurs de droits externes. La reproduction d'images dans des publications imprimées ou en ligne ainsi que sur des canaux de médias sociaux ou des sites web n'est autorisée qu'avec l'accord préalable des détenteurs des droits. En savoir plus

Terms of use
The ETH Library is the provider of the digitised journals. It does not own any copyrights to the journals and is not responsible for their content. The rights usually lie with the publishers or the external rights holders. Publishing images in print and online publications, as well as on social media channels or websites, is only permitted with the prior consent of the rights holders. Find out more

Download PDF: 08.07.2025

ETH-Bibliothek Zürich, E-Periodica, https://www.e-periodica.ch

Côtes de bette | Topinambours | Potimarron | Racines de persil

Les légumes anciens... au goût du jour

Après celles des grands chefs, nos tables accueillent panais, topinambours, potimarrons, côtes de bette rouges et racines de persil. Effet de mode?

Le topinambour a souffert d'une très mauvaise réputation. Légume des années de guerre, consommé jadis jusqu'à la lie, il avait tout simplement disparu de la carte. Mais depuis quelque temps, sous l'impulsion des grandes toques, il revient en force avec d'autres oubliés. Et ce n'est somme toute que justice.

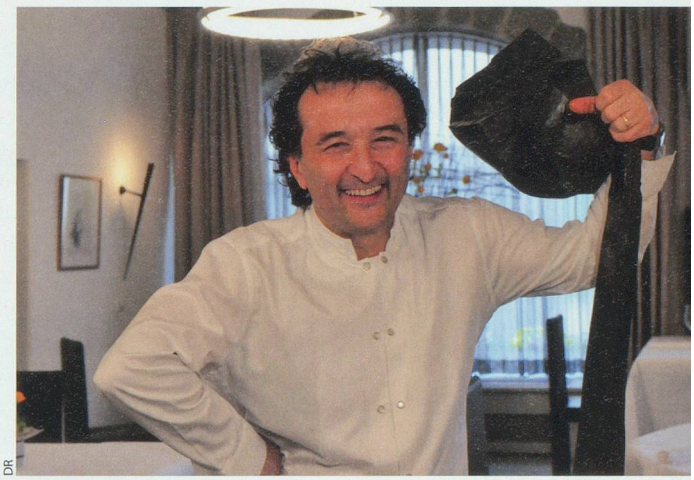
A une époque où les responsables de la santé publique incitent à manger plusieurs fruits et légumes par jour, à une époque où tout un chacun est incité à consommer «local», panais et topinambours permettent de varier les plaisirs, à côté des sempiternels poireaux, endives et pommes de terre.

Question santé toujours, les légumes anciens regorgent de vertus. Ils sont riches en antioxydants, en vitamines B et C, notamment. Comme toute leur famille, ils possèdent des molécules protectrices contre le cancer et favorisent le transit intestinal. Qui dit mieux?

Saveurs et goûts différents

Reste à déterminer si ce retour en force est fait pour durer et, surtout, à examiner de près leurs qualités gustatives. Un questionnement qui amuse Carlos Crisci, le chef de l'Auberge du Cerf à Cossonay (VD), classé deux étoiles Michelin et 18 sur 20 au Gault&Millau. «Nous, on travaille ces légumes depuis vingt ou vingt-cinq ans. En fait, si on a l'impression qu'ils deviennent à la mode, c'est qu'ils arrivent enfin dans la grande distribution.» Enfin, pas tous, puisque les grandes toques apprêtent volontiers des légumes comme l'artichaut sauvage ou la raiponce, des délices trop rares pour figurer dans le menu d'une famille.

Mais Carlos Crisci n'en démord pas: topinambours et autres tubercules présentent vraiment des «saveurs sympathiques, des goûts différents». Par ailleurs, il reconnaît que c'est le rôle des cuisiniers professionnels de mettre à leur carte des légumes qui sortent de l'ordinaire. «Quand les gens font leur course, ils n'achètent pas un produit qu'ils ne connaissent pas.



DR

Le chef Carlos Crisci aime les saveurs «sympathiques» de ces délices injustement critiqués.

C'est notre mission de faire découvrir aux clients des saveurs nouvelles.» On veut bien le croire. Mais quand même, comment expliquer la détestable réputation du topinambour? «Ce sont des souvenirs liés à des années de privation. Et puis, vous savez, si vous deviez manger du caviar tous les jours, vous finiriez par en être dégoûtés...»

Qu'allons-nous alors manger comme légumes anciens de saison en ce mois d'avril? C'est normalement trop tard pour les topinambours et panais. «Il y a encore la racine de persil, par exemple, que l'on trouve sur les marchés.» C'est un tubercule qui ressemble vaguement au panais, qui présenterait un goût doux et entêtant rappelant le cerfeuil. Comment l'apprêter? «La racine de persil se combine très bien avec des cuisses de grenouille ou alors, on peut la consommer en soupe par exemple», explique le maître. Un autre gastronome conseille de la râper crue sur une salade, pour rester simple. D'autres suggèrent un carpaccio ou alors, une poêlée avec des lardons. Bon appétit!

Jean-Marc Rapaz