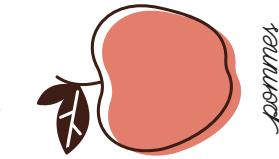
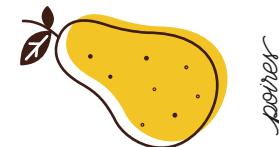
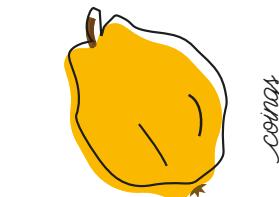
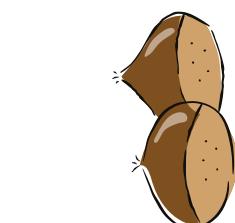
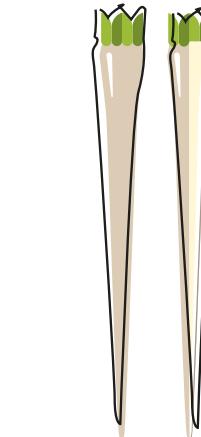
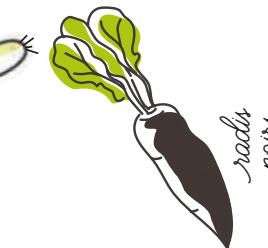
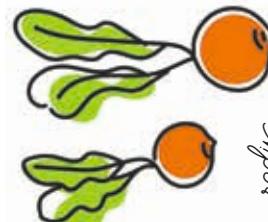
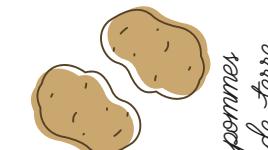
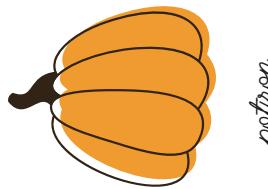
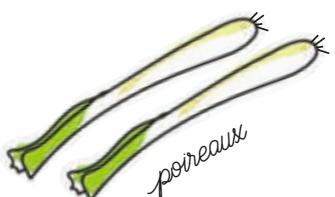
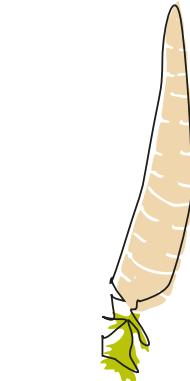
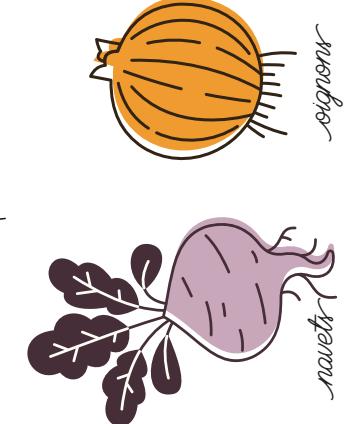
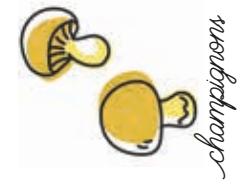
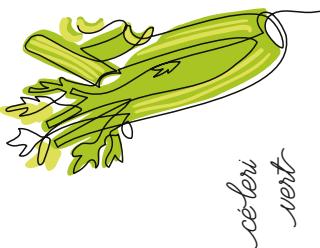
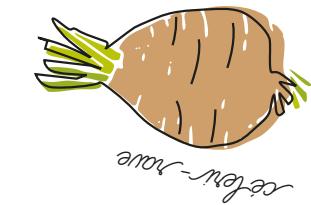
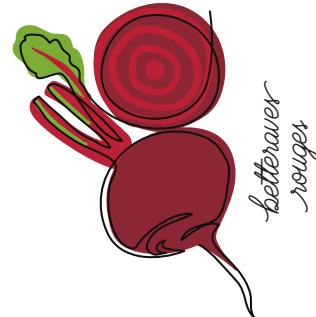


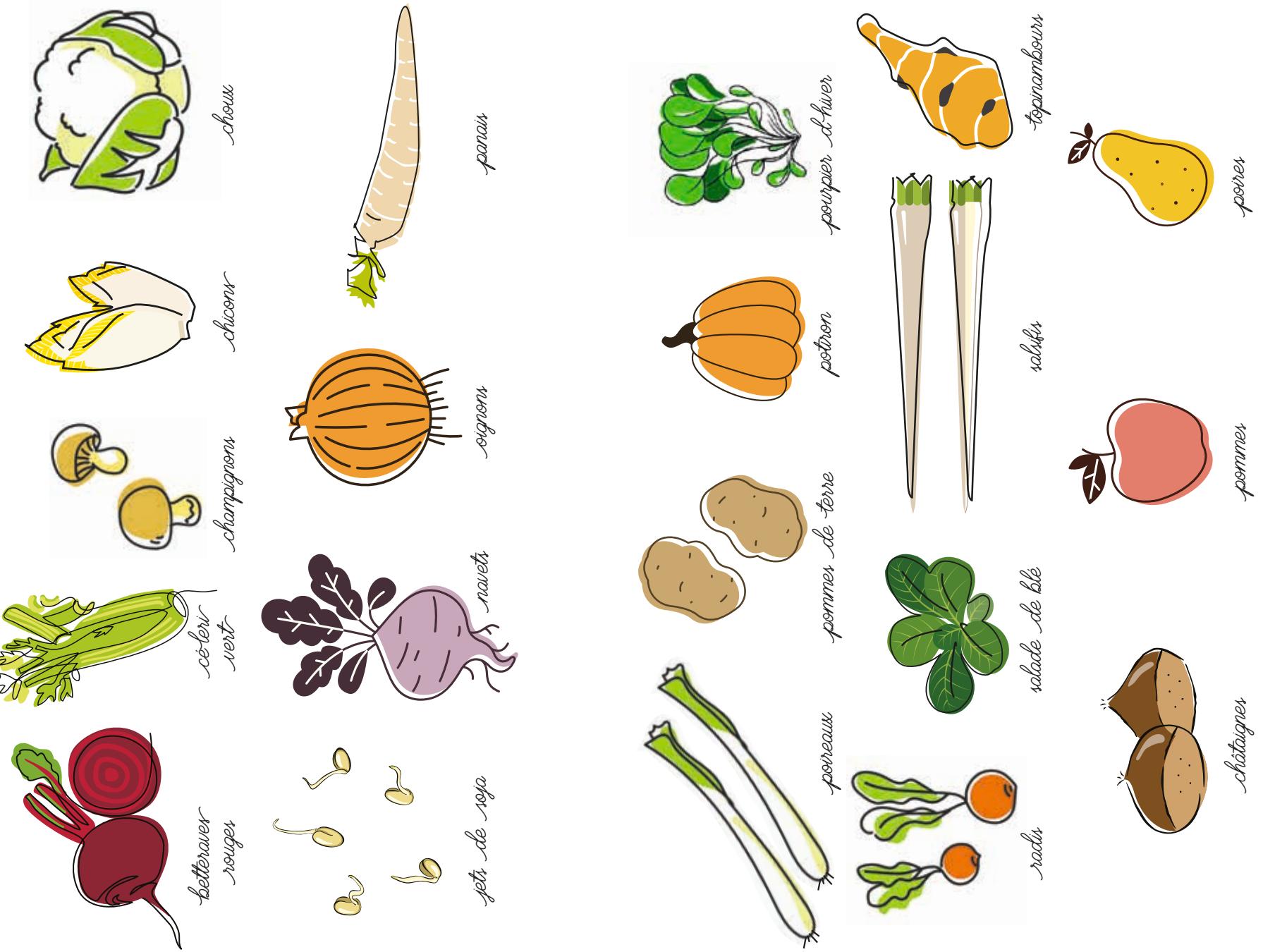
CALENDRIER DES FRUITS ET LÉGUMES DE SAISON & DE CHEZ NOUS

