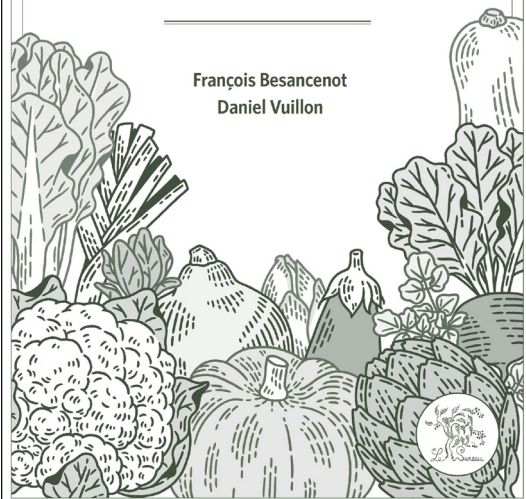


## Légumes des terroirs

histoire, vertus &  
mode d'emploi

François Besancenot  
Daniel Vuillon



Chaque légume est une histoire originale, des cultures variées, des usages culinaires ou médicaux, des préparations multiples – et des saveurs !

Souvent traitées séparément, toutes ces facettes des légumes se trouvent ici réunies dans un ouvrage qui donnent les clés nécessaires pour comprendre d'où viennent les légumes, leurs variétés, leurs bienfaits nutritionnels et culinaires mais aussi pour apprendre à les choisir afin d'en conserver toutes les vertus, du terroir à l'assiette ! Exemples à l'appui : soixante recettes originales et commentées ouvrent des pistes pour une consommation optimale des légumes – l'alliance de la santé et du palais !

*Légumes des terroirs* est issu de la collaboration de deux passionnés de l'histoire, de la culture et du meilleur usage des légumes.

*Un ouvrage coécrit par François Besancenot et Daniel Vuillon, fondateur des AMAP (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne).*

## Légumes des terroirs

histoire, vertus &  
mode d'emploi

Éditeur

Le Sureau

Sortie

12 avril 2023

Auteurs

François Besancenot

Daniel Vuillon

Informations  
techniques

16 x 23 cm, 264 pages

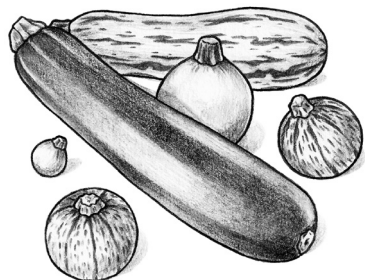
Ouvrage illustré, N&B

ISBN

978-2-36402-204-1

Prix

19,50 euros



### BON DE COMMANDE

Commande possible sur notre site  
ou directement par chèque à cette adresse :

ADVERBUM,  
Place Gavotte,  
05000 Gap

Nom, prénom

Adresse

Code postal et ville

Téléphone (si possible)

Quantité	Prix de souscription (valable jusqu'au 11/04/23)	Forfait frais de port	Total
	10 € (au lieu de 19,50 €)	2 €	

*Légumes des terroirs*



# Les auteurs

## *François Besancenot*

Après un doctorat de géographie à l'École normale supérieure de Lyon, **François Besancenot** a enseigné la géographie environnementale, la biogéographie et l'éducation au développement durable. Il s'est ensuite consacré à l'élaboration d'outils pédagogiques sur l'écologie au service de l'Éducation nationale, puis à la gestion environnementale et agricole des territoires (Parc naturel régional de Chartreuse). Après avoir passé un CAP cuisine, il fonde, avec un collègue issu de la viticulture, l'association Santé-Goût-Terroir, qui vise à éduquer à l'alimentation durable, par le biais de l'éveil des sens et des produits de qualité.



## *Daniel Vuillon*

**Daniel Vuillon, fondateur des AMAP** : fils d'agriculteur, Daniel Vuillon, après des études d'agronomie, s'engage dans le maraîchage. Passionné de biodiversité, il développe une production innovante de fruits, légumes et aromatiques, dont une partie sera commercialisée auprès de grands chefs attirés par la qualité gustative de ses produits. Depuis 2003, ses pratiques agricoles sont biologiques. Aux États-Unis, il découvre les Community Support Agriculture. Avec sa femme Denise, en 2001, ils introduisent ce concept dans leur ferme sous le nom d'Amap (Association pour le Maintien de l'Agriculture Paysanne). Daniel et Denise accompagnent dans toute la France cette alternative économique qui va sauver tant de petites fermes. Vingt-deux ans après, en France, 15 000 producteurs en Amap participent à nourrir six millions de consommateurs.



