



**LE GUIDE DES MEILLEURS  
LÉGUMES PRIMEURS**



# LE GUIDE DES MEILLEURS LÉGUMES PRIMEURS

Miam ! Goûtez le printemps en primeur...

Enfin le printemps ! Rien n'apporte autant de couleurs et de saveurs dans votre assiette que les premiers légumes de la nouvelle saison.

Bien souvent, ces primeurs brillent déjà sur les marchés ou dans les magasins un jour seulement après leur récolte. On ne peut plus frais ! Logique donc qu'il soit préférable de manger ces légumes directement. Récoltés très tôt pendant leur croissance, ils ont un goût délicat et pur. C'est ce qui les rend si faciles à préparer: rapidement cuits et sans fioritures, ils sont vraiment délicieux ! Avec les légumes primeurs et Solo, vous préparez un plat savoureux et sain en un tournemain. Et comme vous cuisinez de saison, vous faites à la fois du bien à l'environnement et à votre portefeuille.

Vous brûlez d'impatience de connaître les meilleurs légumes primeurs de chez nous ? Lisez vite ce qui suit... Nous avons choisi pour vous nos 6 recettes de saison préférées ainsi que les astuces les plus intéressantes.

Vive le goût du printemps !  
**L'équipe Solo**



**POIREAU**

Jeunes poireaux et filet de truite des Ardennes



**NAVET**

Minestrone de printemps



**CHOU-FLEUR**

Salade de chou-fleur poêlé à la burrata



**ASPERGE**

Asperges blanches à la flamande avec crevettes grises



**CAROTTE**

Chorizo aux carottes et aux poivrons doux



**CÉLERI VERT**

Navarin d'agneau du Maghreb aux légumes de printemps

# POIREAU



## LES POIREAUX

- 1 botte de jeunes poireaux
- 1 gousse d'ail
- ½ citron (jaune ou vert)
- Quelques branches de thym frais

## LES FILETS DE TRUITE

- 1 noix de Solo
- 4 filets de truite des Ardennes
- Poivre fraîchement moulu
- Sel de mer
- Zeste de citron vert

## LA SAUCE

- Quelques pistils de safran
- 2 c à s de vinaigre de vin blanc ou d'estragon
- 1 c à s de vin blanc
- 1 c à c de miel
- 2 oignons de printemps
- 1 c à c de graines de coriandre
- 1 c à c de graines de fenouil
- Huile d'olive extra vierge
- Jus de citron vert
- Poivre fraîchement moulu
- Sel de mer

## LA GARNITURE

- 1 poignée de noisettes
- Feuilles de coriandre

## Saison

Vous pouvez acheter des poireaux en magasin tout au long de l'année. Mais d'avril à août, vous en trouverez aussi de plus petits au rayon légumes. Ce poireau d'été est plus jeune et a un goût plus délicat.

## Conservation

Il est préférable de garder le poireau légèrement humide pour qu'il reste croquant. Pour ce faire, enveloppez les tiges de poireau dans un linge légèrement humide et conservez-les dans le bac à légumes de votre réfrigérateur.

## Conseils de cuisson

- Comment bien nettoyer un poireau ? Coupez-le dans la longueur et rincez le sable sous l'eau froide courante.
- Avec la partie blanche inférieure, vous préparez les meilleurs soupes, ragoûts, plats au four et quiches. Ou encore plus simple : coupez-la en rondelles et faites mijoter celles-ci avec une noix de Solo.
- Ne jetez pas les feuilles vertes. Elles aromatiseront délicieusement la savoureuse soupe que vous en ferez.
- Le poireau s'associe particulièrement bien avec le poisson, les pâtes, les tomates et le fromage.

### 1. Préparation de la sauce:

Portez le vinaigre de vin, le vin et le miel à ébullition, mélangez bien le tout (jusqu'à ce que le miel soit bien dissous) et éteignez le feu. Ajoutez les pistils de safran. Coupez les oignons de printemps en fines rondelles et déposez-les dans la marinade. Dorez les graines et écrasez-les dans un mortier. Ajoutez-les à la marinade. Laissez refroidir complètement la marinade et assaisonnez-la avec l'huile d'olive, le jus de citron vert, le sel et le poivre.

