



Mille feuilles de légumes

sauce printanière

INGREDIENTS (pour 4 personnes)

- 300 g de carottes, de céleri rave, de pomme de terre
- 250 g de petits pois
- 100 cl de lait
- 25 cl de crème fraîche
- 100 cl de bouillon de volaille
- 30 g de beurre
- Parmesan
- Basilic ou coriandre, sel, poivre



PREPARATION

Faites cuire séparément les légumes à petits bouillons. Couper en tranches larges de 3 mm d'épaisseur :

- les carottes dans 50 cl de bouillon de volaille pendant 25 à 30 min.
- le céleri rave dans 50 cl de lait froid, assaisonné de sel et poivre, pendant 25 à 30 min.
- les pommes de terre, essuyées mais non lavées, dans 50 cl de lait froid, pendant 30 min.

Egouttez. Réservez. Beurrez un plat à gratin ou 4 ramequins. Alternez pomme de terre, carottes, céleri rave, en terminant par les pommes de terre.

Entre chaque couche, parsemez de parmesan et de basilic. Poivrez.

Terminez en recouvrant du mélange (25cl de crème fraîche et 25 cl du lait de cuisson des pommes de terre). Ajoutez du lait de cuisson du céleri rave si nécessaire.

Eparpillez dessus 30g de beurre en parcelles. Faites cuire au four 180°C pendant 20 min. jusqu'à l'obtention d'une jolie couleur dorée (au bain marie si l'on préfère).

Sauce printanière

Faites cuire 250 g de petits pois dans 50 cl de bouillon de volaille pendant 30 min.

Egoutter, Réservez le jus de cuisson. Mixez les 250 g de petits pois cuits restant avec 10 cl de jus de cuisson. Filtrez au travers d'une passoire fine. *On peut congeler à ce stade.*

Réchauffez cette sauce en ajoutant sel, poivre, basilic ciselé (3 c à s).

Ajoutez au dernier moment une c. à café de crème fraîche épaisse. Servir en saucière.

Variante : 150 g de petits pois et 100g de têtes d'asperges

L'AVIS du JARDINIER :

Un beau cocktail de légumes pour un plat équilibré et diététique.

Parlons de la carotte : elle est née en Europe où elle poussait à l'état sauvage il y a 2000 ans, elle était ligneuse, amère et blanchâtre. Assez curieusement, les chroniqueurs Arabes du Moyen Age la jugent: "diurétique, elle augmente les appétits vénériens et les excite, en même temps elle réjouit le cœur". Bruyérin Champion, médecin de François 1er, est du même avis. Jusqu'au XVII^{ème}, elle est jaune ou rouge, c'est à cette époque qu'apparaît la carotte orange, obtenue par les Hollandais. Elle connaît alors un immense succès et est à l'origine des nombreuses variétés que nous connaissons.

La pharmacopée actuelle confirme l'avis des anciens, à savoir qu'elle est diurétique et augmente l'acuité visuelle ainsi que la vision crépusculaire.

Nous savons maintenant que son carotène est un préventif contre le cancer, que c'est un aliment alcalisant, nutritif, reminéralisant et tonifiant qui stimule les défenses naturelles. Elle facilite les fonctions digestives, prévient le vieillissement et est recommandée aux diabétiques. N'hésitez pas à la consommer sous forme de jus frais.

Bon appétit.