



Semaine du goût

Les légumes racines, ces si bons culs-terreux

Longtemps oubliés, les cerfeuil tubéreux, crosnes ou rutabagas sortent de terre et gagnent la cuisine des professionnels comme des amateurs.



Sur les tables étoilées comme dans les foyers, les betteraves, patates douces, navets et panais ne comptent pas pour des prunes. GETTY IMAGES/STOCKPHOTO



Catherine Cochard

Les carottes, radis et pommes de terre ont longtemps invisibilisé l'incroyable variété de tubercules qui existent. Topinambours, salsifis, cerfeuil tubéreux, patates douces, ils sont nombreux et possèdent de multiples atouts, en termes de saveurs et de saisonnalité.

Raison pour laquelle la Semaine du goût 2023*, qui débute le 14 septembre, les met à l'honneur. «Comme chaque année, nous choisissons un thème pour les écoles avec le label pour une alimentation équilibrée Fourchette Verte», explique Josef Zisyadis, directeur de la Fondation pour la promotion du Goût qui organise la manifestation. Le but de la démarche c'est de faire découvrir aux plus jeunes de nouveaux aliments et de développer leur palette gustative. «Les légumes racines offrent une belle diversité de goûts, avec des saveurs proches de l'artichaut ou de la châtaigne, par exemple.»

La mauvaise réputation

Réhabilités depuis quelques années par les chefs et les gastronomes, les légumes racines reviennent de loin. Au Moyen Âge, les aristocrates estimaient que ce qui poussait sous la surface était indigne, le souterrain - comme l'enfer - éloignant du divin et rapprochant de la condition animale et du cochon qui fouisse la terre pour se nourrir. Durant la Seconde Guerre mondiale, les tubercules sont les aliments de base en Europe, devenant synonymes de disette et rationnement.

Mais les légumes racines ne font pas que remuer de tristes souvenirs chez les anciens... Ils ont aussi la réputation de secouer les intestins. «Votre haleine n'est pas plaisante, elle est plus sale et puante qu'un pet de panais», déclamaient au XIII^e siècle

Gautier le Leu, un fameux auteur de fabliaux.

Le coupable de la vertu carnitative des tubercules, c'est l'inuline, une fibre particulièrement présente dans le topinambour et l'hélianthe. Pour mieux les digérer, on recommande d'en manger en quantité raisonnable, d'habituer progressivement son organisme et de ne pas les réchauffer.

Mis à part cet inconvénient, les tubercules n'ont que des qualités. Organes de réserve destinés à nourrir la plante, ils constituent une source nourricière pour les individus aussi. «Dans le sol, ils emmagasinent tout un tas de nutriments, commente Josef Zisyadis. Quand on les mange, c'est tout le terroir qu'on déguste.»

Légumes de garde, les tubercules sont en dormance et peuvent par conséquent facilement être conservés sans perdre leurs qualités gustatives et nutritionnelles. Enfin, comme ils poussent facilement sous nos latitudes, nul besoin durant l'hiver d'aller chercher ailleurs: ce sont les légumes d'ici et de saison.

Salé ou sucré

Les légumes racines entrent aussi bien dans la composition de plats salés que de desserts, à l'exemple de la recette du fondant chocolat-patate douce proposée par Unisanté et Fourchette verte dans le cadre de la Semaine du goût. «En hiver, les légumes racines offrent une diversité bienvenue qui nous permet d'être créatifs en cuisine, ajoute Pierrot Ayer, chef du restaurant le Pérolles à Fribourg et parrain de la Semaine du goût 2023. Moi je les utilise pour les plats salés, passés au beurre, braisés, en purée ou en velouté... Les possibilités sont nombreuses! Travailler les tubercules c'est aussi respecter le terroir d'ici et nos producteurs qui se donnent

la peine de nous les proposer.»

* Du 14 au 24 septembre 2023. La Ville du goût de cette année est Fribourg. Le programme complet est à retrouver sur www.gout.ch



La recette de Marie Robert

● Les tubercules n'ont que des qualités aux yeux de la cheffe Marie Robert: «En cuisine, j'essaie de travailler au maximum les produits de saison. Les légumes racines, il en existe une variété infinie. Certaines, comme les betteraves, sont disponibles toute l'année.» Voici sa recette de **tartare et carpaccio de betteraves**.

Ingrédients (pour 4 personnes): 500 gr. de betteraves cuites; 200 gr. de betteraves crues (cible ou jaune); 1 pomme granny smith; 5 noix; sel,

poivre, huile d'olive et vinaigre.

Pour le tartare: éplucher les betteraves et la pomme. Tailler en cube les betteraves cuites et la pomme verte, émincer les noix. Mélanger le tout et assaisonner d'un peu d'huile et de vinaigre, saler et poivrer.

Pour le carpaccio: passer à la mandoline les betteraves très finement et assaisonner.

Dressage: à l'aide d'un emporte-pièce, dresser le tartare au centre de l'assiette et déposer le carpaccio dessus, comme des écailles. **CCD**

Philippe Ligrion sur scène

● Parmi les propositions de la Semaine du goût, celle concoctée par le chef et historien de la cuisine Philippe Ligrion attise la curiosité. «C'est une sorte de seul en scène intitulé «Bon appétit», a indiqué le gastronome lors de la conférence de presse de la Semaine du goût. Sur le ton de l'humour, j'essaie de parler de nos travers et phobies alimentaires, de rire un peu de nous et de nos réflexes. C'est une heure de rigolade mais durant laquelle on dit des choses sérieuses.»

Durant le spectacle, Philippe Ligrion questionne les incohérences de notre système alimentaire, se demandant par exemple pourquoi tout le monde est devenu intolérant au gluten, ou s'il est toujours de bon aloi de se souhaiter «bon appétit» alors qu'on ne sait plus ce que contient notre assiette... **CCD**

«Bon appétit», le 14 septembre 2023 à 20 h au Théâtre Tais-toi! à Neuchâtel. Infos: 021 311 23 80 ou info@taistoi.ch