Faites griller les noisettes dans une poêle sèche et hachez-les en petits morceaux.

### 2. Blanchiment des poireaux:

Lavez soigneusement les poireaux. Après y avoir mis les quartiers de citron vert, l'ail et le thym, portez une grande casserole d'eau salée à ébullition. Blanchissez les poireaux pendant 8-10 minutes et laissez-les bien s'égoutter.

### 3. Cuisson des filets de truite:

Faites fondre la Solo dans une poêle et faites-y cuire les filets jusqu'à ce qu'ils soient bien dorés. Assaisonnez de poivre fraîchement moulu et de sel de mer et ajoutez un peu de zeste de citron vert.

Servez les filets de truite avec les noisettes grillées, les poireaux et la sauce. Agrémentez pour finir de feuilles de coriandre.



# JEUNES POIREAUX ET FILET DE TRUITE DES ARDENNES



# NAVET



## MINISTRONE DE PRINTEMPS

### Saison

Ils sont en principe en vente de septembre à juin. Mais les navets que vous trouverez en magasin au printemps ont une structure plus douce et un goût plus subtil que leurs cousins d'hiver.

### Conservation

L'idéal est de conserver les navets dans un endroit frais et sombre, comme une cave. C'est ainsi qu'ils gardent le plus longtemps leur croquant.

### Conseils de cuisson

- Les navets se préparent de la même façon que les pommes de terre. Ils sont délicieux cuits, au four, à l'étuvée ou frits.
- Cuez al dente des morceaux de navets avec quelques pommes de terre nouvelles. Mettez-les ensemble dans un plat à four, saupoudrez de cheddar râpé et assaisonnez de gros sel marin et de poivre. Glissez dans un four chaud pendant une petite demi-heure et savourez !
- Les navets sont également délicieux glacés. Épluchez-les, coupez-les en morceaux et faites-les mijoter dans de la Solo chaude. Saupoudrez d'une c à c de sucre de canne, d'une pincée de poivre et de sel et ajoutez 3 c à s de bouillon de poule. Mélangez soigneusement, laissez mijoter encore 1 petite minute et servez avec du thym frais.
- Les navets de printemps ne doivent pas être épluchés avant de les préparer. Ôtez simplement les parties supérieures et inférieures et coupez-les en tranches ou en morceaux.

### 1. Préparation du minestrone:

Pelez l'oignon et émincez-le. Épluchez les carottes et coupez-les en petits morceaux. Lavez soigneusement le reste des légumes et coupez-les aussi en petits morceaux.

Faites fondre la Solo dans une grande casserole et faites-y suer l'oignon et les carottes. Ajoutez le reste des légumes, le bouillon et les risonis et laissez mijoter le tout à feu doux pendant 10-15 minutes.

Préchauffez le four à 160°C et faites-y sécher le jambon pendant 15 minutes. Cassez-le en bandelettes que vous déposerez sur la soupe juste avant de servir.

Découpez des tranches de pain épaisses et faites-les toaster ou griller. Tartinez-les de fromage de chèvre et servez.

**Conseil:** Ce grand classique italien est encore meilleur avec une petite cuillerée de pesto.

### LE MINISTRONE

- 1 noix de Solo
- 1 oignon
- 6 jeunes carottes
- 1 navet
- 1 poignée d'haricots verts
- 1 poignée de fleurettes de chou-fleur
- 1 poignée de mini-asperges vertes
- ½ courgette
- 1 l de bouillon de poule ou de légumes
- 2 oignons de tomates cerises
- 2 oignons de printemps
- 1-2 c à s de risonis
- 2 c à s de cerfeuil frais haché
- Pesto

### LA GARNITURE

- Jambon d'Ardenne ou prosciutto
- 4 petites tranches de pain au levain ou d'épeautre
- 1 petit fromage de chèvre Le Larry



# CHOU-FLEUR



## Saison

Vous trouverez le chou-fleur de février à fin novembre au rayon légumes de votre supermarché.

## Conservation

Le mieux est de conserver le chou-fleur le plus froid possible dans un sac ouvert. Vous pourrez le conserver quelques jours dans un endroit frais, une semaine au réfrigérateur.

