



## **Légumes du jardin : Recettes de saison**

 **Télécharger**

 **Lire En Ligne**

[Click here](#) if your download doesn't start automatically

# Légumes du jardin : Recettes de saison

*Phaidon*

## **Légumes du jardin : Recettes de saison** Phaidon

Cuisiner les légumes frais est le meilleur moyen de savourer un repas sain, économique et délicieux - et lorsqu'il s'agit de mettre en valeur les légumes de saison, les Italiens n'ont pas leurs pareils. Rempli de classiques de la cuisine italienne - comme les rustiques Aubergines au parmesan, l'estival Tartare de tomates au basilic et le crémeux Risotto aux champignons -, Légumes du jardin propose plus de 350 recettes authentiques et faciles à réaliser de l'équipe de La Cuillère d'argent. Organisé par saison, l'ouvrage explique comment choisir et préparer les légumes du marché, et aussi comment cultiver son propre potager. Allié indispensable des amoureux des légumes, Légumes du jardin permet de profiter de produits frais toute l'année, en toute facilité.

 [Télécharger Légumes du jardin : Recettes de saison ...pdf](#)

 [Lire en ligne Légumes du jardin : Recettes de saison ...pdf](#)

## Téléchargez et lisez en ligne Légumes du jardin : Recettes de saison Phaidon

---

431 pages

Extrait

AU JARDIN

Les légumes sont au coeur de la cuisine italienne. Les Italiens savent instinctivement choisir et accommoder au mieux les produits de saison du jardin ou du marché. Les recettes de tous les jours associent généralement un petit nombre d'ingrédients préparés simplement, sans sauce ni garniture sophistiquées, afin d'exalter les arômes naturels. Quoi de plus simple et savoureux qu'un Risotto aux tomates et au basilic (voir page 214), que des Linguine au pesto courgettes, amandes et menthe (voir page 195) ou qu'un Potiron épicé au persil (voir page 312) ?

Si la cuisine italienne n'est pas végétarienne, les légumes n'en occupent pas moins une place de choix à chaque repas, en partie à cause du prix historiquement élevé de la viande, mais surtout grâce à l'incroyable richesse horticole transalpine. Sur les marchés, les étals offrent un spectacle haut en couleur, où se côtoient, selon la saison, tomates, poivrons, artichauts, brocoli, fenouil, asperges, endives, carottes, aubergines, etc. Avec une telle variété de légumes, il n'est pas étonnant que tant de spécialités relèguent la viande au second plan. Lorsqu'il s'agit de la préparation des légumes, les Italiens font preuve d'un savoir-faire et d'une créativité sans limites. La première étape de nombreuses recettes consiste à faire revenir un mélange de légumes, souvent des oignons et du céleri finement hachés, parfois accompagnés d'ail, de carottes et d'herbes, avant d'ajouter de la viande ou du poisson. Cette préparation, appelée soffritto (de sotto friggere, «frir doucement»), est cuite à feu doux dans de l'huile d'olive afin d'en libérer tous les parfums sans en relever l'amertume. En garniture, les légumes sont rarement bouillis et servis tels quels. Les petits pois, par exemple, sont agrémentés d'oignons et de jambon après avoir été pochés, tandis que les asperges sont grillées, puis saupoudrées de parmesan.

Les légumes contribuent à un régime alimentaire équilibré. Avec un large éventail de plats incorporant autant de tiges que de pousses, de feuilles que de racines, la cuisine italienne permet d'en consommer régulièrement. Par ailleurs, ce sont des denrées bon marché et relativement faciles à cultiver : de savoureux ingrédients dont on peut disposer tout au long de l'année en suivant les conseils pratiques de culture donnés au début de chaque chapitre de l'ouvrage.

### LE REPAS À L'ITALIENNE

Le primo et le secondo (entrée et plat principal) sont des incontournables du déjeuner et du dîner. Les légumes sont parfois utilisés dans la préparation des entrées : soupes, risottos, pâtes, tourtes, mille-feuilles, crèmes et quiches - par exemple, le Velouté de carotte au fenouil (voir page 320), le Risotto aux asperges à la pancetta (voir page 87) et les Gnocchi au potiron et au beurre d'orange (voir page 308). Les légumes entrent également dans la composition des secondi. Viandes et poissons sont souvent parfumés d'un mélange de légumes et d'herbes - même les grillades sont servies avec un délicieux accompagnement (ou contorno), comme les Fèves à la menthe (voir page 95), la Purée de petits pois en gratin (voir page 103) ou les Courgettes, pommes de terre et tomates rôties (...) Présentation de l'éditeur

■ Un ouvrage qui suit les saisons pour cuisiner les légumes frais

> Plus de 350 recettes italiennes authentiques, délicieuses et économiques de l'équipe de La Cuillère d'argent

> Regroupées par saison, les recettes sont illustrées de photographies spécialement réalisées pour le livre et accompagnées de courts textes présentant chaque légume

■ Les légumes de saison sont les alliés parfaits d'une cuisine saine et bon marché privilégiant les produits

locaux et les modes de production responsables

■ Inclut des indications sur la conservation et la préparation des légumes, un calendrier de récolte et des conseils de culture pour obtenir toute l'année le meilleur de votre potager

Cuisiner les légumes frais est le meilleur moyen de savourer un repas sain, économique et délicieux - et lorsqu'il s'agit de mettre en valeur les légumes de saison, les Italiens n'ont pas leurs pareils. Rempli de classiques de la cuisine italienne - comme les rustiques Aubergines au parmesan, l'estival Tartare de tomates au basilic et le crémeux Risotto aux champignons -, *Légumes du jardin* propose plus de 350 recettes authentiques et faciles à réaliser de l'équipe de *La Cuillère d'argent*. Organisé par saison, l'ouvrage explique comment choisir et préparer les légumes du marché, et aussi comment cultiver son propre potager. Allié indispensable des amoureux des légumes, *Légumes du jardin* permet de profiter de produits frais toute l'année, en toute facilité.

Download and Read Online *Légumes du jardin : Recettes de saison* Phaidon #E94XMPA37QG

Lire Légumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon pour ebook en ligneLégumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon Téléchargement gratuit de PDF, livres audio, livres à lire, bons livres à lire, livres bon marché, bons livres, livres en ligne, livres en ligne, revues de livres epub, lecture de livres en ligne, livres à lire en ligne, bibliothèque en ligne, bons livres à lire, PDF Les meilleurs livres à lire, les meilleurs livres pour lire les livres Légumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon à lire en ligne.Online Légumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon ebook Téléchargement PDFLégumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon DocLégumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon MobipocketLégumes du jardin : Recettes de saison par Phaidon EPub

**E94XMPA37QGE94XMPA37QGE94XMPA37QG**