

Goûte-les tous!

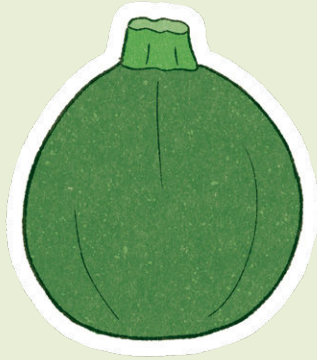
La fin de l'été, c'est peut-être la saison la plus chouette pour ce qui concerne les légumes. Arriveras-tu à goûter ces 25 variétés colorées et ultravitaminées avant l'automne? À toi de jouer!



LE COLRAVE VIOLET

On lui donne plein de noms très mignons: chou-rave, colrave voire chou-pomme. Peu importe au final, ce qui compte, c'est que les enfants l'adorent. Et si tu as un doute, c'est que tu n'as jamais goûté de fines tranches de colrave cuites à l'eau ou à la vapeur, parsemées d'un peu de sel et d'un filet d'huile d'olive. Avec sa saveur fraîche marquée de légères notes de menthe, il se glisse (presque) dans toutes les assiettes. Existant en plusieurs nuances de couleur, du vert au violet, il se cultive d'ailleurs facilement au jardin. Mais ne tarde pas trop à le récolter, lorsque sa pomme grandit trop, elle devient dure et filandreuse.

NIVEAU 1



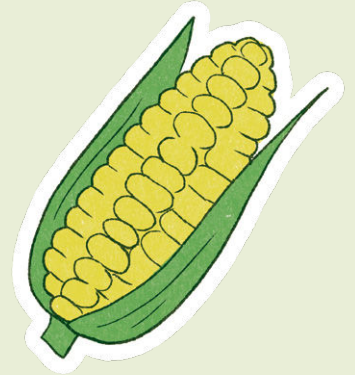
COURGETTE RONDE

Avec sa silhouette sphérique, elle a la forme parfaite pour être farcie.



HARICOTS VERTS

Les meilleurs, ce sont ceux que tu as cueillis dans ton potager.



MAÏS DOUX

Cuit à l'eau puis grillé, il se grignote à même l'épi.



CAROTTE

Crue, c'est la star des pique-niques.



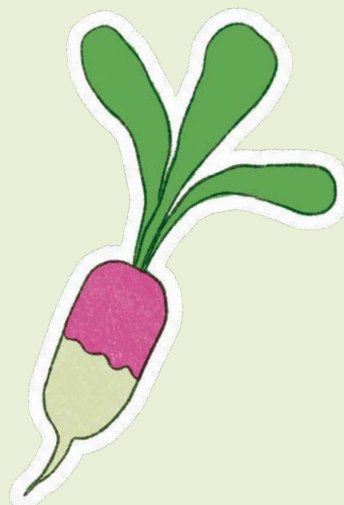
PATATE DOUCE

Son goût un peu sucré en fait la favorite des petits.



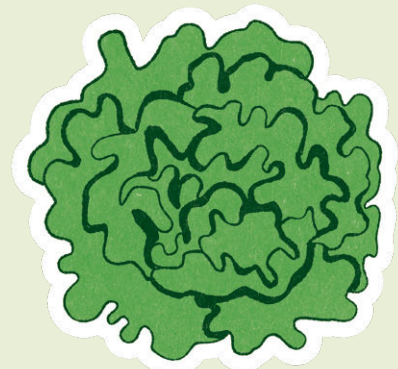
TOMATE CERISE

Des mini-grappes de vitamines, parfaites sur une salade... ou une pizza.



RADIS

Avec sa saveur fraîche et légèrement piquante, il réveille les papilles.

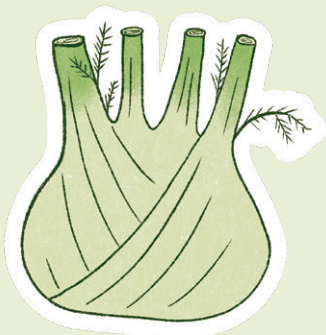


BATAVIA

Des feuilles frisées et croquantes, une belle teinte verte: pas de doute, c'est la batavia!



NIVEAU 2



FENOUIL

Pas fan de son goût anisé? Essaie de le manger en gratin, ou avec un filet de jus de citron.