## Conseils de cuisson

- Le chou-fleur est polyvalent et tout à fait délicieux : cuit, transformé en soupe, grillé dans une salade ou cru en apéritif : le chou-fleur est toujours formidable.
- Saviez-vous que vous pouviez parfaitement utiliser les feuilles vertes et fraîches de votre chou-fleur dans une soupe de légumes ? Elles sont aussi particulièrement délicieuses coupées finement et passées rapidement au wok.
- Le chou-fleur convient très bien aux plats orientaux mijotés avec du curry.

## LA SALADE

1 chou-fleur

1 c à s de Solo

1 botte de petits radis

1 bouquet de pousses d'épinards

3 oignons de printemps

1 paquet de burrata

2 c à s d'huile d'olive extra vierge

Poivre fraîchement moulu

Sel de mer

## LE PESTO

400 gr de petits pois

1 poignée d'amandes

Quelques feuilles de cresson de fontaine

Quelques feuilles d'ail des ours

3 c à s de pecorino moulu

2 c à s d'huile d'olive extra vierge

Poivre fraîchement moulu

### 1. Préparation de la salade:

Lavez soigneusement le chou-fleur et coupez-le verticalement en tranches d'environ ½ centimètre d'épaisseur. Badigeonnez-les d'un peu de Solo et faites-les rôtir dans une poêle à griller. Lavez minutieusement les petits radis et coupez-les en fines rondelles. Lavez soigneusement les épinards et séchez-les. Coupez les oignons de printemps en petites rondelles.

### 2. Préparation du pesto:

Blanchissez les petits pois, plongez-les dans de l'eau très froide et laissez-les s'égoutter. Réduisez en purée le reste des ingrédients jusqu'à ce que vous obteniez un pesto bien lisse.

Servez avec la burrata et assaisonnez d'huile d'olive, de sel et de poivre.



# SALADE DE CHOU-FLEUR POÛLÉ À LA BURRATA





# ASPERGES BLANCHES À LA FLAMANDE AVEC CREVETTES GRISES



## ASPERGE



### Saison

Les asperges belges sont en vente à partir du mois d'avril. Point de vue goût, elles sont vraiment au sommet en mai et en juin.

### Conservation

Les asperges sont délicieuses quand elles sont super fraîches. Vous voulez les conserver pendant plusieurs jours ? Enveloppez-les dans un torchon humide et placez-les dans le tiroir à légumes de votre réfrigérateur.

### Conseils de cuisson

- Faites le test de la fraîcheur ! Frottez doucement les tiges des asperges les unes contre les autres. Vous entendez un léger son plaintif ? Elles sont fraîches !
- Les asperges blanches sont cultivées sous la terre et vous devez les éplucher avant de les préparer. Passez un éplucheur de la tête vers le pied et retirez une fine épaisseur tout autour de l'asperge. Les asperges vertes sont cultivées au-dessus du sol et présentent une peau plus mince. Vous pouvez donc les préparer sans les éplucher. Le goût de l'asperge blanche est plus doux que celui de la verte.
- Mieux vaut cuire les asperges à la verticale dans un récipient haut, de façon à ce que les têtes dépassent hors de l'eau. Ainsi, cette partie particulièrement savoureuse de l'asperge restera bien croquante.

### 1. Préparation:

Faites cuire les œufs durs (6 min), refroidissez-les, écaillez-les et écrasez-les à la fourchette.

Cuisez les asperges à l'eau bouillante salée durant 4 min. Elles doivent rester croquantes.

Faites fondre la Solo dans un poêlon. Ajoutez-y les œufs, le sel, le poivre et la noix de muscade. Chauffez le tout. Au dernier moment, ajoutez le persil haché.

Dressez les asperges dans les assiettes et couvrez de la préparation aux œufs. Parsemez de crevettes grises.

### INGRÉDIENTS

4 œufs

16 grosses asperges blanches

4 c à s de Solo

Noix de muscade

2 c à s de persil plat haché

200 gr de crevettes grises

# CAROTTE



## Saison

Liées en bottes, les meilleures jeunes carottes sont celles des mois d'avril et de mai.

## Conservation

Vous conserverez les jeunes carottes durant maximum deux semaines. Veillez à ne pas les placer aux côtés de pommes ou de poires parce qu'elles se gâteront plus rapidement.

