

LEGUMES D'HIVER A L'HONNEUR



Février 2022

En été, les jardins donnent à profusion et les légumes, variés, sont omniprésents sur les étals et dans nos assiettes.

L'hiver, en revanche, la variété est moindre et nous avons tendance à les oublier au profit de mets plus nourrissants qui nous font parfois prendre du poids.

Bonne nouvelle, à Arruntzakoop nous disposons d'un remarquable rayon de fruits et légumes. Devant cette mosaïque végétale où tout est sain et de saison, on dirait que nous sommes devenus plus curieux. Nous avons plaisir à découvrir les nouveautés et aimons savoir d'où elles viennent, nous échangeons volontiers des recettes entre nous, nous mangeons plus de légumes qu'avant, et mieux.

Chers adhérents lecteurs, si vous vous reconnaissez dans cette description, restez avec nous.

Dans ce dossier, nous (re)découvrirons les producteurs et les grossistes chez qui nous nous fournissons, et l'organisation du rayon fruits et légumes, nous ferons un zoom sur nos légumes oubliés ou insolites, nous parlerons de la cuisson à la vapeur et terminerons par quelques recettes.

Bonne lecture !

NOTRE RAYON FRUITS ET LÉGUMES

Quatre adhérents gèrent l'approvisionnement du rayon auprès des fournisseurs. Ils leur passent les commandes 2 fois par semaine et sont organisés par binômes et à tour de rôle (15J/15J).

L'idée est de proposer un étal toujours fourni de fruits et légumes variés et les plus frais possible, cueillis souvent le matin même.

En raison, de la fragilité des produits et de la fréquence des livraisons, ce rayon demande de l'attention au quotidien.

Les réceptionnaires et épiciers y participent en mettant à jour les étiquettes, en enlevant les produits abimés...

Les acheteurs des fruits et légumes font appel à deux types de fournisseurs, tous sont bio.



1/ Les producteurs locaux : actuellement 4 producteurs nous livrent leurs légumes régulièrement

Les jardins de Harda d'Ustaritz :Manuela développe, depuis bientôt 2 ans, une activité de maraichage en permaculture à Ustaritz. Elle cultive la terre pour nous offrir des produits du terroir sains cultivés dans le respect de la nature & de la biodiversité sans utiliser de produits chimiques ou polluants.



La ferme Landaldea d'Ustaritz :est une exploitation familiale. Sur un demi-hectare de terrain, Pierre et Valentine cultivent, en plein champ et sous serre, une gamme très variée de légumes de saison. Guidés par la passion de leur travail et le souci de l'environnement, ils nous proposent des produits savoureux et de qualité selon des méthodes dites bio-intensives.



Jean Paul Aguer de Béyrie sur Joyeuse : Jean-Paul a débuté son activité maraichère en 2019 sur son exploitation de Beyrie où il cultive toutes sortes de légumes de saison en plein champ sur un terrain d'un hectare. Il se procure les plants au niveau local.



Les carottes sont crues d'Arcangues : Sébastien s'est installé en 2015 sur la commune d'Arcangues, il s'est ensuite associé à Aurélien. Leur exploitation comprend 500 m² de serres et 8 000 m² de plein champ, ainsi qu'un verger en cours de plantation.



**Ponctuellement les acheteurs F&L achètent à d'autres producteurs locaux des asperges, des kiwis, des prunes...
Actuellement nos kiwis bio viennent de la ferme Bocquentin basée dans les landes.**

2/ Les grossistes : Le rayon fruits et légumes se fournit auprès de deux grossistes, l'un navarrais, l'autre girondin

Gumendi : est une entreprise d'environ 70 personnes basée à Lodosa en Navarre, née en 1992 à l'initiative de 2 agriculteurs navarrais spécialisés dans la production bio de F&L. Sa particularité est qu'ils sont distributeurs mais aussi producteurs de produits écologiques. Ils ont leur propre exploitation agricole pour produire F&L, leur usine de transformation pour produire des jus de fruits, bocaux de légumes... Ils nous livrent aussi d'autres produits comme les chorizo

Pronadis : est un distributeur de produits bio, basé entre Bordeaux et Libourne (commune de Vayres). Pionnier de la bio, cette entreprise familiale a été fondée en 1981. En plein essor, cette PME est passée de 35 à 110 salariés en trois ans. Ils nous livrent aussi une grande partie des produits d'épicerie.



POURQUOI DES GROSSISTES À ARRUNTZAKOOP ?

