

Info Panier de légumes



Les légumes dans les expressions populaires...

Avez-vous déjà remarqué que les légumes et les fruits sont très souvent utilisés dans les expressions populaires. Voici quelques exemples :

Des légumes pour parler d'argent...

- Avoir du blé
- Avoir de l'oseille
- Ne pas avoir un radis
- Ne pas valoir une cacahuète

Un mot pour un autre...

- La feuille de chou pour le journal
- Le panier à salade pour la camionnette de police
- Une grosse légume pour une personne importante

Mais aussi des expressions toutes faites...

- Tomber dans les pommes
- Ce ne sont pas vos oignons
- En rang d'oignons
- Les carottes sont cuites
- Prendre une prune
- La fin des haricots
- Faire chou blanc
- Couper la poire en deux
- Raconter des salades
- Recevoir quelque chose en pleine poire
- Faire le poireau
- Se prendre le chou
- Appuyer sur le champignon
- Le navet pour décrire un mauvais film
- Manger les pissenlits par les racines
- Ramener sa fraise



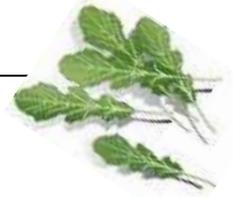
Pour qualifier une personne...

- Rouge comme une tomate
- Se fendre la pêche
- Oreilles en feuille de chou
- Avoir un cœur d'artichaut
- Haut comme trois pommes
- Être une bonne poire/pomme
- Avoir les yeux en amande
- Être un chou
- Être bête comme chou

Quelques recettes de la part d'Isabelle Denunca

Salade de haricots de Soissons & roquette (6 personnes)

- le sachet de haricots
- 1/2 botte de roquette
- 1 oignon rouge
- 1 poivron vert
- 1 tomate
- des radis



Ne pas faire tremper les haricots. Cette vieille coutume est erronée : le trempage accélère la fermentation. Les mettre dans une grande casserole et les recouvrir d'eau froide. Porter à ébullition et égoutter les haricots. Remettre les haricots dans la casserole et les recouvrir d'une grande quantité d'eau froide. Une fois l'ébullition atteinte, baisser le feu et laisser cuire 1h30. Egoutter les haricots (vérifier la cuisson avant...) et les laisser refroidir.

Dans un saladier, mettre l'oignon ciselé, le poivron vert coupé en morceaux, la tomate détaillée en dés ainsi que les radis (lavés, équeutés...). Ajouter la roquette et les haricots. Assaisonner avec une vinaigrette au vinaigre balsamique.

Lasagnes épinards & noix de St Jacques (pour 4 bons mangeurs)

- 500g d'épinards frais
- 1 oignon jaune
- des plaques de lasagnes sèches
- 300g de noix de St Jacques surgelées
- béchamel (beurre, farine, 500ml de lait, noix de muscade, sel et poivre)



Beurrer un plat à gratin. Faire bouillir une grande quantité d'eau : elle va servir à précuire les plaques de lasagnes. Laver les épinards et les faire cuire à la vapeur 5 min. Pendant ce temps, préparer la béchamel. Une fois les épinards cuits et la béchamel terminée, les mélanger. Réserver. Décongeler les noix de St Jacques et les faire revenir à la poêle avec une noix de beurre. Les incorporer au mélange épinards-béchamel. Assaisonner. Précuire les lasagnes et commencer à tapisser le fond du plat avec. Recouvrir du mélange épinards-noix-béchamel. Renouveler l'opération jusqu'à épuisement du mélange. Terminer par des plaques de lasagnes et parsemer de gruyère râpé. Mettre dans un four préchauffé à 180°. Cuire 15 min.

Tarte épinards-chèvre (4 personnes)

- 1 pâte brisée pur beurre (ou maison si vous en avez le temps)
- 500g d'épinards frais
- 1/2 bûche de chèvre
- 2 œufs
- 3 yaourts brassés (ou 20 cl de crème fraîche)
- sel & poivre



Précuire la pâte brisée à 200°. Laver les épinards et les faire cuire à la vapeur 5 min. Dans un saladier, mélanger les œufs, les yaourts, saler et poivrer. Incorporer les épinards au mélange. Verser le mélange sur la pâte précuite. Découper des rondelles de chèvre et les déposer sur le mélange. Enfourner et cuire 20 min à 180° chaleur tournante.

Merci Isabelle !!!