

## Fèves, lentilles et haricots secs

Se conservent très facilement à l'abri de l'humidité, dans un endroit frais. L'eau de trempage ne doit pas être cuisinée.

## Courges diverses et variées

Une règle absolue : évitez leur le moindre choc. Les **patissons, patidoux, butternut, courges** et autres **potirons** n'aiment pas du tout les mauvais coups, qui pourraient altérer très rapidement leur conservation. Les **courges** et **courgettes** préfèrent le frais du bas du frigo, les autres s'accommodent plutôt bien de l'air libre.

La **courge** et la **courgette** peuvent aussi se congeler crues : lavées et coupées en tranches ou blocs, le tout réservé dans un sac congélation. La **courgette crue** peut être assaisonnée comme une salade et conserve donc ses vitamines !

## Herbes fraîches et aromates

L'**oseille**, la **ciboulette**, le **persil**, le **basilic** se conservent plusieurs jours allongés dans une assiette creuse avec un fond d'eau, au frigo. Vous pouvez également les laver, les hacher menus, et les conserver prêts à l'emploi dans un sac congélation au congélateur. Astuce : congelées directement sous forme hachée dans un bac à glaçons recouvert d'eau de source, vous pourrez ensuite utiliser un "glaçon" de persil, de ciboulette ou d'oseille, directement dans vos préparations. Les herbes se conservent ainsi 1 ou 2 mois maximum, pleines de saveur.

## Quelques fruits... la Tomate, le concombre, l'Aubergine...

Malgré leur apparence suspecte, ces trois individus sont bien des fruits. Rincez l'**aubergine** à l'eau puis séchez-la avec un linge propre avant de la placer dans le bac à légumes du frigo. Même opération pour les **concombres**. N'oubliez pas de les sortir du frigo 4 heures avant de les préparer, sinon ils vous paraîtront un peu fades... A température ambiante, ils reprendront leur pleine saveur. Les **tomates** préfèrent rester en dehors du frigo, alors surveillez bien leur mûrissement.

Astuce : les **aubergines** peuvent être confites, selon une méthode italienne succulente : les épaisses rondelles cuisent tout d'abord dans du jus de citron et du miel, à feu doux, puis macèrent au frigo quatre à six semaines minimum dans un récipient couvert d'un linge, avec de l'huile d'olive et de l'ail en purée, des feuilles de basilic et des épices (coriandre, piment, poivre du moulin...). Pour les peler et donner à la chair un léger goût fumé, piquez-les sur une fourchette à rôtir et passez-les sur la flamme du gaz.

## Cuisson

Pratiquement tous les légumes se lavent rapidement sous l'eau fraîche avant de les cuisiner, sans les laisser tremper, pour limiter la fuite de vitamines et minéraux dans l'eau de lavage, surtout s'ils ont été épluchés et débités en tranches. La cuisson à la vapeur et à l'étouffée respectent le mieux leur richesse en minéraux, et la vitamine C sera préservée par une cuisson courte. Pensez-y ! La peau des légumes bio contient beaucoup de nutriments, gardez-la dans vos préparations.

## Congélation

Il est préférable de blanchir les fruits et légumes avant de les congeler, 2 ou 3 minutes dans l'eau bouillante, selon l'épaisseur de la peau. Il faut tout de même consommer ces aliments sans attendre des mois, pensez-y.

## Le goût de la Feuille...

Tout est bon à manger, dans le panier ! Toute la verdure qui dépasse de votre panier, que certain oserait jeter sans sourciller, peuvent en fait servir admirablement dans de nombreuses préparations : pour parfumer une sauce, égayer un plat de riz, de pâtes, dans une omelette qui s'égaye, pour ajouter du croquant à vos salades, sur un poisson cuit à la vapeur ou à faire fondre délicieusement dans vos soupes pour y apporter des goûts subtils et originaux. Il serait vraiment dommage que ces feuilles finissent à la poubelle, alors qu'elles contiennent toutes sortes de minéraux et vitamines.

Soyez inventifs ! Essayez donc de les incorporer à vos cakes salés, sous forme hachée dans les sauces salades à base d'huile d'olive, ajoutées en fin de cuisson à vos plats mijotés, mélangés aux autres légumes, dans vos pâtés végétaux, dans la farce ou dans les fonds de cocotte... Les feuilles de **radis**, de **choux pommés**, les fanes de **carottes**, de **fenouil** et de **céleri** sont des valeurs sûres : elles ont du goût, et pas toujours celui qu'on croit : entre subtil et divin, en passant par le sublime. Sachez trouver les bonnes combinaisons en les incorporant à vos préparations habituelles !

"UNE TERRE QUI A ÉTÉ RESPECTÉE, TRAVAILLÉE AVEC AMOUR, QUI ELLE-MÊME A ÉTÉ BIEN NOURRIE, PRODUIT DES ALIMENTS DE GRANDE QUALITÉ. CE QUE NOUS FAISONS À LA TERRE, NOUS LE FAISONS À NOUS-MÊMES".

