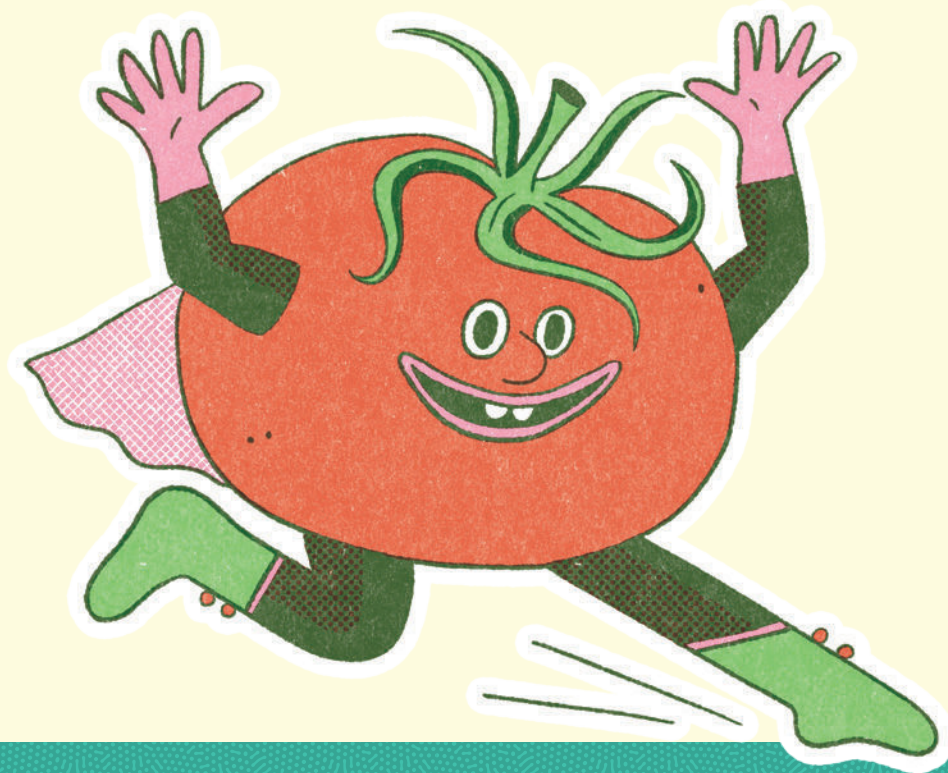


Goûte-les tous!

De A comme «aubergine» à T comme «trévis», on t'a mitonné une sélection de légumes estivaux à découvrir ou à redécouvrir. Certains se croquent crus pour l'apéro ou en salade, d'autres demandent un peu plus de préparation avant de débarquer dans ton assiette. Alors, combien de cases cocheras-tu?



LA TOMATE, REINE DE L'ÉTÉ

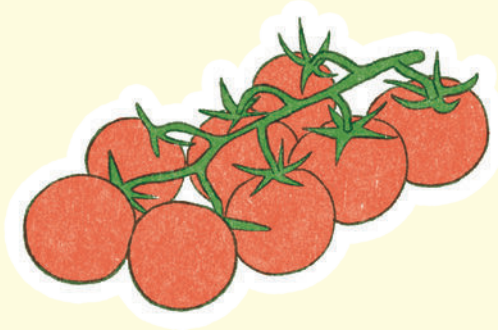
Des grandes, des petites, des rouges, des jaunes, voire des vertes zébrées, il existe plus de 2500 variétés de tomates. Et les Suisses les adorent: on en mange chaque année environ 7 kilos par personne. La plus classique, c'est la tomate ronde, tout simplement, qui représente 70% de la production. Bonne à tout faire, elle se prête aussi bien à la préparation de plats cuisinés qu'à celle d'une bonne salade tomate-mozzarella. À moins que tu ne préfères la croquer à l'heure du pique-nique, simplement avec un peu de sel. Goûteuse et rafraîchissante, elle était initialement cultivée en Amérique du Sud. Les maraîchers suisses, eux, la font le plus souvent pousser sous des serres.