Femmes
d'aujourd'hui

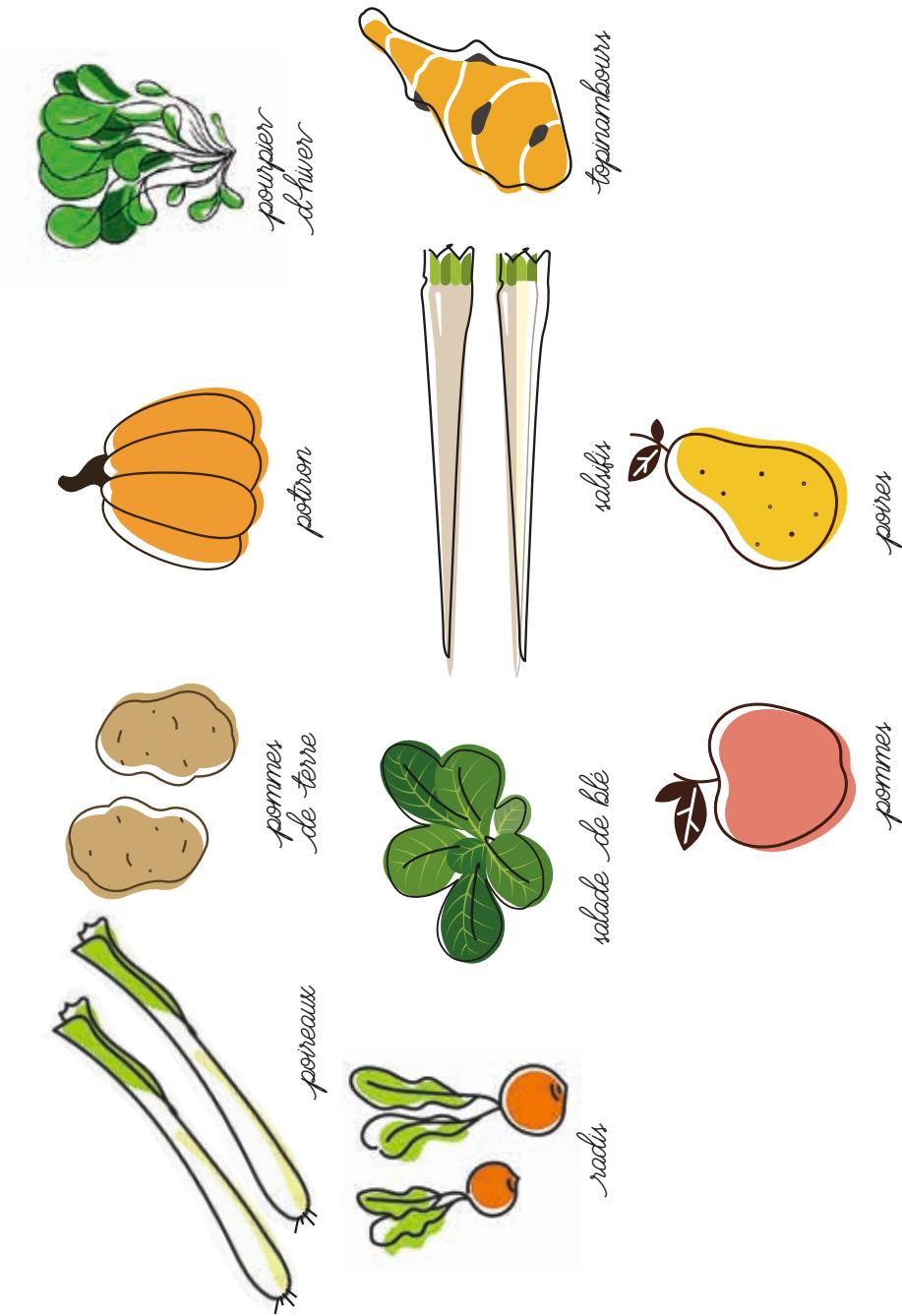
JANVIER



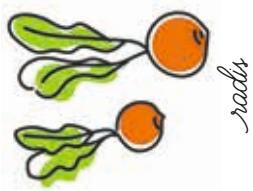
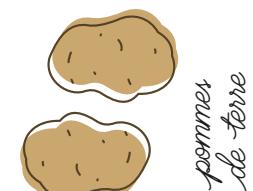
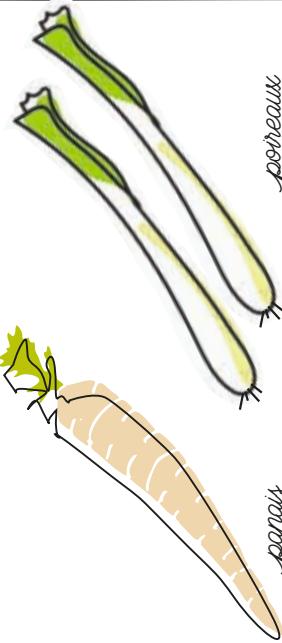
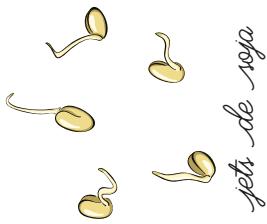
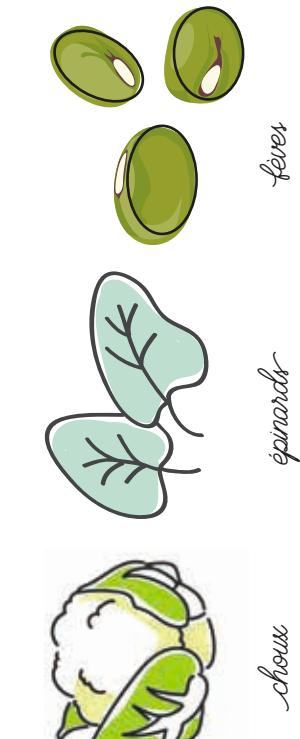
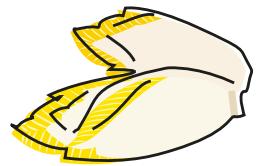
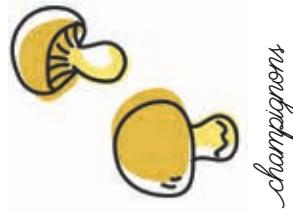
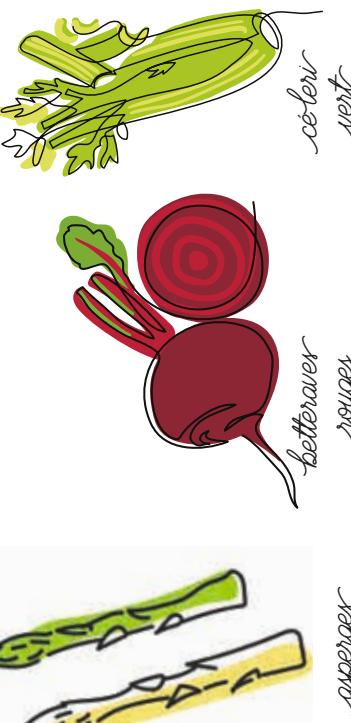
FÉVRIER