FAIRE APPEL À DES GROSSISTES NOUS PERMET :

1) De nous fournir en légumes manquants et en fruits inexistantes dans notre région. Ex : oignons, ail, échalotes, champignons, choux de Bruxelles, avocats, agrumes, bananes...

2) De proposer 2 gammes de prix, pour convenir à toutes les bourses.

Par exemple les pommes de terre : proposées à environ 2€/kg par les producteurs locaux, elles sont à environ 1€/kg chez les grossistes.

Les acheteurs F&L continuent de chercher des producteurs locaux
notamment pour les fruits,
n'hésitez pas à les informer si vous avez des pistes !



LOCALISATION DE NOS GROSSISTES ET PRODUCTEURS LOCAUX :

C'est du super local !



Etiquette type

Grossiste ou producteur	
Nom du fruit ou légume	
Provenance géographique	Prix/kg ou pièce

Les produits de saison proposés par les grossistes viennent de partout en France ou en Espagne ; c'est le cas des endives de Bretagne, des bananes des Canaries ou des avocats d'Andalousie.

Si vous voulez connaître l'origine du produit de façon plus précise, consultez l'étiquette, en principe le lieu de production y est marqué. Vous y trouverez aussi le nom du producteur local qui nous a fourni tel ou tel légume.



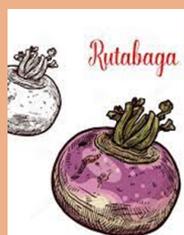
Sur le mur du stand F&L vous pouvez consulter les fiches de présentation de nos producteurs, ainsi que sur notre site internet : arruntzakoop.fr

LES LIVRAISONS :

Pour assurer une plus grande fraîcheur à nos F&L, nous les faisons livrer plusieurs fois par semaine d'autant plus que tout comme nous, certains producteurs n'ont pas de chambre froide pour conserver longtemps leurs légumes ! !

Voici un tableau récapitulatif :

Producteurs ou grossistes	Quelques exemples de légumes d'hiver proposés	Jours de livraison	Lundi	Mardi	Merc.	Jeudi	Vendr.
Les Jardins de Harda	Salade, chou kalé, fenouil, butternuts	Lundi et Jeudi après-m	X			X	
La ferme Landaldea	Blettes, céleris, potimarron, radis noir	Lundi et Jeudi après-m	X			X	
Jean Paul Aguer	Choux de milan ou romanesco, poireaux, butternuts, choux verts, céleri rave	Lundi et Jeudi après-m	X			X	
Les Carottes sont Crues	Pommes de terre, mesclun, poireaux, chou kalé, potimarron	Mardi après-m		X			
Gumendi	Fruits et légumes divers de saison	Jeudi matin					X
Pronadis	Fruits et légumes divers de saison	Lundi matin	X				



Zoom sur divers légumes d'hiver

Des légumes que nous ne connaissions pas, d'autres que nous croyions disparus et que, grâce à Arruntzakoop, nous redécouvrons avec le plus grand intérêt.

Non seulement ils viennent agrémenter les saveurs de nos assiettes mais en plus, grâce à leurs qualités nutritives, ils nous aident à traverser l'hiver dans les meilleures conditions.

Nous les avons goûtés et avons réalisé quelques recettes que nous avons le plaisir de partager avec vous.

Radis Daïkon

Vitamine C, calcium, fibres. Très bon diurétique.

Originnaire du Japon, c'est un légume encore peu connu en France.

Il est un indispensable de la cuisine asiatique. On le retrouve notamment dans de nombreuses recettes japonaises comme les sushis. Il est également réputé pour faciliter la digestion et pour ses propriétés diurétiques.

Comment cuisiner le radis daïkon ?

Crue, elle peut être consommée râpée avec une vinaigrette ou agrémentée de beurre ou de sel ou bien encore dans une salade. Cuit à la vapeur, bouilli, dans la soupe, frit ou mariné, il donne une note épicée et exotique à vos plats.