NIVEAU 1



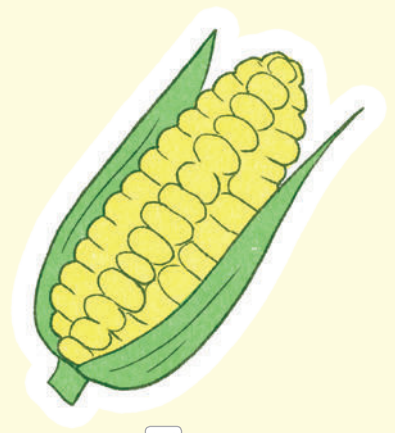
TOMATE CERISE

À croquer sans hésiter à l'heure de l'apéro, du pique-nique, voire du goûter.



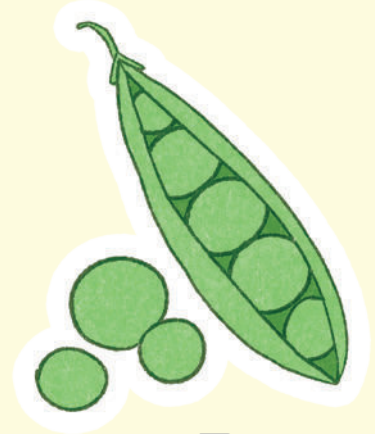
BROCOLI

Regarde-le de près: on dirait un baobab miniature, non? À toi de jouer le bûcheron!



MAÏS

Le choucho des enfants: que celui qui n'aime pas ronger un épi de maïs lève la main.

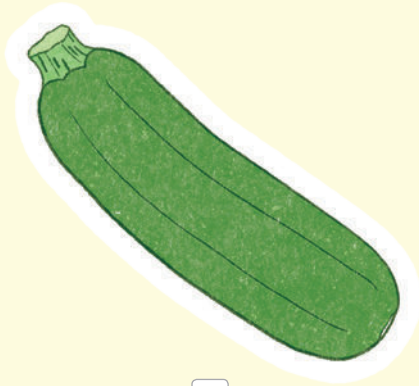
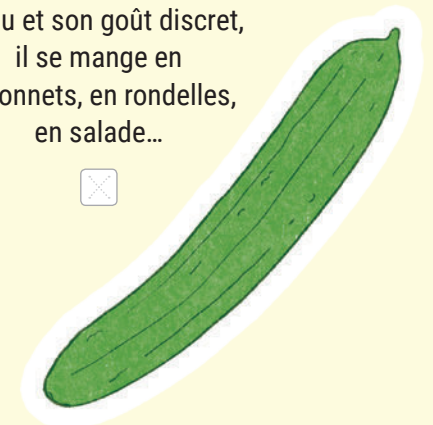


PETIT POIS

Quel travail pour les préparer, mais le jeu en vaut la chandelle, promis.

CONCOMBRE

Avec sa chair gorgée d'eau et son goût discret, il se mange en bâtonnets, en rondelles, en salade...



COURGETTE

Si tu la fais pousser dans ton jardin, n'oublie pas de la récolter à temps, sinon elle devient géante!



FENOUIL

As-tu déjà essayé de le manger en salade? Des tranches très fines, un filet d'huile d'olive et de citron, c'est divin.





NIVEAU 2



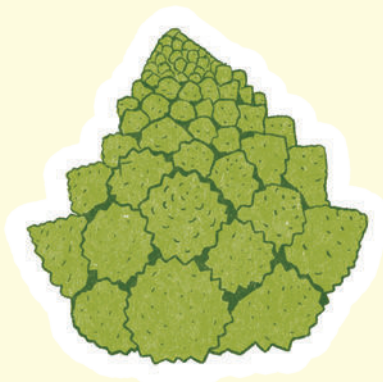
ÉPINARD

Il se mange en salade, ou se cuit. Mais il va alors rétrécir, rétrécir, rétréciiiiir...



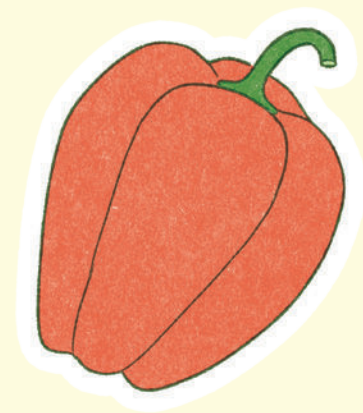
CÔTE DE BETTE

On l'appelle aussi simplement la bette. Le plus souvent blanche, sa tige se décline aussi en jaune et en rose.