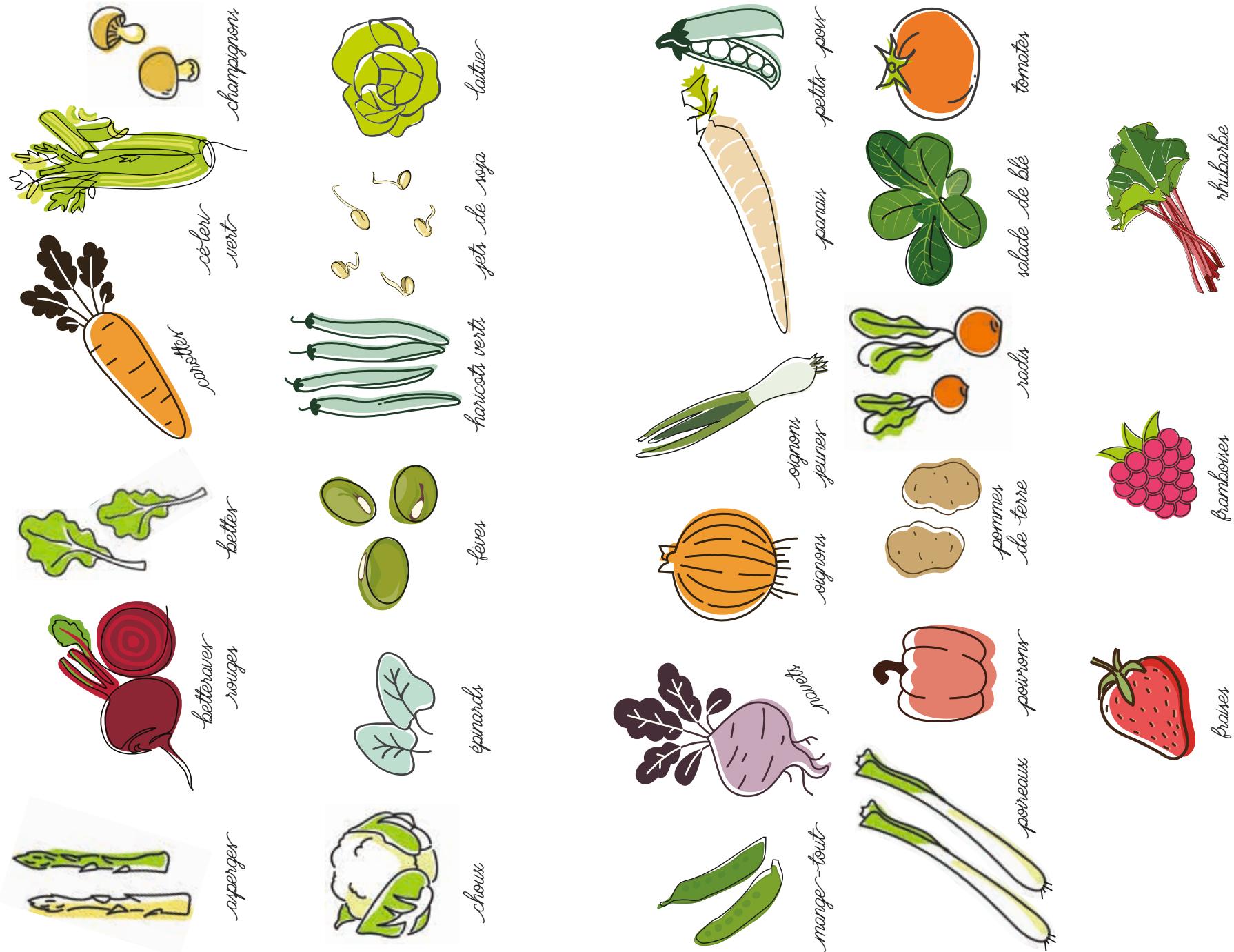
MARS



AVRIL



MAI



JUIN



IDÉES RECETTES

Janvier

PARMENIER DE RADIS NOIRS

Pelez 400 g de pommes de terre et 400 g de radis noirs, émincez-les à la mandoline et répartissez-les dans un plat avec de la crème fraîche, des dés de beurre, sel et poivre à chaque couche. Terminez par de la crème fraîche, parsemez de gruyère râpé et enfournez, 1 h 15, à 170 °C.

Février

PURÉE DE CHÂTAIGNES

Incisez 400 g de châtaignes, faites-les sauter, 15 min, à la poêle, pelez-les. Plongez-les dans 50 cl de bouillon de volaille brûlant, couvrez, laissez frémir, 20 min. Egouttez. Écrasez-les au presse-puree, ajoutez 10 cl de crème fraîche et 50 g de beurre, salez, poivrez et servez avec du gîtier.

Mars

VELOUTÉ DE NAVETS

Pelez et émincez 1 botte de navets, lavez et ciselez les fanes. Faites-les fondre à la casseroole, 10 min, dans 60 g de beurre avec 1 oignon haché et 2 c à c de cassinade. Mouillez avec 75 cl de bouillon et laissez frémir, 20 min. Mixez avec 20 cl de crème fraîche, poivrez et servez.

mai

SALADE TIÈDE DE HARICOTS VERTS AUX OLIVES

Égouttez 600 g de haricots verts, plongez-les, 3 min, dans de l'eau bouillante salée, égouttez-les et réservez-les au chaud. Mélangez, dans un saladier, 75 g d'olives noires concassées, 1 gousse d'ail hachée, 4 c à s d'huile d'olive, 1 c à s de vinaigre balsamique et du poivre. Ajoutez les haricots chauds, décorez de croûtons et servez.

Juin

CARPACCIO DE COURGETTE ET CONCOMBRE

Lavez 1 concombre et 1 fine courgette, émincez-les en fines tranches à la mandoline et disposez-les, en les alternant, sur une grande assiette. Méangez 4 c à s d'huile d'olive, le jus de 1 citron, 1 c à c de moutarde, sel et poivre. Arrosez-en les légumes, couvrez et laissez mariner, 30 min, au frigo. Décorez de tranches de jambon de Parme grillées et émincées.

Septembre

GRATIN DE CÉLERİ-RAVE À LA POIRE

Émincez 1 céleri-rave à la mandoline. Faites bouillir et un peu réduire 35 cl de lait, 35 cl de crème fraîche, 1 gousse d'ail pressée, 1 branche de thym, sel et poivre. Montez des couches de céleri-rave et de lait-crème, en intercalant du beurre et faites cuire, 35 min, au four à 180 °C. Recouvrez de 1 poire finement émincée et passez, 5 min, sous le gril.

