



Légumes oubliés

Revenons à nos sources du passé. Redonnons goût aux légumes. Le mélange de légumes oubliés est une préparation culinaire qui vise à mettre en valeur des variétés de légumes anciens ou moins courants, souvent oubliés ou délaissés au fil du temps au profit de légumes plus populaires. Ces légumes anciens ont été redécouverts pour leur saveur unique, leurs qualités nutritionnelles et leur diversité culinaire. Ce mélange de légumes oubliés peut être préparé de différentes manières : rôtis au four avec des herbes et des épices, utilisés dans des soupes ou des ragoûts, ou même sautés pour accompagner d'autres plats. Ils offrent une opportunité de découvrir des saveurs uniques et souvent sous-estimées, tout en contribuant à diversifier son alimentation avec des légumes moins courants mais tout aussi délicieux et nutritifs.

Les ingrédients pour la recette :

- 300 g de topinambours
- 200 g de navets boule d'or
- 300 g de panais
- 200 g de rutabagas
- [2 oignons rouges](#)

- 1/2 potimarron
- 100 g de beurre doux
- Huile d'olive
- Sel fin et poivre du moulin

Pour **8-10** personnes

La réalisation de la recette des légumes oubliés :

Revenons à nos sources du passé. Redonnons goût aux légumes.

*Pour cette recette, je vous propose de réaliser un mélange de légumes oubliés, ou pas. Les topinambours, les navets boules d'or, le potiron, le panais et le rutabaga sont notre **patrimoine du passé**.*

Pour commencer, il faut éplucher les légumes puis les laver sous une eau claire. Les égoutter puis les tailler. Voir la vidéo pour le taillage des légumes. Il est préférable de les tailler tous de la même grosseur. Ne mélangez pas vos légumes car chacun d'eux a un temps de cuisson différent. Les oignons rouges seront, quant à eux, émincés finement. Ils ont le rôle d'adoucir la poêlée. Une fois avoir cuit séparément les légumes, faire revenir les oignons rouges dans du beurre doux. Cuire doucement pour bien compoter les oignons. Ajouter les légumes cuits, sauf le potiron, et mélanger délicatement. Pendant le mélange, ajouter un peu de beurre et assaisonner de sel et poivre du moulin.

Verser 1/2 verre d'eau, soit environ 10 cl. Couvrir et laisser mijoter 3 à 5 minutes pour que les légumes terminent de cuire et diffusent leurs saveurs. Mélanger délicatement pour éviter d'écraser vos légumes. Au bout de 5 minutes, ajouter le potiron et continuer



Recette de www.vision-plaisir.fr

*de cuire sur feu doux à couvert pendant 2 minutes. Astuce : pour garder vos légumes entiers sans qu'ils s'écrasent, il faudra vraiment les faire cuire parfaitement. Il faut absolument qu'ils restent légèrement croquants **sous les dents**, c'est le plus dur pour cette recette. À vos fourneaux et ne cessez jamais d'explorer vos limites culinaires.*