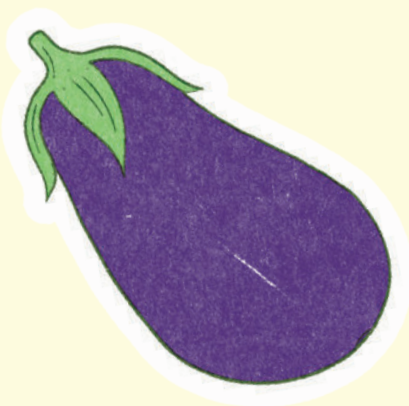
ROMANESCO

C'est sans doute le plus beau des choux. On peut l'observer pendant de longues minutes avant de le croquer.



POIVRON

Il change de couleur à mesure qu'il mûrit: d'abord vert, il devient jaune puis rouge. Et il est de plus en plus doux.



AUBERGINE

Fais-la griller au four puis passe la chair au mixeur avec de l'huile et du sel: une tartinade de rêve.

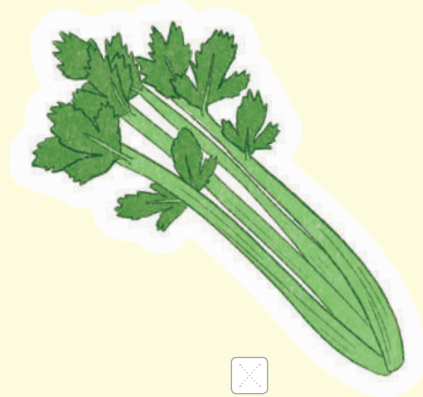
HARICOT VERT

Délicieux, il est aussi plein de vitamines, de minéraux et de fibres.



CHOU CHINOIS

Un chou à tout faire, qui se croque cru ou cuit et donne une touche asiatique à tes plats.

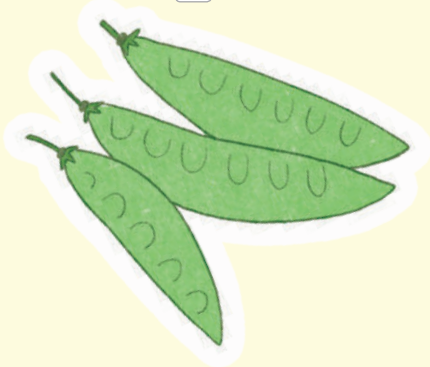


CÉLERI-BRANCHE

Son goût épicé en fait l'allié idéal pour des salades qui réveillent.

POIS MANGE-TOUT

Il paraît que cette légumineuse est une des plus anciennes plantes cultivées par l'humain.



NIVEAU 3



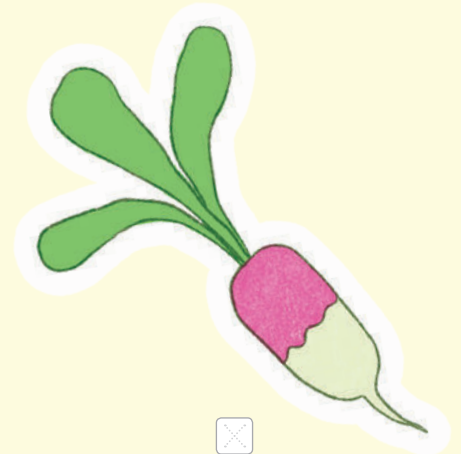
TRÉVISE

Elle n'est pas vraiment commode, cette chicorée. Tente de l'apprivoiser dans un risotto.



LAITUE

Ce n'est pas la plus grande amie des enfants. La solution miracle? L'apprêter en gratin.



RADIS

Un copeau de beurre, un peu de sel, et c'est le bonheur.



PAK-CHOÏ

Imagine un chou chinois qui se serait fait défriser, eh bien ça fait un pak-choï!



POURPIER D'ÉTÉ

Tu le connais? Tendre et acidulé, il est ultra-rafraîchissant.



ARTICHAUT

Assez rare en Suisse, il a un goût de noisette. Ce qu'on mange, c'est le bourgeon de la fleur.



ROQUETTE

Seule, elle est souvent trop poivrée pour les jeunes palais. Ajoutes-en quelques feuilles sur une pizza!