



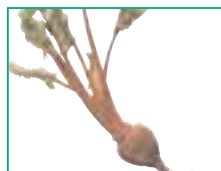
Les légumes : inventaire des parties comestibles

Frais, en conserve ou surgelés, les légumes doivent être présents chaque jour lors de nos repas. Fais le tour du jardin européen et compose ton menu.

Pour les légumes, on trouve :

- **des légumes-racines** : carotte, céleri-rave, betterave rouge...

- **des légumes-feuilles** : chou, épinard, salade...



- **des légumes-fruits** : tomate, haricot, concombre, courgette, pastèque...



- **des légumes-fleurs** : chou-fleur, artichaut...

- **des légumes-bulbes** : oignon, ail, échalote...



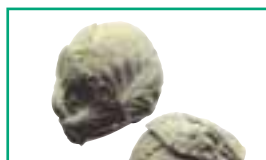
mais on mange également :

- **des bourgeons** :
choux de Bruxelles

- **des tiges** :
asperges

- **des tubercules** :
pommes de terre

- **des graines** :
pois chiches, lentilles





Définition

Les légumes sont des plantes herbacées dont certaines parties peuvent être consommées par l'homme. Ce sont des plantes qui ont un cycle de culture court: 1 mois pour le radis, 2 mois pour la salade, 6 mois pour la pomme de terre. Certaines plantes sont vivaces, comme les artichauts ou les asperges : elles vivent plusieurs années. Les légumes peuvent être consommés frais, ou sous diverses formes de conservation. Tous les légumes sont sensibles aux aléas ou accidents climatiques, qui peuvent avoir des répercussions importantes sur les prix.



La culture

Après le semis des graines ou la plantation des bulbes, certaines plantes comme le poireau, demandent à être repiquées, lorsque la plantule est suffisamment forte. Le repiquage consiste à déterrer délicatement la plantule pour la mettre en pleine terre. Les légumes semés en pot (courgettes, concombres) ou en motte (laitues), sont replantés avec la motte de terre qui entoure leurs racines.

Pendant le développement de la plante, le maraîcher arrose, bine la terre pour enlever les mauvaises herbes, apporte des engrais* pour assurer la croissance de la plante. Il doit également traiter les plantes contre les ravageurs et les maladies.

Les légumes pour l'hiver

Certains légumes supportent le froid. C'est le cas du poireau. Semé au printemps sous serre, il est ensuite repiqué dans les champs. Contrairement à la carotte, il ne craint pas les terres lourdes et dures. Les maraîchers apprécient ce légume car il peut rester en terre tout l'hiver. Il est donc toujours frais. Mais lors de grands froids, quand le sol est gelé, il est impossible de le récolter ! Il se fait alors rare et son prix augmente sur les marchés !



A quelle saison trouve-t-on ces légumes sur les marchés? Renseigne-toi et compose ensuite avec tes camarades un menu pour l'été et un menu pour l'hiver.

Quelques trucs pour devenir jardinier

Tu peux facilement semer des graines de petits pois ou de haricots dans ton jardin. Si tu les sèmes en respectant la saison et dans un sol préparé, elles lèveront facilement. Si tu veux semer du persil, laisse tremper les graines dans l'eau pendant une nuit. Il faut toujours arroser le sol après le semis pour faciliter la germination.



Champ de poireaux



La tomate

C'est un légume des pays ensoleillés. Mais aujourd'hui, on la cultive partout dans l'Union européenne grâce au développement des cultures sous serre. La tomate est souvent sur notre table, c'est un légume qui se prête à beaucoup de recettes.

Présentation

Elle est originaire du Mexique et comme d'autres plantes, elle a traversé l'Atlantique avec les premiers navigateurs. La tomate appartient à la même famille que la pomme de terre ! Difficile à croire, et pourtant, quand on regarde les feuilles et surtout les fleurs, il n'y a plus de doute, elles ont bien un air de famille. Il existe plus de 1 700 variétés de tomates, mais toutes ne sont pas cultivées. La tomate est de loin l'espèce végétale la plus cultivée au monde.

Sa culture

C'est le seul légume qui est cultivé dans tous les pays de l'Union européenne. Le premier producteur est l'Italie. Ensuite viennent l'Espagne, la Grèce et le Portugal.

On la cultive en plein champ ou dans des serres :

- Les tomates destinées à être transformées en sauce, purée ou concentré sont essentiellement cultivées dans les champs et récoltées avec une machine.

