





LÉGUMES ET FARINEUX

Les légumes d'accompagnement sont proposés en crudités et en cuitités (eh oui, le mot existe) : entiers, cuits à l'eau ou à l'étouffée, moulinsés en mousses, gratinés au four, mangés en potages, bus en jus, tartinés même... Tant de variétés possibles pour se régaler de

légumes de saison, frais, cuisinés par vos soins. Commençons par une recette facile et séduisante, deux adjectifs qui justifient qu'elle soit en tête de chapitre dans un livre pour néophytes : des *Tomates* sont cuites au four sous une robe d'ail et de persil (p. 78). Rien de bien chinois. Provençal, en fait. Vite réalisé et toujours réussi, car cette recette n'exige aucun tour de main particulier pour un débutant.

Étape suivante : faites griller au four des longues tranches d'aubergines, des rondelles d'oignons, des courgettes, des poivrons et des fenouils, oints d'huile d'olive : 40 minutes en retournant une fois au passage. Ce sont les *Antipasti de légumes rôtis au four* (p. 79) qu'on prépare le jour P et qu'on conserve quelques jours sous huile, au réfrigérateur. Vous récupérez l'huile après consommation. Je décline dans la recette une version d'été à base d'aubergines, de poivrons et de courgettes (à l'huile); et une version d'hiver à base de courges, de patates douces, de carottes (à la graisse de coco).

La recette de *Carottes au cumin à l'étouffée* (p. 82) est typique de toutes les cuissons braisées. L'avoir pratiqué une fois vous ouvre la piste d'envol pour



TOMATES PROVENÇALES (p. 78).



LÉGUMES RÔTIS AU FOUR (p. 79)