Patate douce

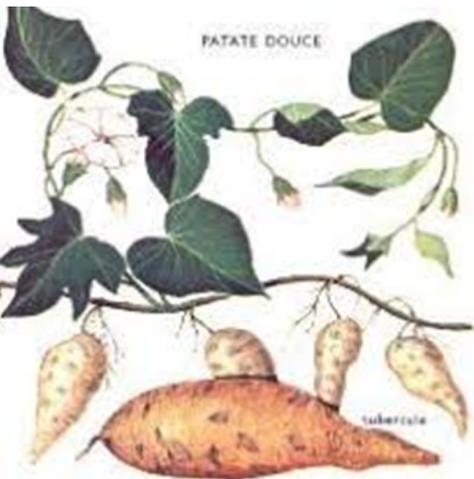
Vitamines A et C, Potassium

Elle est très riche en provitamine A (ou bêta-carotène). Elle fournit aussi une énergie de longue durée, grâce à l'amidon qu'elle renferme.

Probablement originaire d'Amérique centrale, la patate douce est un légume chargé de mystères. Des études archéologiques ont révélé sa présence au Pérou 8 000 ans avant notre ère, mais rien n'indique qu'elle était domestiquée. On la cultivait en Inde avant le XVIe siècle. Elle n'est présente en France que depuis 1750.

Comment cuisiner la patate douce ?

Bien qu'elle ne soit pas apparentée à la pomme de terre, la patate douce se cuisine aussi facilement que sa fausse cousine : de mille façons ! Vous savez cuisiner les pommes de terre ? Vous saurez faire aussi bien avec la patate douce. N'hésitez pas d'ailleurs à les associer pour surprendre les papilles de vos invités...



Gingembre et Curcuma

Ce sont des rhizomes originaires d'Asie appartenant à la même famille. Les 2 sont considérés comme de véritables « super aliments » en Europe. Pour cause, ils bénéficient d'une teneur exceptionnelle en nutriments et antioxydants.

Côté cuisine, ils apportent la petite touche d'originalité qui change tout.



Chou kale

Autre "super aliment", riche en vitamines, fibres, minéraux et antioxydants, le chou Kale est considéré comme un "steak végétarien" car il est aussi très riche en protéines et possède l'ensemble complet des acides aminés essentiels pour la santé (protéines décomposées).

Une portion de 100 g de Kale fournit la quantité journalière de vitamine C recommandée et plus de calcium qu'un verre de lait !

Originaire du pourtour Méditerranéen, il était cultivé en Europe dès le Moyen-âge. Sa grande résistance au froid et aux maladies étaient très appréciés des paysans. Le chou kalé tomba ensuite dans l'oubli. Il ne cessa cependant jamais d'être cultivé dans le Nord de l'Europe. Devenu très à la mode suite à la découverte de ses innombrables qualités gustatives et nutritionnelles, ce légume oublié fait partie désormais partie des aliments santé les plus prisés !

Comment cuisiner le chou kale ?

·Cru : en salade, retirez la tige qui est un peu dure et coupez grossièrement les feuilles. A associer avec les légumes et vinaigrettes de votre choix.

·Cuit : Les possibilités sont infinies. En poêlée (blanchi au préalable ou pas, ébouillanté quelques minutes à l'eau bouillante salée puis poêlé avec du beurre ou de l'huile), cuit à la vapeur, comme un des ingrédients d'une soupe, en gratin ou lasagne...



Rutabaga

Peu calorique, antioxydant, Vitamine C, fibre, potassium

Le rutabaga qui ressemble à un navet, était un légume produit en grande quantité pendant la guerre et qui a laissé de très mauvais souvenirs à nos anciens.

De nos jours, en Europe, il est essentiellement cultivé dans les potagers et en agriculture biologique pour ses vertus alimentaires, médicinales et gastronomiques (parfum atypique).

Comment cuisiner le rutabaga ?

Se mange cru en salade ou cuit en soupe, en ragoût ou même en frites

Le topinambour ou artichaut de Jérusalem

Fibres et minéraux, riche en vitamine B

Il s'agit d'un proche cousin de la racine du tournesol qui a goût d'artichaut !

Originnaire d'Amérique du Nord et introduit en Europe au début du XVIIe siècle, ce tubercule tient son nom d'une tribu amérindienne, les Topinambours qui furent emmenés en France à la même période.

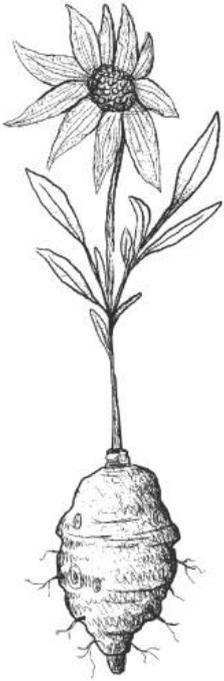
Beaucoup consommé durant la Seconde Guerre Mondiale, il fut vite oublié, assimilé à un mauvais souvenir. Il est revenu sur les étals depuis plusieurs années.