Octobre

PANAIS RÔTIS AU CHÈVRE FRAIS

Pelez 4 gros panais et coupez-les en morceaux de même épaisseur dans la longueur. Disposez-les, côté à côté, sur une plaque, arrosez-les d'huile de noisette, salez, poivrez et faites rôtir, 30 min, au four à 180 °C. Mélangez 125 g de chèvre frais, de l'ail en poudre et du thym frais ciselé, salez, poivrez et servez avec les panais.

Août

FENOUIL AU VIN BLANC

Faites fondre 1 oignon haché, 3 min, à la casseole, dans 2 c à s de beurre, pressez-y 1 gousse d'ail et ajoutez 1 branche de céleri blanc émincée, 2 fenouils coupés en 4, 1 c à s d'origan et 10 cl de vin blanc. Salez, poivrez, couvrez et laissez cuire, 25 min, à feu doux.

Novembre

SALADE DE POTIMARRON À LA POMME

Coupez 500 g de chair de potimarron en dés, mélangez-les avec 6 c à s d'huile, 2 c à s de paprika et 1 c à s de miel et enfournez, 35 min, à 180 °C. Layez et épépinez 1 pomme et coupez-la en dés. Mélangez-la avec le potimarron, 2 c à s d'huile de noix, 2 c à s de vinaigre de cidre, sel et poivre, et parsemez de 100 g de feta.

Décembre

PETITS POIS À LA CORIANDRE

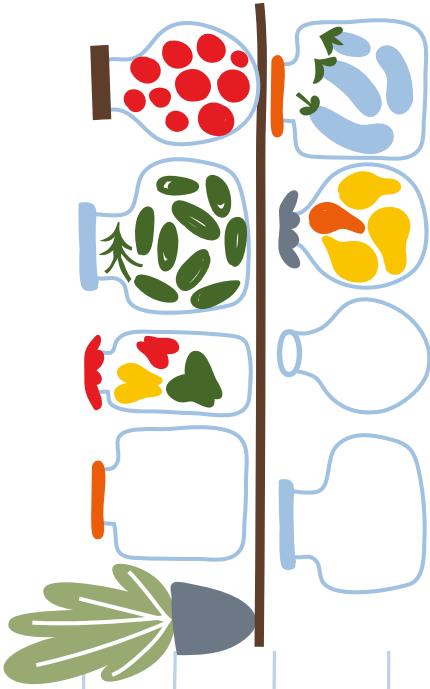
Écossez 1 kg de petits pois frais. Faites fondre 1 oignon et 2 gousses d'ail hachés, 5 min, dans une cocotte, dans 40 g de beurre. Ajoutez les petits pois, 1/2 c à c de graines de coriandre, 2 c à s de persil ciselé, 10 cl d'eau, sel et poivre. Couvrez et laissez mijoter, 25 min. Ajoutez 4 c à s de coriandre ciselée et servez.


BRICKS AUX COINGS
Pelez et épépinez 500 g de coings, coupez-les en dés et faites-les cuire, 20 min à couvert, dans 15 cl d'eau et le jus de 1 citron. Ajoutez 4 gouttes d'extrait de vanille et 50 g de miel, et faites évaporer le jus. Déposez 8 feuilles de brick dans 8 moules à tartinettes, versez-y les coings, enfournez, 15 min, à 180 °C et servez aussitôt.



CONSERVER

les légumes et les fruits



CONSEILS ET ASTUCES

• **Choisissez des fruits et légumes de première fraîcheur** et à pleine maturité, au top de leur saveur. Si vous les cueillez, faites-le, de préférence, le plus tôt possible le matin ou en début de soirée, et par temps sec.

• **Si vous voulez conserver la peau** des fruits ou légumes, préférez-les non traités.

• **Veillez à travailler dans un environnement propre**: ustensiles, plans de travail, contenants.... Sans oublier de vous laver les mains régulièrement.

• **Choisissez des contenants en fonction de la méthode de conservation**. N'utilisez pas, par exemple, un couvercle métallique sur un bocal contenant du vinaigre, celui-ci risquant d'attaquer le métal.

• Indiquez, sur le contenant, **la variété de légume ou de fruit, et la date de l'opération**.

• **Veillez à les conserver dans les meilleures conditions**, que ce soit au frigo, au frais, à l'abri de la lumière et de la chaleur, au sec, etc. Éliminez tout pot suspect, présentant moisissure ou changement d'aspect, ou qui éclabousser à l'ouverture ou ne sent pas bon...

BON À SAVOIR

Ébouillantez vos bocaux en verre pendant environ 10 min et laissez-les sécher, retournez, sur un linge propre ou sur du papier absorbant. Il est préférable de ne pas les essuyer pour ne pas y laisser de peluches ou de fils.

RECETTES

SAUCE TOMATE EN BOCAL

Pelez et épépinez 1kg de tomates et coupez-les en dés. Stérilisez 1 ou 2 bocaux (avec couvercles et joints en caoutchouc), 20 min, à l'eau bouillante, laissez sécher sur un linge, remplissez-les de tomates et de basilic propre et sec, et fermez.

CHIPS DE LÉGUMES RACINES

Pelez, au choix et en mélange, betteraves rouges, grosses carottes, panais, patates douces, topinambours, vitelottes, radis noirs... et émincez-les à la mandoline. Plongez-les, par petites quantités, 4 ou 5 min, dans de l'huile de friture, épongez-les sur du papier absorbant, saupoudrez de sel et conservez dans une boîte métallique.

POMMES AU SIROP

Pelez 2 kg de pommes, coupez-les en 4, épépinez-les et pesez-les. Placez-les dans des bocaux propres (avec joints en caoutchouc), ajoutez le jus de 1 citron, 350g de sucre par 500 g de fruits et couvrez d'eau. Fermez et faites bouillir, 30 min, dans une casserole d'eau, en bloquant les pots. Laissez refroidir et conservez au sec.

JEUNES CAROTTES AU VINAIGRE

Pelez 500 g de jeunes carottes, en gardant un peu de tiges. Ébouillantez-les, 2 min, et disposez-les, debout, pointes en bas, dans des bocaux stérilisés. Faites bouillir 75 cl de vinaigre blanc, 10 cl d'eau, 6 morceaux de sucre, des graines de moutarde et du sel, couvrez-en complètement les carottes, fermez et laissez marinier, 3 jours.

CHOU BLANC FERMENTÉ

Nettoyez et émincez 1 morceau de chou blanc, plongez-le dans un bocal en verre de 50cl, propre mais pas stérilisé (avec joint en caoutchouc). Faites dissoudre 7,5 g de gros sel marin dans 25cl d'eau, recouvrez-en le chou jusqu'à 2 cm du bord du bocal et fermez hermétiquement. À consommer après 15 jours ou à conserver jusqu'à 1 an.