## Conseils de cuisson

- Il suffit de rincer les jeunes carottes. Leur peau est si mince que vous pouvez la manger.
- Le gingembre, les graines de sésame, le jus d'orange et la coriandre fraîche s'associent très bien aux carottes primeurs dont ils révèlent toute la saveur subtile.
- Servez vos jeunes carottes cuites entières, en conservant une petite partie de leur feuillage vert. Ainsi opère toute la magie d'une sensation printanière dans votre assiette.

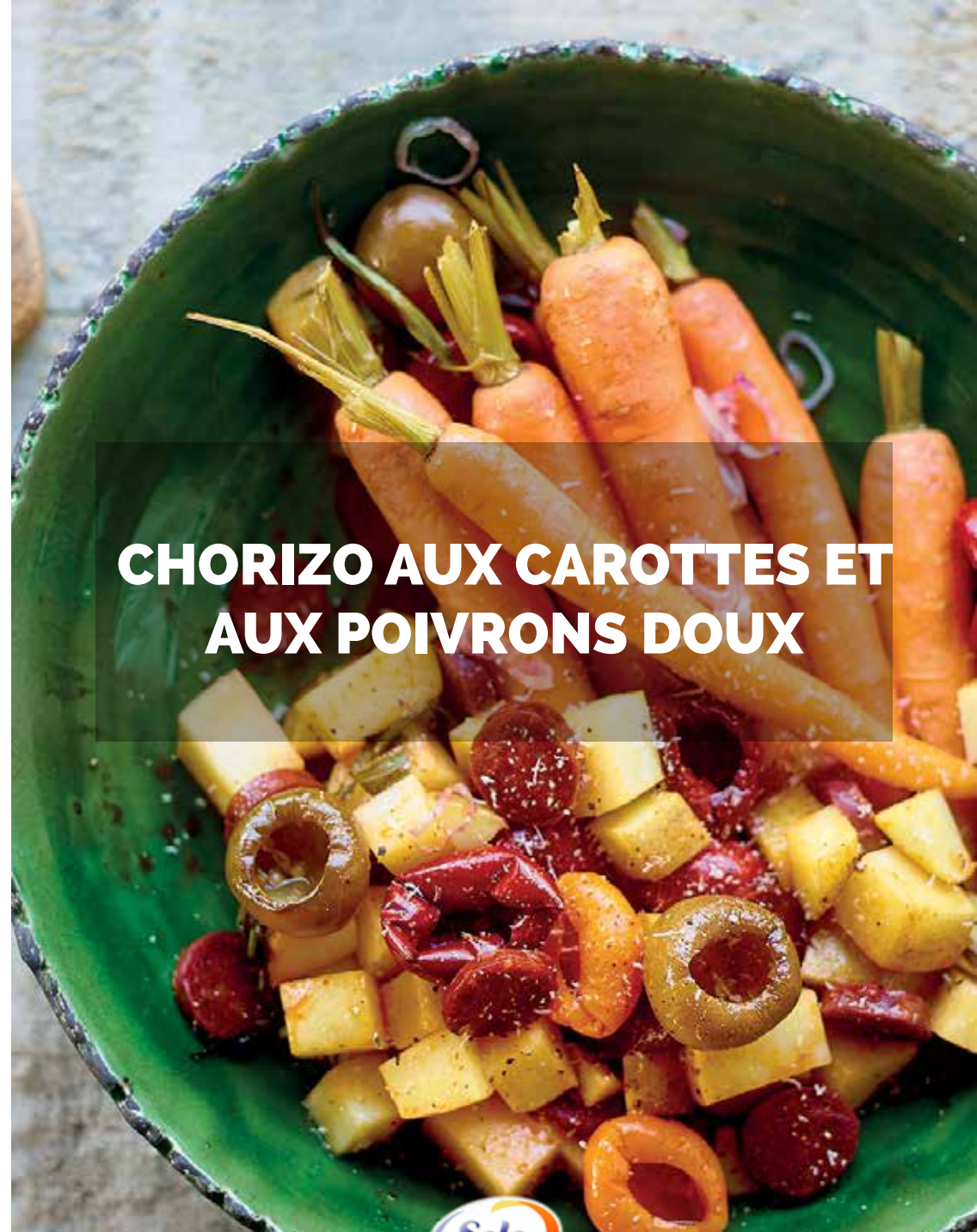
## INGRÉDIENTS

- 1 botte de jeunes carottes
- 20 cl de jus d'orange
- 1 l de bouillon de poulet
- 4 échalotes
- 10 cl de vin blanc
- De l'ail
- 4 chorizos ibériques à cuire
- 750 gr de pommes de terre
- 2 poivrons doux
- 100 gr de manchego (fromage espagnol au lait de brebis)
- 1 c à s de Solo

### 1. Préparation:

Râpez les carottes et faites-les cuire brièvement dans le bouillon de poulet et le jus d'orange. Émincez les échalotes et découpez les chorizos en rondelles. Coupez les pommes de terre en tranches et gardez les poivrons entiers.

Préchauffez le four à 180-200 °C. Regroupez tous les ingrédients dans un moule de cuisson. Mélangez bien le tout et faites cuire 15-20 minutes au four. Remuez bien une nouvelle fois à mi-cuisson. Juste avant de servir, râpez le manchego par-dessus et parsemez de poivre fraîchement moulu.



## CHORIZO AUX CAROTTES ET AUX POIVRONS DOUX



# NAVARIN D'AGNEAU DU MAGHREB AUX LÉGUMES DE PRINTEMPS



## CÉLERI VERT

### Saison

Le jeune céleri vert est disponible de mars à juin. Ses branches vertes sont moins filandreuses et donc idéales pour des plats de printemps pleins de fraîcheur.

### Conservation

Conservez les branches dans un sac plastique ouvert dans le réfrigérateur pour qu'elles ne sèchent pas.

### Conseils de cuisson

- Le secret d'une sauce bolognaise pleine de saveur ? Mixez finement deux branches de céleri dans un mixeur et faites-les revenir avec votre oignon et votre ail.