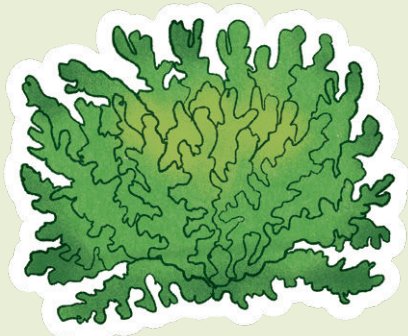
PAK CHOÏ

Plus si exotique, il est aujourd'hui largement cultivé en Suisse.



CÉLERI BRANCHE

Il se mixe à merveille dans une soupe aux légumes... ou se croque à l'apéro!



CHICORÉE FRISÉE

Elle est marrante, avec ses frisottis. Un peu amère, juste comme on l'aime.

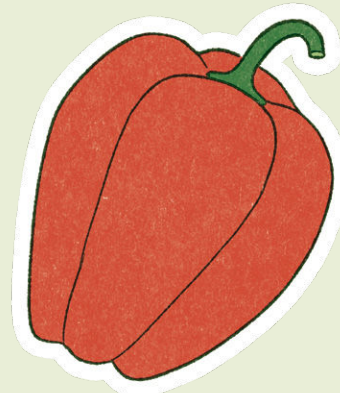
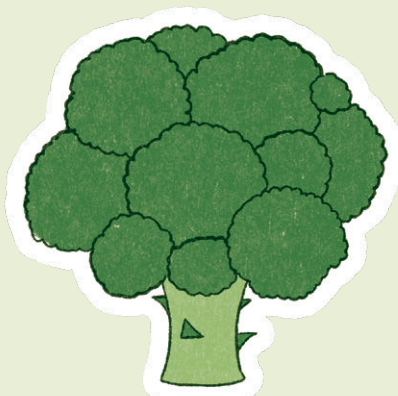
COURGE

Oui, elles arrivent déjà! Et elles se prêtent à mille recettes.



BROCOLI

Qui n'a jamais imaginé une forêt de baobabs dans son assiette?



POIVRON

Rouge, jaune ou vert, choisis la couleur que tu préfères.

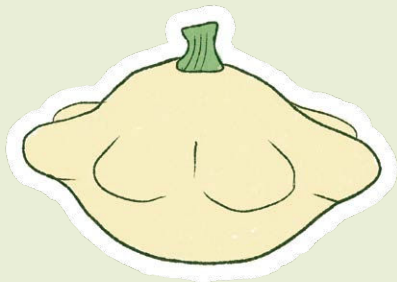


LAITUE ROMAINE



Plus sage que la chicorée, avec ses feuilles bien lisses. Plus douce, aussi.

NIVEAU 3



PÂTISSON

Un OVNI dans la cuisine! Peu connu, il permet de faire de délicieuses soupes.



CICORINO ROSSO

Là, il va falloir s'accrocher: amertume au menu.



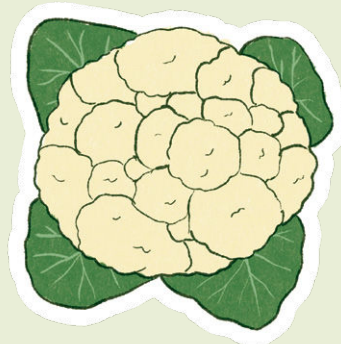
ROMANESCO

Ce cousin du chou-fleur se cuisine de la même manière. Et qu'est-ce qu'il est classe.



CÔTE DE BETTE

Du vert, du blanc, du moelleux et du croquant.



CHOU-FLEUR

En soupe, en gratin, à la vapeur ou cru, il est bon à tout faire.



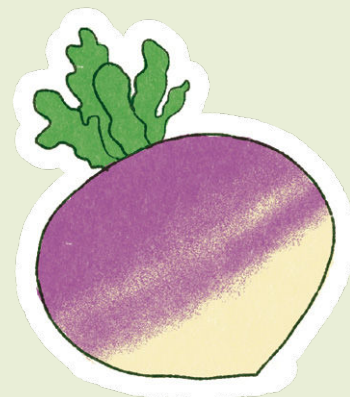
AIL

On ne sait pas s'il éloigne vraiment les vampires, mais il ajoute du relief à tes plats.



ARTICHAUT

Un vrai incontournable de l'été, à savourer feuille par feuille.



NAVET

Pas très engageant au premier abord, il cache bien son jeu et son goût aromatique.