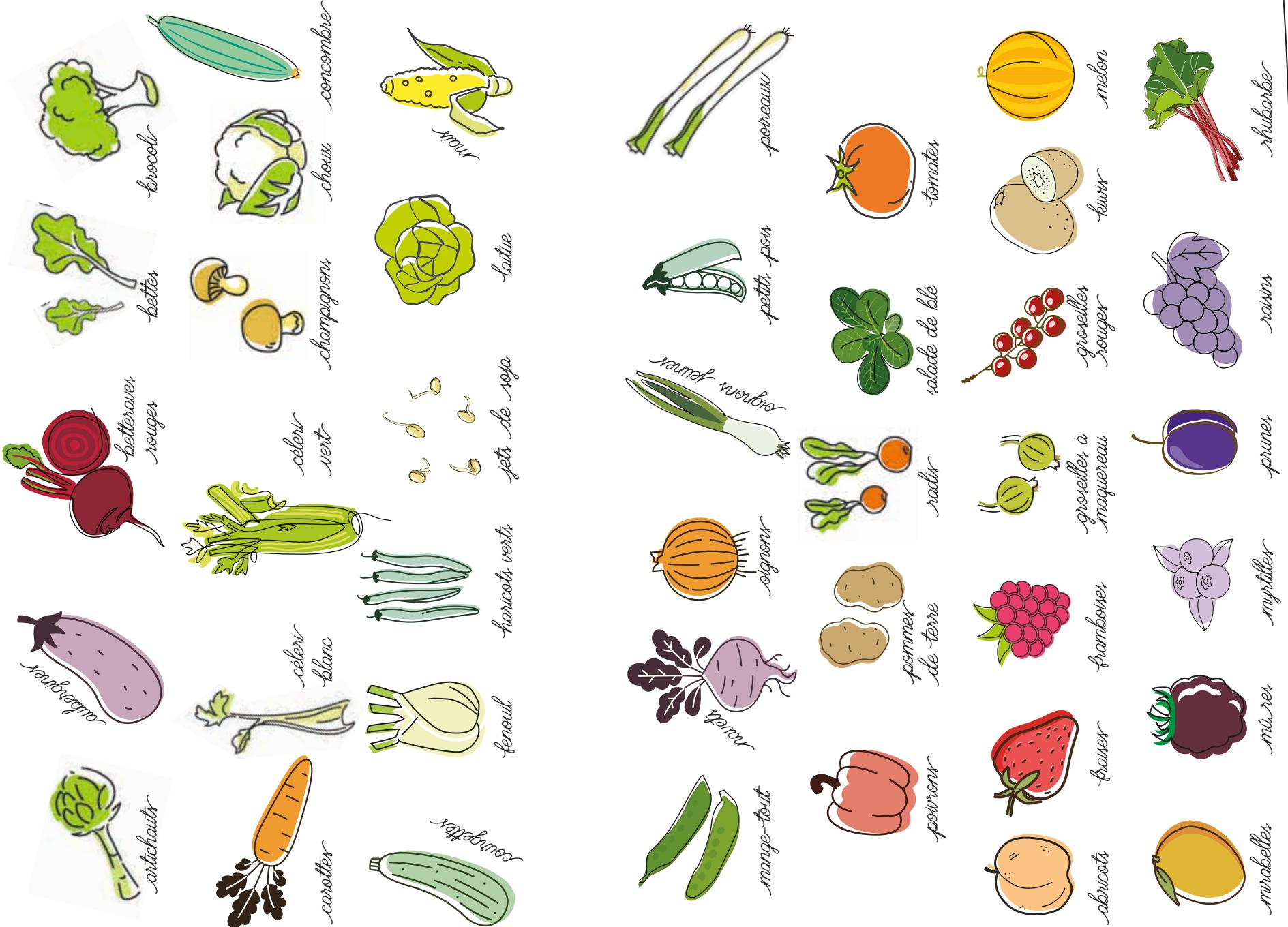
CONFITURE DE MIRABELLES

Lavez et dénoyeautez 2 kg de mirabelles, pesez-les et mélangez-les avec 800 g de sucre cristallisé par kilo de fruits et le jus de 2 citrons. Faites cuire à feu vif en remuant éventuellement des prunes ou d'autres fruits, au fur et à mesure et en remuant, avec les mêmes proportions de sucre et d'eau-de-vie.

