

Les Légumes Racines: Petits bijoux du terroir québécois!

POTAGE DE LÉGUMES RACINES

Ingrédients (pour 6 personnes):

1-2 navets
3-4 carottes
1-2 betteraves
1 poireau
1 gousse d'ail, pressée
1 oignon, émincé
1-2 c. à s. d'huile d'olive
1-2 c. à thé de beurre
4 tasses de bouillon de poulet
Sel et poivre

Préparation :

Éplucher et couper les navets et betteraves. Faire bouillir afin de les ramollir (pas trop car ils vont mijoter plus tard).
Couper les carottes en brunoise, le poireau en rondelles, l'oignon émincé et l'ail pressé.
Préparer le bouillon de poulet.
Dans une casserole, chauffer l'huile d'olive et le beurre à feu moyen pendant 3-4 minutes et cuire l'oignon (environ 5 min.).
Ajouter l'ail et poursuivre la cuisson pendant une minute. Ajouter les carottes.
Lorsque les carottes soit bien cuites, ajouter le poireau.
Une fois tout ce beau mélange de légumes cuits, ajouter les navets, les betteraves et le bouillon. Porter à ébullition.
Poursuivre la cuisson à découvert, en laissant mijoter pendant environ 20 minutes ou jusqu'à ce que les navets et betteraves soit tendres.
Passer le tout au malaxeur. Saler et poivrer au goût. Dégustez!

Les légumes-racines, comme le céleri-rave, la betterave, la carotte ou le navet, tiennent leur nom du fait que la partie consommée de la plante est la racine. Disponible même pendant la saison froide, on peut donc profiter de leurs bienfaits en tout temps!

HISTORIQUE

Puisqu'ils se conservent très longtemps et sont peu dispendieux, les légumes-racines ont longtemps été prisés dans la cuisine québécoise depuis le tout début. Depuis l'arrivée de légumes plus exotiques, ils ont quelque peu perdu de leur popularité. Pourtant, produit de notre terroir, ils méritent d'être mis en valeur dans notre gastronomie.

Le navet a été introduit en Amérique avec le chou et l'oignon par Jacques Cartier en 1541. Il sera donc l'un des premiers légumes cultivés dans la colonie. La carotte, elle, a servi jusqu'à la fin de la 1ère Guerre Mondiale de nourriture pour le bétail et les chevaux. La découverte de ses bienfaits pour la santé a contribué à la rendre populaire dans l'alimentation des humains.

PROPRIÉTÉS NUTRITIVES

Leurs propriétés nutritives dépendent de chacun. Voici l'apport calorique de quelques uns.

Betterave : 40 calories/90g (125ml)

Carotte : 38 calories/90g

Navet : 19 calories/90g (navet cru)

Les légumes-racines peuvent être servis dans des plats mijotés réconfortants l'hiver, mais crus ils peuvent également servir à mettre de la couleur et de la fraîcheur dans vos salades, été comme hiver. De plus, les légumes-racines sont peu dispendieux et remplis de vitamines.

Selon les études, les légumes-racines seraient efficaces pour diminuer les risques de cancer. Ils contiendraient également une forte teneur en Vitamine B (folate) et de vitamine C. Cette dernière permet de favoriser l'absorption du fer dans notre organisme. Il paraîtrait aussi que le jus de betterave augmenterait l'endurance physique en favorisant l'utilisation de l'oxygène par l'organisme. Il



pourrait aussi abaisser la pression artérielle. La carotte tant qu'à elle est une excellente source de bêta-carotène, antioxydant utile pour la vision et la croissance des yeux.

Sources:

passeportsante.net

Plaisirsante.ca

Extenso.org