

CRUDITÉS VARIÉES

Juillet 2004 (Actualisé en août 2019)

Ingrédients (Nombre de personnes variable) :

On trouve des légumes frais pratiquement tout au long de l'année avec les cultures sous serres et les produits importés du monde entier en toutes saisons.

Comme leur nom l'indique, les crudités, sont principalement à base de légumes crus, auxquels on adjoint assez souvent des produits cuits : asperges, betterave en dés ou en rondelles, germes de soja, haricots verts, poireaux, ... ou en conserve : asperges, petits cœurs d'artichauts, cœurs de palmier, maïs doux en grains, olives vertes ou noires ...; ou même des fruits frais : Ananas, avocat, pamplemousse, pomme, ... Avec ces éventuels éléments, un plat de crudités fait surtout appel aux produits frais suivants :

- ★ Betterave crue : râpée
- ★ Carottes : râpées, dés, bâtonnets
- ★ Céleri branche : petits tronçons, dés, bâtonnets
- ★ Céleri rave : râpé
- ★ Champignons de Paris : émincés
- ★ Chou chinois : émincé
- ★ Chou rouge ou blanc : émincés
- ★ Concombre (pépinos) : rondelles, râpé, bâtonnets
- ★ Cresson : entier, effeuillé
- ★ Endives : tronçons, émincées, feuilles
- ★ Fenouils : finement émincés
- ★ Germes de soja : entiers
- ★ Oignons frais, doux : émincés
- ★ Poivrons (rouge, vert, jaune) : émincés, dés
- ★ Pousses d'épinard : entières
- ★ Radis (rose/blanc/noir) : entier (roses), rondelles, dés, râpés
- ★ Salades variées : feuilles entières, coupées, ciselées
- ★ Tomates : rondelles, quartiers, dés, entières (cerises)

Ustensiles : Plat long ou rond ou saladier

Préparation : 10-30 mn

Difficulté : Très facile

Coût (indicatif) : variable selon les produits



Recette :

Parer les légumes frais, les rincer et les égoutter. Les détailler selon la forme désirée. Les disposer sur un plat et les assaisonner selon le goût personnel et leur nature : vinaigrette nature, vinaigrette à la moutarde, vinaigrette allégée au yaourt ou au fromage blanc, jus de citron, mayonnaise. Parsemer éventuellement d'échalote, d'oignon blanc frais, de cive ou d'ail finement haché, de fines herbes ciselées : aneth, basilic, cerfeuil, ciboulette, coriandre, estragon, persil, tiges d'oignon blanc frais ..., de brisures de noix ou de noisettes, pignons de pin, ...

Boisson :

Généralement l'eau plate est la boisson la plus adaptée avec les crudités. Un vin blanc sec tel qu'un Sauvignon de Touraine ou un rosé de Provence (*) peut également les accompagner.

(*) L'abus d'alcool est dangereux pour la santé, à consommer avec modération.