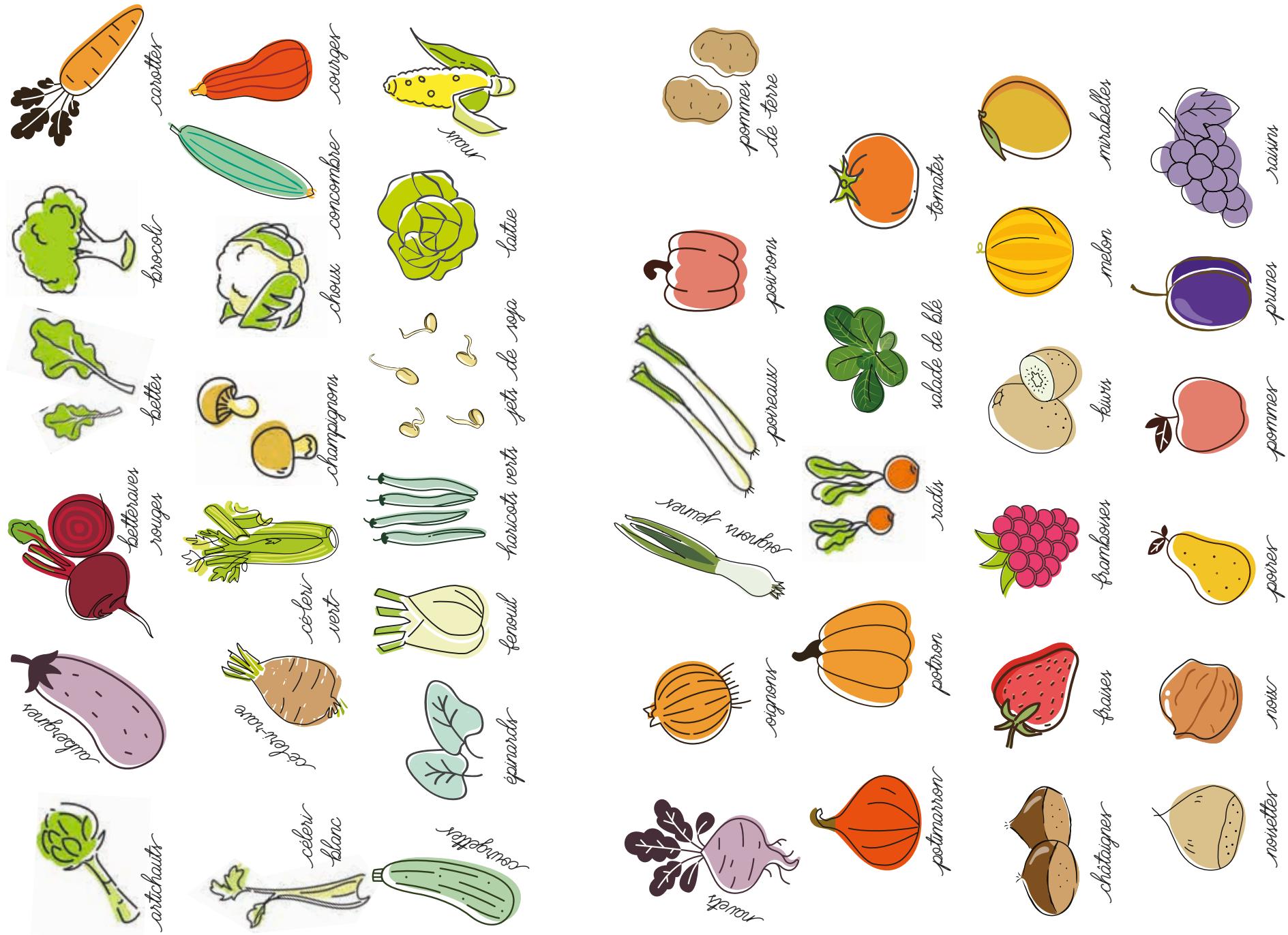
JUILLET



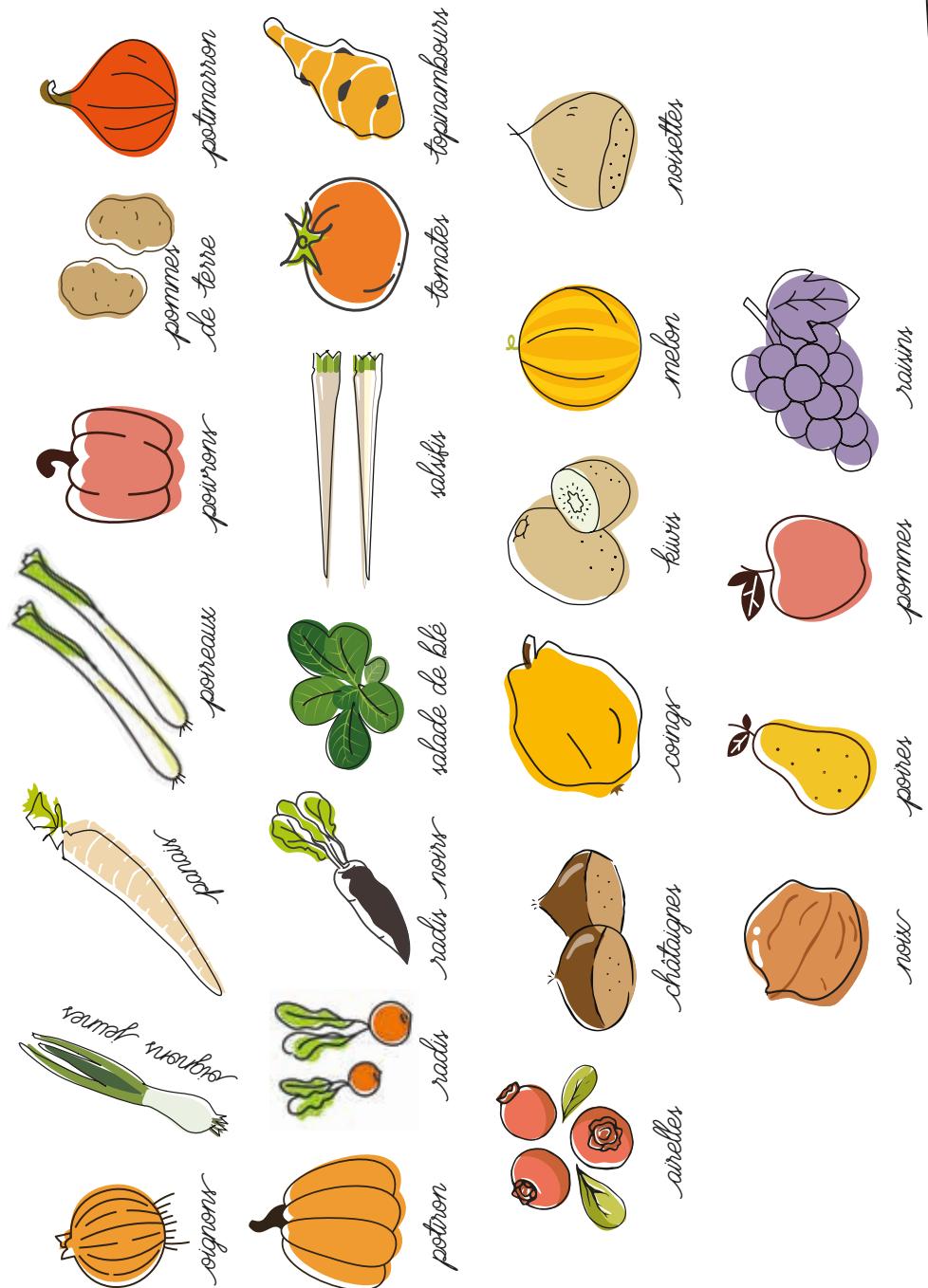
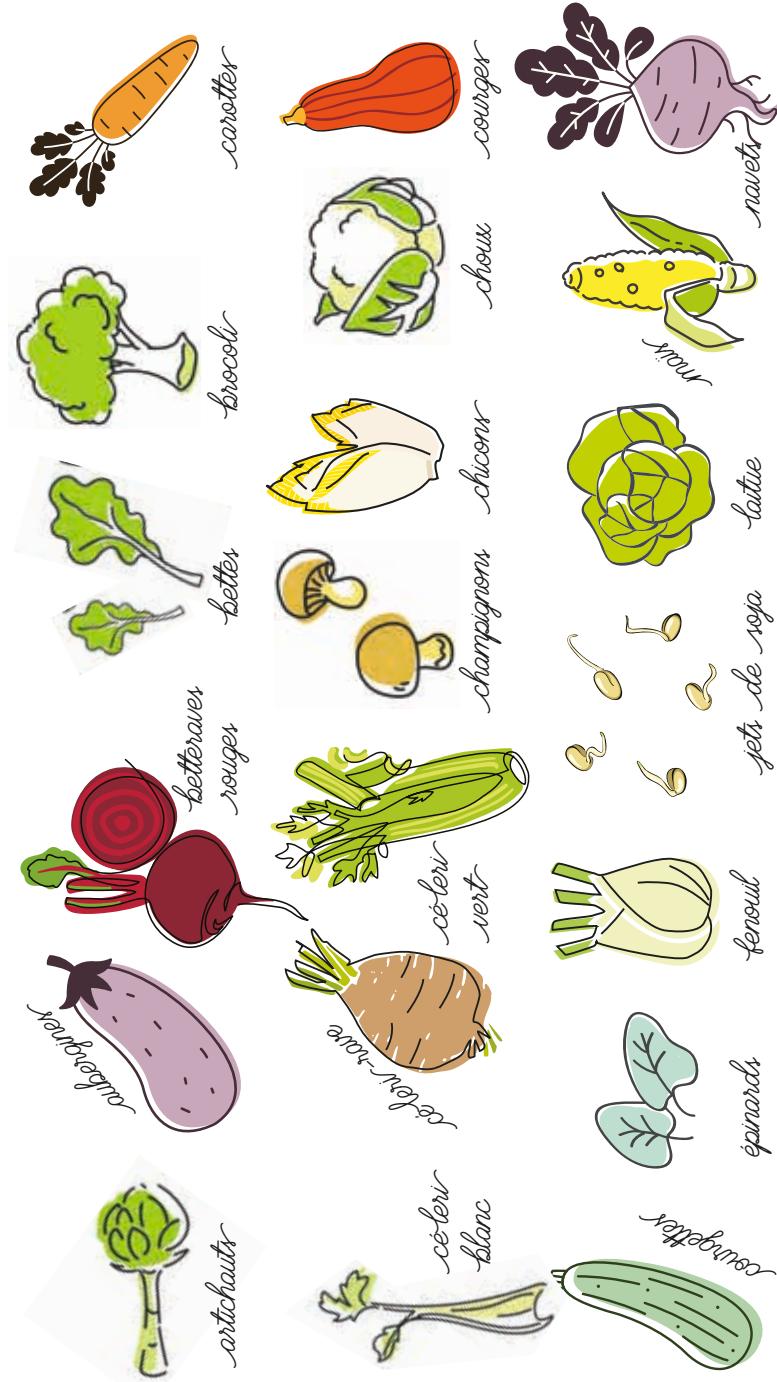
AOÛT