## Aubergine

*SOLANUM MELONGENA L.*

...me le piment, le poivron, la pomme de terre et la tomate, l'aubergine est un légume potager vivace de la famille des Solanacées. Elle est cultivée dans les pays tempérés. Seul son fruit se mange, les autres parties sont toxiques.

...me des régions méditerranéennes, tant pour ses exigences climatiques que pour ses traditions culinaires, elle demeure un légume d'exception. On apprécie de savoir comment la préparer...

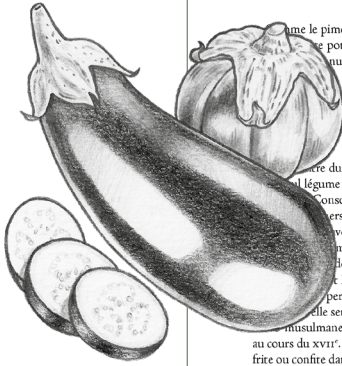
### « Cèpe du pauvre »

...me du poivron, de la pomme de terre et de la tomate, l'aubergine est un légume de la famille des Solanacées qui ne vient pas d'Amérique. Elle est consommée dans ce continent depuis 2 500 ans, sous la forme de légumes secs, elle fut domestiquée dès 700 avant notre ère. L'aubergine a une origine en région indo-birmane et celle à petits fruits, dite « cèpe du pauvre », est un légume sauvage est, du reste, toujours présente dans la province de la région méditerranéenne.

...me les Romains ne connaissaient pas l'aubergine, les commerçants persans l'échangèrent déjà sous l'Antiquité. Introduite d'abord en Espagne, elle sera ensuite diffusée dans toute la Méditerranée : en Espagne musulmane au <sup>x</sup> siècle, en Italie au <sup>xv</sup> puis dans le reste de l'Europe au cours du <sup>xvii</sup>. En Espagne et en Italie, elle fut le plus souvent consommée frite ou confite dans des desserts.

...me les premières variétés d'aubergines étaient souvent très amères. Elles étaient également réputées pour être très toxiques et rendre fou, en raison de leur appartenance à la famille des Solanacées, à laquelle appartiennent les redoutés belladone, datura, jusquiame et mandragore. Aussi l'aubergine et la tomate seront-elles utilisées comme plantes d'ornement : décoration de desserts et garniture de corbeilles à fruits. L'aubergine prit ainsi diverses appellations : *mala insana* qui signifie en latin « pomme des fous » ; *mad apple* qui a le même sens et qui a été donnée par les Anglais au <sup>xvii</sup> siècle ; *melongena* attribuée par le botaniste Carl von Linné et dont le sens est « melongène », signifie « malsain » au sens de « fou ». Elle fut introduite en France jusqu'à la Renaissance du fait de son amertume.

...me On la cultivera toutefois, dès le <sup>xvii</sup> siècle, en Provence, en Languedoc. Au début du <sup>xix</sup>, elle est présente dans tous les potagers. Elle fut ensuite introduite en 1820 pour la voir apparaître sur les marchés parisiens.



34

## LÉGUMES DES TERROIRS

### Betterave marinée à la menthe

Préparation : 15 min - Marinade : 12 h

500 g de betterave crue	2 feuilles de laurier
30 cl d'huile d'olive	3 branches de thym
10 cl de vinaigre balsamique	3 branches de menthe
4 gousses d'ail	

Une autre manière de consommer la betterave crue, cette fois en la coupant en fines lamelles puis en la faisant mariner une nuit entière, afin que la chair devienne plus tendre. Cette technique permet, non seulement de conserver les qualités nutritionnelles de la betterave, mais aussi de la rendre plus onctueuse et de l'imprégner de saveurs et d'arômes avec des condiments qui lui conviennent parfaitement.

- Éplucher les gousses d'ail et les couper en deux. Confectionner la vinaigrette en mélangeant le vinaigre balsamique, le sel et le poivre puis en versant progressivement l'huile d'olive.

- Ajouter ensuite les feuilles de laurier, le thym et l'ail. Ajouter un peu d'eau et mélanger pour réaliser une bonne émulsion.

- Laver et éplucher la betterave. À l'aide d'une mandoline ou d'un « économiseur », couper de très fines lamelles qui seront immédiatement incorporées à la vinaigrette. Laisser mariner la betterave au moins une nuit.

- Le lendemain, laver, égoutter et hacher la menthe. Égoutter les lamelles de betterave et les parsemer de menthe. Elles pourront accompagner une salade composée d'endives, de mâche, de carottes, de fraises ou de pommes.



50

## Cresson de fontaine

qui provoque de tout petits trous dans les feuilles, il est toutefois très peu sujet aux maladies et aux attaques de parasites. Il ne contient donc quasiment jamais de résidus phytosanitaires lors de la vente.