- Le céleri vert est l'ingrédient indispensable d'un gaspacho frais. Il apporte davantage de piquant et de goût à cette soupe espagnole d'été riche en vitamines.
- Le goût piquant du céleri se combine particulièrement bien au fromage. Pour l'apéritif par exemple, découpez quelques branches de céleri en morceaux et remplissez-les de fromage aux herbes et de rondelles de radis. Un délice!



### 1. Préparation:

Épluchez les pommes de terre, les navets, les carottes et le céleri. Découpez le tout en dés. Épluchez l'oignon et hachez-le grossièrement. Épluchez l'ail et écrasez-le au couteau.

Découper l'agneau en morceaux. Salez et poivrez, ajoutez du ras-el-hanout et du cumin. Faites chauffer une casserole et ajoutez-y deux cuillères à soupe de Solo liquide. Faites cuire l'oignon et l'ail pendant une minute, et ajoutez-y ensuite l'agneau. Faites-le dorer pendant 5 minutes. Versez le fond de veau et les tomates épluchées, ainsi que le bouquet garni. Laissez réduire de trois quarts à feu doux.

Pendant ce temps, amenez 2 litres d'eau légèrement salée à ébullition et faites-y cuire les légumes et les pommes de terre (séparément). Laissez bien égoutter.

Dans une poêle antiadhésive chaude, versez deux cuillères à soupe de Solo liquide et les dés de légumes et de pommes de terre. Salez et poivrez.

Contrôlez la cuisson de la viande et ajoutez-y les légumes et les pommes de terre. Laissez cuire le tout 5 minutes.

Servez votre navarin d'agneau dans une assiette profonde, avec, éventuellement, du couscous.

### INGRÉDIENTS

- 800 gr** d'agneau (épaule ou cou)
- 1** oignon
- 1** botte de jeunes carottes
- 2** branches de céleri vert
- 3** pommes de terre à chair ferme
- 2** navets
- 1** gousse d'ail
- 1** bouquet garni (thym, laurier et persil)
- 400 gr** de tomates épluchées
- 4 c à s** de Solo Liquide
- 500 ml** de fond de veau
- 1 c à s** de ras-el-hanout
- 1 c à c** de cumin