Comment cuisiner le topinambour ?

cuit 12' à la vapeur et pelé avec les doigts, se déguste comme l'artichaut.

Pour une purée revisitée : 3/4 de topinambours pour 1/4 de pommes de terre. Dans un velouté, avec quelques petits croûtons.

Astuces : Les topinambours noircissent vite à l'air libre, il est conseillé de les faire tremper dans une eau citronnée ou vinaigrée.



Panais

Fibres, vitamines, minéraux

Le panais est plus riche en vitamines et minéraux que sa cousine la carotte. Il est particulièrement riche en potassium. C'est aussi une bonne source de fibres alimentaires.

Figurant parmi les légumes les plus cultivés de France pendant de nombreux siècles, il a été peu à peu supplanté par les variétés orange de carottes pour n'être consommé que par les paysans pauvres et le bétail.

Il est revenu à la mode avec le retour des légumes anciens.

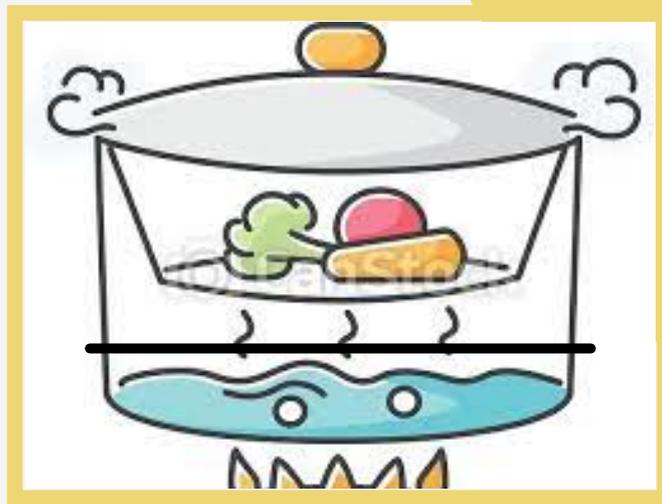
Comment cuisiner le panais ?

Le panais peut se consommer cuit en soupes, potages, couscous et pot-au-feu ou en purée ou gratiné au four.

On peut aussi le servir cru, râpé avec huile et citron en salade, ou l'utiliser comme condiment en raison de sa saveur assez vive.



La cuisson vapeur



Ceux qui ne connaissent pas croient que c'est une cuisine triste et insipide.

Ses adeptes assurent que c'est faux et que c'est le meilleur mode de cuisson pour la santé.

Certains ont remisé leur vieil appareil, d'autres souhaitent s'y mettre mais ne savent pas quel matériel choisir.

Nous avons enquêté.

Bonne pour la santé

Manger des fruits et des légumes est précieux pour notre santé parce qu'ils contiennent des nutriments : les fibres, les vitamines (A, B, C..) et les minéraux (calcium, fer, magnésium...) qui sont indispensables au bon fonctionnement de notre organisme et en particulier de notre système immunitaire.

Lorsque nous les cuisons, les sels minéraux se dissolvent dans l'eau et les vitamines sont en partie détruites par la chaleur. Mais en fonction du mode de cuisson, la déperdition est plus ou moins importante.

C'est bouillis dans l'eau qu'elle est la plus grande.

C'est à la vapeur qu'elle est la plus faible, les aliments cuisant à cœur, au-dessus de l'eau, à une température ne dépassant pas 100 degrés.

C'est donc une option très intéressante pour la cuisson des légumes.

Il est recommandé, dans une même journée, d'en consommer des crus et des cuits.

Douce et gourmande

La texture des légumes cuits à la vapeur est préservée. Les cuisiniers l'ont bien compris et privilégient ce mode de cuisson pour garder le croquant des légumes.

Attention, ce n'est pas le cas de l'autocuiseur (Cocotte-minute) où la température monte à plus de 120 degrés et la pression à 1,7 bars.

Pour apporter davantage de saveur, on peut aromatiser l'eau de cuisson avec des herbes ou des épices. En utilisant du papier sulfurisé dans le fond du panier ou en papillotes, on peut réaliser des recettes goûteuses sans la moindre matière grasse.

Le matériel

Cuit-vapeur électrique



Ces appareils possèdent un réservoir d'eau qui chauffe avec des résistances au-dessus duquel on empile 1, 2 ou 3 paniers. En plastique ou en inox, programmables ou pas, il en existe à tous les prix, de 35 à 200€.