### Des terroirs plus que des variétés

C'est le cresson reproductible par semis (diploïde) et non par bouturage (triploïde) qui a été développé en France. L'objectif a été de sélectionner des variétés plus productives en hiver, fleurissant moins en été et restant vertes avec des feuilles persistantes toute l'année.

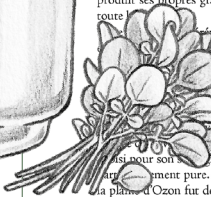
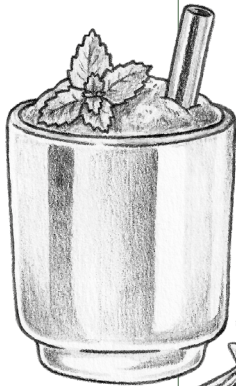
Les variétés de cresson se distinguent aujourd'hui par la qualité de leur terroir, la largeur de leurs feuilles, leur arôme, leur piquant et leur couleur, plus ou moins verte ou jaune. Parmi les variétés de cresson de fontaine les plus cultivées, on trouve :

- le **Gros vert**, à grandes feuilles vert foncé ;
- le **Gros blond**, plus clair avec des reflets jaunes et des feuilles plus grandes ;
- le **Petit vert**, à feuilles vert foncé, plus piquant que les précédents. Il est le plus proche du cresson sauvage ;
- l'**Amélioré**, à larges feuilles, à la saveur plus douce que les trois premiers.

Les variétés de cresson utilisées ne sont pas déposées à ce jour. Elles ne sont donc pas présentes au Catalogue officiel des semences. Chaque cressiculteur produit ses propres graines et les variétés s'échangent entre producteurs de toute la région parisienne.

Le cresson de fontaine, qui comprend les variétés **Gros vert**, **Gros blond** et **Gros blanc**, est le plus connu. Produit depuis la fin du <sup>xix</sup> siècle dans la région parisienne, il est désormais inscrit à l'« Inventaire national du patrimoine immatériel de la France de l'Unesco ». Il représente la production nationale. On évoquera également le cresson de Saint-Symphorien d'Ozon, produit au sud de Lyon, qui est considéré comme celui de Méréville. L'essor remonte à 1870, lorsque des cressonnières du Bassin parisien. Ce lieu a été choisi pour son climat doux et l'importance de ses nappes phréatiques à l'eau pure. De Chaponnay et de Chapotin à Saint-Symphorien, la plaine d'Ozon fut découpée en de nombreuses tranchées afin d'y cultiver un cresson dont la qualité sera alors considérée comme supérieure à celle de la région parisienne. Le cresson de Saint-Symphorien se fera alors connaître sur les marchés de Lyon, Givors, Rive-de-Gier, Saint-Chamond et Saint-Étienne. Mais c'est le département de l'Essonne qui reste aujourd'hui le plus gros producteur de cresson.

129



## LÉGUMES DES TERROIRS

...ce en mélangeant le jus d'orange, les raisins, le sel, le poivre et le colza très progressivement. Verser la sauce sur le betternet et mélanger et parsemer de graines grillées.

### Gnocchis de butternut

Préparation : 10 min - Cuisson : 25 min

600 g de butternut	100 g de parmesan
300 g de farine de blé semi-complète	huile d'olive ou beurre
1 œuf	3 pincées de noix de muscade

Cuite d'abord à la vapeur puis incorporée à une préparation à base de farine et d'œuf, pochée enfin très brièvement dans l'eau bouillante, la courge conservera une grande partie de ses qualités nutritionnelles. Cette recette permet également de faire ressortir le bon goût de noixette propre au butternut et d'obtenir des gnocchis à la fois goûteux, colorés et légèrement sucrés.

- Faire chauffer un fond d'eau dans une casserole pour la cuisson à l'étouffée ou à la vapeur du butternut. Le couper en deux, à l'endroit qui commence à s'élargir, là où se logent les graines. Retirer celles-ci à l'aide d'une cuillère.

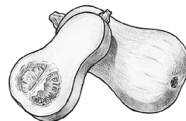
- Éplucher avec un couteau « économiseur » toujours de type « rasoir ». Le couper en petits cubes et le faire cuire pendant une quinzaine de minutes.

- Faire chauffer de l'eau salée dans une grande casserole.

- Écraser la courge une fois cuite puis ajouter l'œuf, la farine, le parmesan, la noix de muscade, le sel et le poivre. Mélanger jusqu'à obtenir une pâte homogène.

- Mettre la pâte dans une poche à douille. Pocher les gnocchis dans l'eau bouillante en coupant aux ciseaux, au-dessus de la casserole, des tronçons d'environ un centimètre de long.

