

Goûte-les tous!

Avec *Terre&Nature Junior*, relève le défi de goûter tous les fruits et légumes qui poussent à cette saison. On les a classés en trois niveaux de difficulté. Chiche que tu seras capable de cocher toutes les cases?



LE TOPINAMBOUR, SUPERHÉROS DE L'HIVER

As-tu déjà goûté au topinambour? Avec sa silhouette rebondie et sa belle couleur qui va du jaune clair au violet en passant par le rose, il est plutôt sympathique. Tombé un temps dans l'oubli, il revient à la mode et on le trouve presque partout désormais. Son goût? Il est tout doux et rappelle la noix ou l'artichaut. Tu peux le manger cru en salade, mais le plus souvent on le cuit à l'eau, on le saute à la poêle ou on le rôtit au four. Ajoute quelques topinambours à un gratin de pommes de terre ou à une soupe à la courge, c'est délicieux.

NIVEAU 1



LA POMME

Super à croquer à la récré, elle se glisse dans toutes les (grandes) poches.



LA CAROTTE

Pleine de vitamines et de fibres, elle se prête à toutes les préparations: jus, soupes ou gâteaux.



LA COURGE

Elle se décline en mille tailles, formes et couleurs: c'est une des stars de l'automne.



LE CHOU-FLEUR

Cru à l'apéritif avec une bonne mayo ou en risotto, il n'est pas ennuyeux pour un sou.



LE CHOU-RAVE

Avec son look d'OVNI, il ne passe pas inaperçu. Plutôt sucré, on le mange cru ou cuit.



LE RAMPON

Il paraît que c'est la salade préférée des juniors. Nous, on est d'accord.

LA POIRE

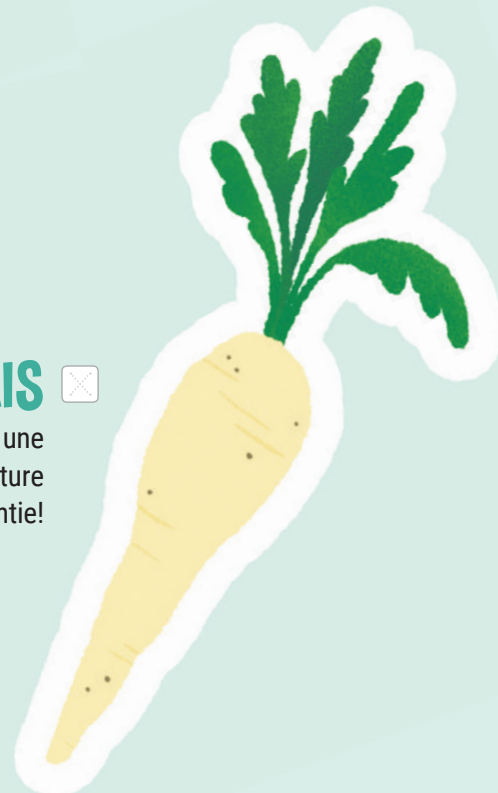
Et si on la mariait avec du chocolat pour un dessert vraiment gourmand?



LE PANAIS



Essaie d'en faire une soupe: texture ultraveloutée garantie!





NIVEAU 2



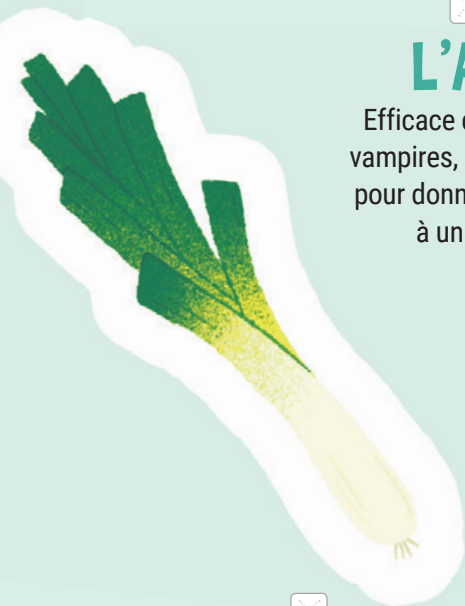
LE KIWİ

Sous son manteau de fourrure, il cache une chair un peu acide qui fera son effet dans une salade de fruits.



L'AIL

Efficace contre les vampires, mais aussi pour donner du goût à un plat.



LE POIREAU

Enroule-le dans des tranches de jambon et mets à gratiner avec de la béchamel.



L'ÉPINARD

Tu n'auras peut-être pas les bras de Popeye, mais c'est super bon quand même.



LA NOIX

Une poignée pour le goûter et ça repart. Mais enlève la coquille d'abord!



LE RADIS

Ça croque, ça pique, ça réveille juste ce qu'il faut!



LE CÉLERI BRANCHE

À tester en bâtonnets avec une sauce au fromage frais.



LE CHOU PLUME

Aussi appelé chou kale, on peut en faire de délicieuses chips au four.

NIVEAU 3



LE COING

Le transformer en gelée prend beaucoup de temps. Mais qu'est-ce que c'est bon!



LE CHOU ROUGE

Délicieux en salade, coupé en fines lamelles avec une vinaigrette.



LA SCORSONÈRE

Pour être honnête, elle n'est pas facile à préparer et tache les mains... Joker?



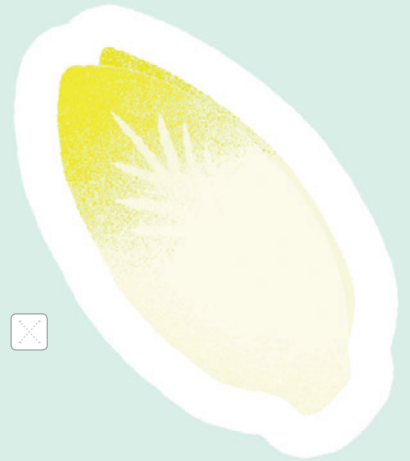
L'OIGNON

Est-ce que tu arriveras à le couper sans pleurer?

L'ENDIVE



La reine de l'amertume s'entend bien avec la noix et le fromage bleu.



LE CHOU CHINOIS

Un peu de sauce soja, des graines de sésame, un wok bien chaud et le tour est joué!



LA BETTERAVE

Apprête-la en carpaccio pour une assiette ultracolorée.



LE CARDON

On espère que l'article en page 18 t'aura donné envie d'y goûter.