D'après notre enquête certaines personnes l'utilisent régulièrement, d'autres l'ont abandonné car encombrant, pas pratique.

Panier vapeur en inox



On met un peu d'eau dans le fond d'une casserole, on place le panier dessus, puis on couvre. Le temps de cuisson est le même qu'avec un appareil électrique.

Notre avis : c'est économique (25 € environ) et écologique car on n'achète qu'un élément, c'est peu encombrant et très facile à nettoyer. Pour démarrer, celui de 20 cm de diamètre est parfait.



Variante : on peut obtenir un résultat similaire en utilisant le panier de son autocuiseur, sans verrouiller le couvercle.

A table !



Pavé de saumon, chou kalé, rutabaga violet et carotte vapeur

POUR 2 PERSONNES

PRÉPARATION 10 MIN
CUISSON 20 MIN

QUELQUES FEUILLES DE
CHOU KALÉ
2 RUTABAGAS
3 CAROTTES
2 PAVÉS DE SAUMON



1. Pelez les carottes et les rutabagas, coupez-les en petits morceaux. Retirez la tige et coupez grossièrement les feuilles de kalé.

2. Mettez ¼ de litre d'eau (+ des épices) dans le cuit-vapeur puis placez les légumes dans le panier de cuisson et faites cuire 10-12 minutes.

3. Rajoutez ensuite le saumon assaisonné (+ herbes, citron,...) et laissez cuire 5-7 minutes de plus.

Un plat "healthy " délicieux avec un aïoli !

2 recettes
"maison"

Riz jaune

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 25 MIN

GINGEMBRE
CURCUMA
HUILE D'OLIVE
2 OIGNONS
RIZ

1. Mélangez 2 cm de gingembre, 2 cm de curcuma, 2 clous de girofle, 2-3 cuillères à soupe d'huile d'olive dans un mélangeur pour obtenir une pâte liquide.

2. Faire revenir les oignons émincés dans cette pâte liquide, jusqu'à ce que l'oignon soit tendre.

3. Ajouter le riz cuit avec une pincée de sel.

Délicieux !!



Velouté de panais et topinambours aux vapeurs d'Orient

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 15 MIN
CUISSON 25 MIN

2 PANAIS
500G DE TOPINAMBOURS
1 POMME DE TERRE
MOYENNE
1 OIGNON
1 GOUSSE D'AIL
20 CL DE CRÈME LIQUIDE
SEL ET POIVRE

POUR LA VAPEUR D'ORIENT

1 BÂTON DE CANNELLE
1 ÉTOILE D'ANIS ÉTOILÉ
1 PINCÉE DE MUSCADE



1. Pelez les panais et topinambours, l'ail et l'oignon et coupez-les en petits morceaux.

2. Mettez 1 litre d'eau et les épices dans le cuit-vapeur. Puis placez les légumes dans le panier de cuisson et faites cuire 25 minutes.

3. Mixez-les ensuite avec la crème et 2 ou 3 louches du bouillon de cuisson et rectifiez l'assaisonnement.

Variez les arômes du velouté en utilisant d'autres épices de cuisson !

Deux recettes extraites
du livre : Super facile-
Cuisine vapeur (E et V Guedes)

Rougets vapeur aux citrons confits

POUR 4 PERSONNES

PRÉPARATION 20 MIN
CUISSON 10 MIN

8 ROUGETS
2 CITRONS CONFITS
4 POMMES DE TERRE
2 CM DE GINGEMBRE
2 BRINS DE THYM
LE JUS DE 1 CITRON
1 FILET D'HUILE D'OLIVE
SEL ET POIVRE



1. Pelez les pommes de terre et coupez-les en très fines lamelles à l'aide d'une mandoline. Disposez-les sur une feuille de papier sulfurisé dans le fond du panier vapeur.

Faites cuire à la vapeur 5 minutes.

2. Pelez et râpez le gingembre. Effeuillez le thym. Coupez les citrons confits en lamelles.

3. Déposez les rougets sur les pommes de terre, ajoutez les lamelles de citrons confits et arrosez de jus de citron.

Parsemez de gingembre et de thym, salez et poivrez.

Remettez à cuire pour 5 minutes.

4. Au moment de servir, arrosez d'huile d'olive. Dégustez immédiatement.

Bon appétit !



Ce dossier
a été réalisé par
le groupe com