- Sous serres, on produit les tomates destinées à être vendues fraîches. Elles demandent plus de soins et sont récoltées à la main. Dans certaines régions du sud, des cultures en plein champ sont également réservées aux tomates fraîches.



Pied de tomates poussant avec un tuteur



Culture de tomates en plein champ



Forme et couleur

On connaît bien la tomate de forme ronde. D'autres sont plus allongées et ont plus de pulpe, comme la tomate Roma par exemple. Il y a aussi la tomate-cerise, guère plus grande qu'une cerise ou encore la tomate-poire qui ressemble à une poire miniature.

Pour obtenir sa couleur, la tomate a besoin de soleil. Si elle est cueillie alors qu'elle est seulement orangée, la tomate continue à rougir et à mûrir. Les jardiniers le savent bien : quand ils cueillent leurs dernières tomates en automne, ils les posent sur un rebord de fenêtre pour les laisser rougir !



Semis de tomates

Semis et repiquage

Le maraîcher sème les graines de tomates dans une terre réchauffée ou dans des godets s'il est sous serre. Au bout de quelques jours, les graines germent. Ensuite, il faut repiquer les pieds : cela consiste à ôter délicatement le jeune plant du godet et à le replanter en pleine terre ou sous serre. La plante va continuer à croître car elle a plus de place.

Les tomates cultivées sous serre ont besoin de tuteur pour se développer. Tout au long de la croissance, le maraîcher supprime les gourmands (petites pousses qui se développent à l'aisselle de chaque feuille).

Sous toutes les formes

La tomate est excellente fraîche. C'est un légume d'été apprécié en salade ou cuite. En Espagne, elle est indispensable pour le gaspacho, soupe de tomates très rafraîchissante.

Pour en profiter en hiver, on la pèle, on la transforme en purée ou sous forme de concentré et on la met en conserve. Elle sert à la fabrication de nombreuses sauces utilisées dans la cuisine italienne.

On la sèche aussi au soleil pour la conserver ensuite dans de l'huile d'olive.

Tomate et mozzarella au pistou

Une excellente recette pour l'été. Pour 4 personnes, il faut : 4 belles tomates, 300 g de mozzarella, quelques branches de basilic, une gousse d'ail, 50 g de pignons, 30 g de parmesan, 4 cuillères à soupe d'huile d'olive, sel et poivre.

Coupe les tomates en rondelles et la mozzarella en fines tranches. Dispose le tout sur une assiette en alternant les tranches.

Pour préparer le pistou, hache finement les feuilles de basilic avec les pignons et l'ail. Ajoute l'huile, le parmesan râpé, puis le sel et le poivre. Mélange le tout.

Il suffit de répartir le pistou sur les tomates et la mozzarella : bon appétit !



Les salades

Vertes, rouges ou de couleur panachée, feuilles entières ou découpées, amères ou douces, les salades sont toujours fraîches et croquantes.

Une grande famille

Il existe près de 1 600 variétés de salades ! C'est une grande famille où on distingue trois grands groupes :

- les laitues,
- les chicorées,
- les mâches.

Une histoire ancienne

La salade est originaire des pays méditerranéens comme en témoignent des peintures trouvées sur des tombeaux égyptiens datées de plus de 4 000 ans avant notre ère. On retrouve également des représentations de ce légume sur des natures mortes de grands peintres flamands. Mais la plupart des variétés de salades que nous consommons ont été produites au XIX^e siècle par des maraîchers qui ont joué sur la forme, la couleur et le goût de ce légume.

La salade se trouve aujourd'hui partout. Elle a voyagé partout dans le monde en suivant les grandes migrations européennes, vers les Amériques et l'Australie.

Les plus familières

Les laitues se reconnaissent par le suc blanc qui s'écoule de leur racine quand on les coupe. Les variétés les plus connues sont la batavia, la romaine, la feuille de chêne ou la Lolo rossa... Il y en a beaucoup d'autres...

Le groupe des chicorées est le plus important. Parmi elles, on range les salades frisées, les nombreuses scaroles, la trévisé aux feuilles rouges, des salades à couper comme la barbe de capucin, et la célèbre endive, le chicon, que l'on cultive en hiver, dans l'obscurité.

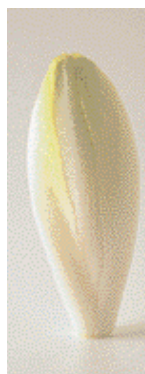
Les mâches : on compte des dizaines de variétés mais toutes ont une forme caractéristique qui permet de les reconnaître : une rosette de feuilles à l'aspect plus ou moins velu.



Laitue



Scarole



Endive



Mâche