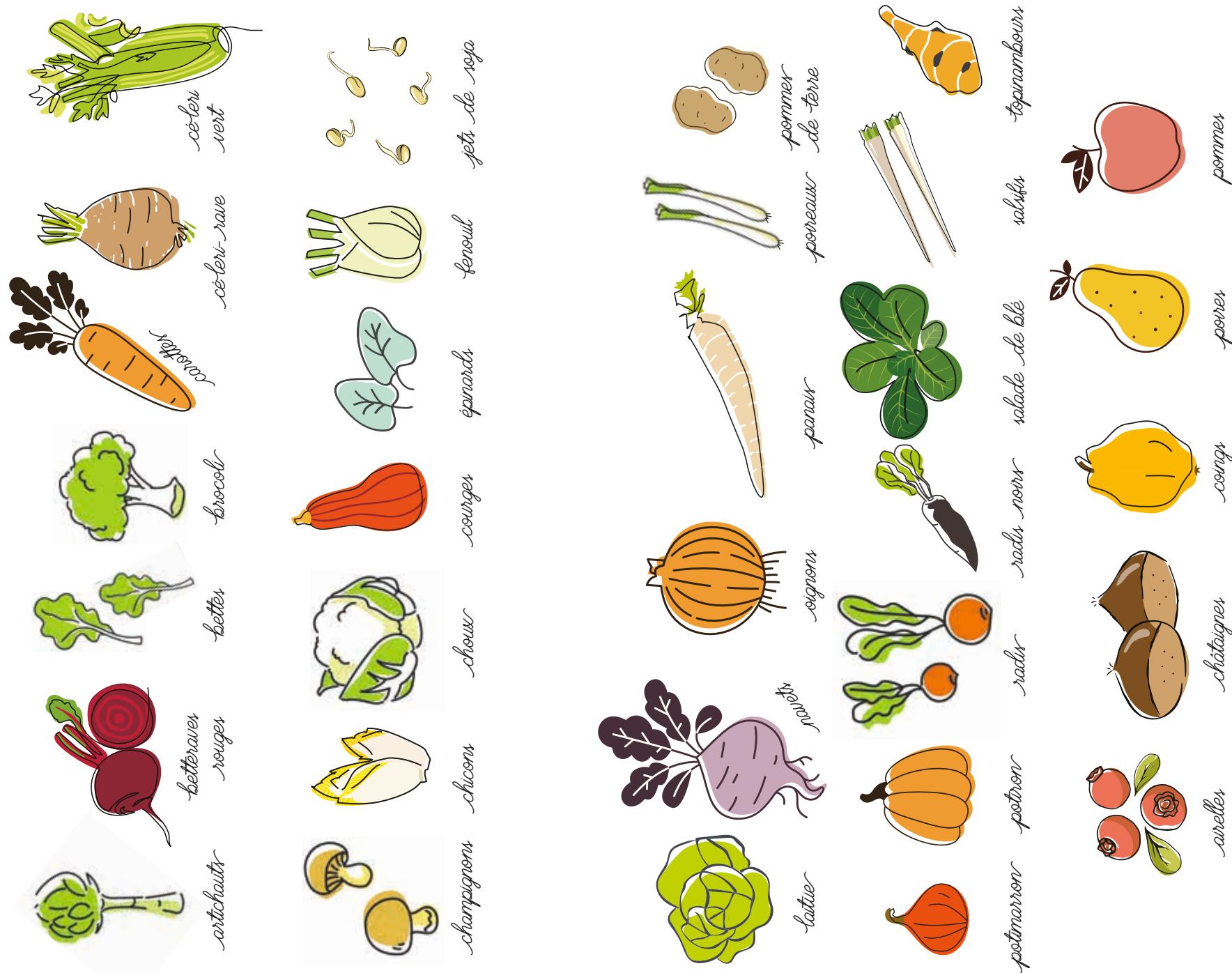
SEPTEMBRE



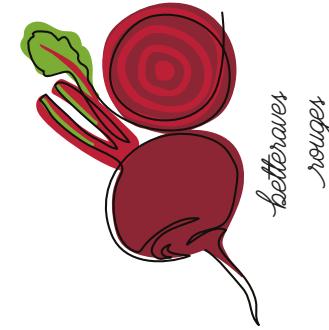
OCTOBRE



NOVEMBRE



DÉCEMBRE



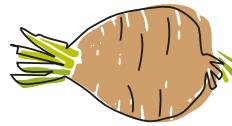
betteraves
rouges



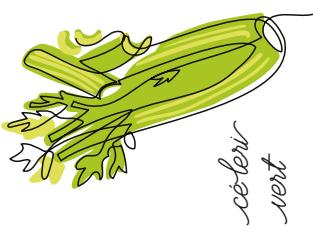
better
rouge



brocoli



céleri-rave



céleri
vert



champignons



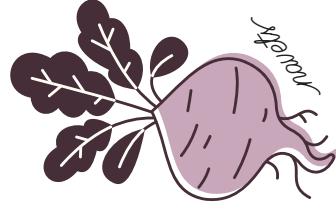
choux



courges



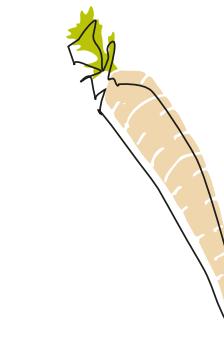
jets de soja



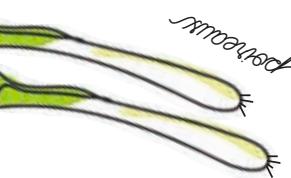
radis



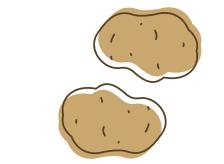
oignons



panais



périgueux



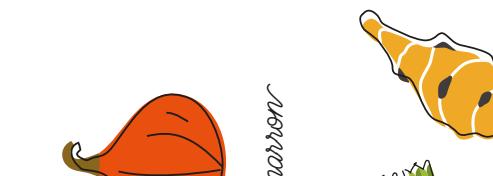
pommes
de terre



potimarron



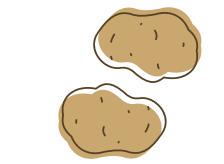
radis noir



radis



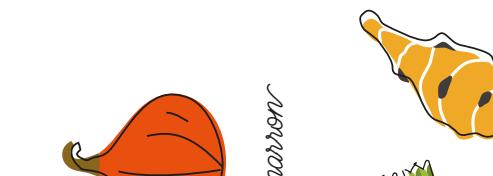
salade de blé



salade de pomme de terre



topinambours



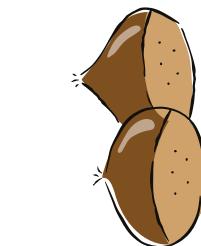
saladi



topinambours



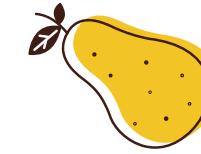
arelles



châtaignes



coings



poires



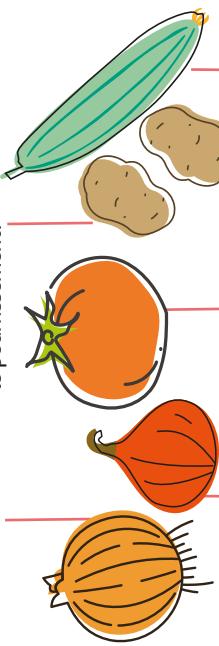
pommes

CONSEILS et astuces

ILS N'AIMENT PAS LE FRIGO

LES OIGNONS Ils ramollissent au contact de l'humidité du frigo, qui altère aussi leur goût.

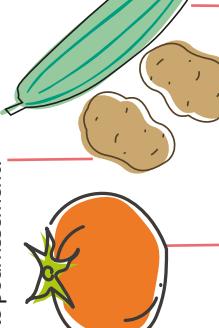
LES COURGES, LE POTIRON ET LE POTIMARRON Ils se conservent en dehors du frigo, protégés par leur peau épaisse.



QUELS LEGUMES ?

LES POMMES DE TERRE Elles se conservent à l'abri de l'humidité et de la lumière pour éviter qu'elles ne germent. On ne les met pas en contact avec les oignons qui risquent d'en accélérer le pourrissement.

LES TOMATES Elles perdent leur saveur, flétrissent et deviennent farineuses.



LES BAIES ET PETITS FRUITS D'ÉTÉ Ils ne devraient être conservés ni au frigo, ni en dehors. Consommez-les, de préférence, directement après leur achat ou leur cueillette.

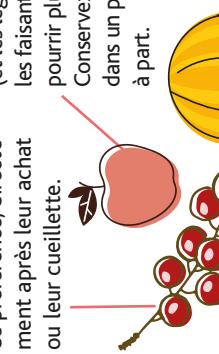
LE CONCOMBRE

Il ne supporte absolument pas le froid qui le fait sécher et le rend insipide, mou et fripé.



LES POMMES Elles contiennent de l'éthyène qui fait mûrir les autres fruits (et les légumes), les faisant donc pourrir plus vite. Conservez-les dans un panier à part.

LE MELON Il se conserve hors du frigo. Pour le déguster bien frais, découpez-le au dernier moment et placez-le juste le temps qu'il faut au frigo.



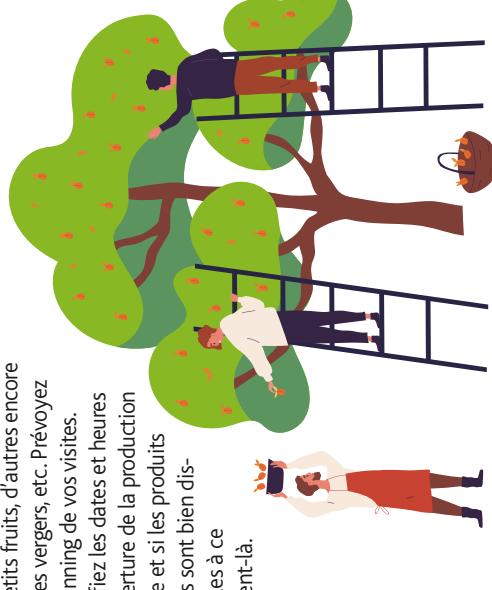
QUELS FRUITS ?

Bon plan

L'AUTO-CUEILLETTTE

Qui n'a jamais cueilli les légumes ou les fruits qu'il connaît ne connaît pas le plaisir d'être proche de la terre et, donc, de l'essentiel. À défaut de pouvoir les récolter dans votre jardin, sachez que de nombreux producteurs proposent de le faire chez eux.

