



INCONTOURNABLES, LES LÉGUMES DOIVENT ÊTRE INTÉGRÉS EN ABONDANCE AU QUOTIDIEN. LE CHEF JEAN-FRANÇOIS PLANTE NOUS LIVRE DES SUGGESTIONS POUR LES APPRÊTER SANS SE LASSER. VOUS VERREZ: LES LÉGUMES, C'EST SEXY!



# LES LÉGUMES, C'EST SEXY!

## 1. GRILLÉS SUR LE BARBECUE

On fait mariner les légumes avec une bonne huile d'olive et une touche de vinaigre balsamique, puis on les fait griller comme un steak sur le barbecue. On peut les servir chauds ou refroidis avec une huile d'olive et un peu de sel. Le côté sucré des légumes est alors mis en valeur. On peut cuire, au choix, des poivrons de différentes couleurs, de grosses tranches de tomates, des aubergines, des courgettes, etc.



## 2. EN SPAGHETTI VÉGÉTAL

Avec une mandoline, on tranche en julienne des légumes qui cuisent sensiblement au même rythme (carottes, navets, céleris-raves et autres légumes au choix). On les fait sauter deux ou trois minutes dans une sauteuse, puis on y verse une petite quantité de bouillon et on y ajoute un peu de sel. On cuit les légumes jusqu'à ce qu'ils soient tendres, mais encore fermes — al dente, comme les pâtes. Au dernier moment, on y ajoute une belle grosse noix de beurre ou un filet d'huile d'olive et on sert en accompagnement. C'est vite fait et le mélange des saveurs et des couleurs est extraordinaire.



## 3. EN PAPILOTE

Dans une papillote, mettre des légumes taillés de la grosseur désirée. Je suggère de faire une macédoine de gros cubes. On peut mélanger tous les légumes de différentes couleurs et textures qu'on aime. On y ajoute quelques noix de beurre, des gousses d'ail entières, du sel et du poivre, puis on les cuit au four ou sur le barbecue. Les légumes seront très goûteux.



## 5. EN PURÉE

La purée est toujours bonne dans la mesure où on y met du gras et du sel. On ajoute donc beurre ou huile d'olive, crème et herbes salées du Bas-du-Fleuve. Le résultat est formidable: une purée moelleuse à souhait! On évite de mettre trop de crème afin de ne pas changer la texture. On pile toujours à la main ou au presse-purée. Voici quelques mariages réussis: patates douces et pommes de terre, pommes de terre et céleris-raves (succès assuré!) et patates douces et fromage à la crème.



## 7. EN SALADE

Les légumes sont toujours très bons en salade. Variez les ingrédients et soyez créatifs pour vos vinaigrettes! Pensez aussi aux légumineuses. Préparez une salade de légumineuses mélangées en conserve et rincées abondamment, à laquelle vous ajouterez une foule de légumes coupés en brunoise: céleris, poivrons rouges et verts, courgettes, concombres, oignons rouges, oignons verts, etc. Ajoutez de l'huile d'olive et du sel.

## 6. MARINÉS

À l'aide d'un économe, on taille des rubans avec des carottes, des betteraves, des courgettes, etc. On concocte une petite marinade: moitié vinaigre de vin, moitié eau, un peu de miel, un peu d'ail, qu'on amène à ébullition. On laisse tremper les légumes dans cette marinade chaude, jusqu'à ce qu'elle refroidisse. Ça donne des légumes mi-croquants et qui peuvent être servis en garniture sur une préparation de viande.

## 4. À LA VAPEUR AVEC BEURRE, FROMAGE ET FINES HERBES

On fait cuire nos légumes à la vapeur, jamais dans l'eau bouillante. On prépare un beurre salé, moitié beurre et moitié fromage à pâte molle, que l'on passe au robot. On mélange et on laisse figer au réfrigérateur. Lorsque les légumes sont prêts, on laisse fondre une noisette de ce beurre sur les légumes chauds. Le goût est extraordinaire et la texture, belle et crémeuse. On peut utiliser des légumes verts tels que le brocoli et les haricots ou encore des légumes d'automne.

«Sortez des sentiers battus et découvrez le céleri-rave, le bok choy, le chou chinois, le kale, les courgettes, les courges spaghetti, etc.»

## 8. RÔTIS AU FOUR

C'est un mode de cuisson parfait pour les légumes d'automne ou les légumes-racines tels que les carottes, les betteraves et les pommes de terre grelots. Une règle à respecter: on doit cuire ensemble des légumes qui ont à peu près le même temps de cuisson. Mélanger avec une huile d'olive, des herbes, quelques gousses d'ail, du sel et du poivre. Mettre sur une plaque et cuire au four une trentaine de minutes.



Jean-François Plante est chroniqueur gourmand, chef propriétaire de l'Aromate et auteur de livres de la collection Bistro aux Éditions de l'Homme. Il nous présentera le troisième volet de la trilogie Bistro à la mi-octobre, *Méto, boulot, bistro*. [www.laromate.com](http://www.laromate.com)