- Les gnocchis sont cuits lorsqu'ils remontent à la surface. Les égoutter et les servir immédiatement avec de l'huile d'olive ou du beurre.



72

## Courgette

*CUCURBITA PEPO L.*

Plante annuelle de la famille des Cucurbitacées, la courgette, également appelée *courge* à la moelle, est cultivée pour ses fruits immatures.

Elle fait partie des courges du groupe *Pepo*, comme la citrouille, la courge spaghetti, le patidou et le pâtisson.

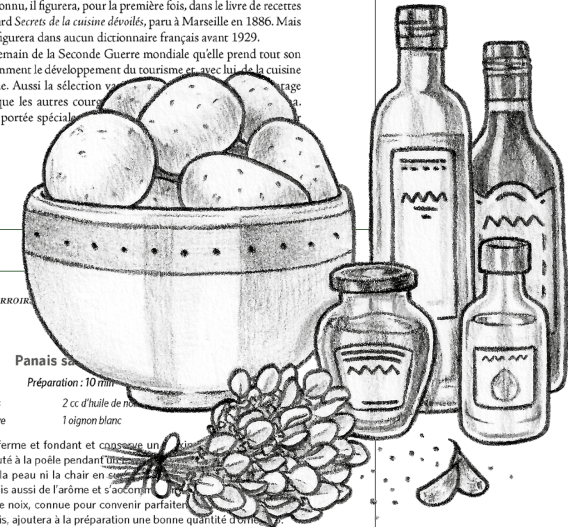
Arrivée tardivement en France, la courgette est désormais la cucurbitacée la plus connue.

Cependant, les variétés les plus couramment vendues sont trop souvent les mêmes, c'est-à-dire longues et vertes. Or, les variétés de formes, de couleurs et de goûts ne manquent pas à l'appel.

### La plus récente des courges, devenue aussi la plus célèbre

Les courges du type *Pepo*, dont est issue la courgette, sont originaires d'Amérique centrale. Déjà cultivées plusieurs milliers d'années avant notre ère, elles offrent aujourd'hui une très grande diversité de formes. Arrivées en Europe au <sup>xvii</sup> siècle, elles furent identifiées avant les courges du groupe *Maxima* (poivron, potimarron...) et celles du groupe *Maschata* (butternut, sacrina...). La courgette naît véritablement dans l'Italie du <sup>xviii</sup> siècle, à partir d'une courge *Pepo* brillante et aqueuse, que l'on appelle aujourd'hui et nommée *Cucurbita*. Il faudra ensuite attendre le <sup>xix</sup> siècle pour qu'elle soit enfin décrite, notamment par le semencier Maurice de Vilmorin, qui lui attribuera le nom de *courge d'Italie*. Si la classification des courges devient alors celle que nous connaissons aujourd'hui, la courgette sera diffusée sans être véritablement nommée. Le plus souvent, elle sera appelée *courge d'été*, en opposition aux courges d'hiver qui réunissent, entre autres, les citrouilles et les potirons. Légume peu connu, il figurera, pour la première fois, dans le livre de recettes de Marius Morard *Secrets de la cuisine dévoilés*, paru à Marseille en 1886. Mais la courgette ne figurera dans aucun dictionnaire français avant 1929.

C'est au lendemain de la Seconde Guerre mondiale qu'elle prend tout son essor, avec notamment le développement du tourisme et, avec lui, de la cuisine méditerranéenne. Aussi la sélection de courges et de courgettes de la région méditerranéenne. L'attention sera portée spécialement sur les rendements.



## LÉGUMES DES TERROIRS

### Panis sauté

Préparation : 10 min

800 g de panais	2 cc d'huile de noix
1 cs d'huile d'olive	1 oignon blanc

Afin qu'il reste ferme et fondant et cresson un peu de temps, le panais est ici sauté à la poêle pendant 10 minutes. Il est important de ne pas brûler la peau ni la chair en sautant les panais, car ils contiennent des antioxydants mais aussi de l'arôme et s'accrochent à la cuisson. L'huile de noix, connue pour convenir parfaitement à la cuisson des légumes, sera utilisée pour la préparation d'une bonne quantité d'huile.

- Chauffer l'huile d'olive dans une poêle. Laver, broser et couper les panais en petits cubes. Les frotter au sel. Éplucher l'oignon et le ciseler. Éplucher et râper l'ail.

- Faire sauter les morceaux de panais et l'oignon pendant une dizaine de minutes à feu moyen en mélangeant régulièrement. Poursuivre la cuisson une dizaine de minutes à couvert et à feu doux.

- Ajouter l'ail peu avant la fin de la cuisson et continuer de mélanger. Lorsque la cuisson est terminée, ajouter l'huile de noix et poivre.



186