Certains producteurs sont spécialisés dans la culture des légumes, d'autres dans celle des petits fruits, d'autres encore dans les vergers, etc. Prévoyez un planning de vos visites. Vérifiez les dates et heures d'ouverture de la production choisie et si les produits désirés sont bien disponibles à ce moment-là.



ANTIGASPI

Achetez en vrac, dans vos propres contenants ou dans des emballages réutilisables. Bannissez donc, tant que possible plastique, cellophane et autre fragolite.

Ne prenez que la quantité nécessaire et évitez les grands conditionnements dans lesquels se trouve, presque toujours, un fruit ou un légume pourri qui va contaminer les autres.

La saison de certains légumes et fruits est parfois courte. **Profitez de la fin d'un marché** où ils sont bradés, achetez-en en grande quantité et attellez-vous à les conserver de différentes façons. Quel plaisir d'en retrouver le goût et les bienfaits tout au long de l'année!

Vos conserves seront beaucoup plus économiques que celles de l'industrie et, surtout, vous garantissent l'origine et la qualité des produits.

- Pensez à une **petite production de conserves faites maison en vue de les offrir**. Confitures et gelées, simples ou originales, pâtes de fruits, chutneys, condiments divers... seront des cadeaux appréciés à toute occasion.
- Faites preuve de créativité en **cuisinant des parties habituellement jetées à la poubelle** comme les épeluchures et fanes de certains légumes, le pied des champignons, les tiges de brocoli, la verdure des carottes et des fenouils, etc. À condition de bien les laver et/ou de les choisir non traités.

- Ne jetez pas vos restes de légumes** mais utilisez-les dans diverses préparations : soupe, gaspacho, pesto, tartinade, quiche, cake, salade, smoothie, omlette, sandwich, etc.

Femmes

D'AUJOURD'HUI

Rédactrice en chef Anne Daix • **Éditrice responsable** Karen Hellermans • **Marketing** Véronique Leman
Directrice artistique Sandrina Doucet • **Conception et coordination** Nathalie Bruart • **Texte** Catherine Burnet •
Conception graphique et mise en pages Ainsley Mandou • **Recherches graphiques** Chantal Everard • **Illustrations** Gettyimages, Shutterstock

Ce calendrier est une publication de Roularta Media Group S.A. • Supplément gratuit du magazine Femmes d'Aujourd'hui n° 3 du 20 janvier 2022. Ne peut être vendu séparément.