

Courges

Une diversité impressionnante! Quelque 200 variétés de courge aux noms parfois déroutants sont cultivées en Suisse: «Sweet Dumpling», «Musquée de Provence» ou encore «Longue de Nice». Vous aussi, surprenez vos clients en variant les plaisirs!



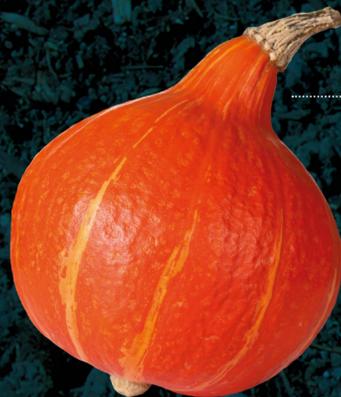
COURGE BUTTERNUT LA PIRIFORME

Saveur sucrée relevée rappelant la noix avec une note de beurre. Excellente en purée. Ingrédient de base de la «pumpkin pie» américaine.



COURGE SPAGHETTI L'ORIGINALE

Léger arôme de noix. Rappelle la courgette. Une fois cuite, la chair se détache en jolis filaments pareils à des spaghetti.



POTIMARRON LE BIEN-AIMÉ

Goût intense, arôme délicat de châtaigne. Se mange avec la peau et se prête particulièrement bien à la préparation de chutney.



POTIRON «GHOST RIDER» LA STAR D'HALLOWEEN

Goût sucré. Idéal pour les sculptures en raison de la finesse de sa peau. La chair ainsi retirée sert à la confection de desserts d'Halloween.



COURGE TURBAN L'INTENSE

Très aromatique. Cette variété étant particulièrement difficile à découper et à éplucher, on l'évide souvent avant de la remplir d'une soupe préparée avec sa chair.



PÂTISSON LE PRATIQUE

Neutre en goût. Peut être consommé cru et avec la peau, celle-ci étant très fine. Comme le concombre, se prête à la préparation de pickles.

Chou

Rouge, vert ou blanc, rond ou pointu, en smoothie, en salade ou en chips: le chou est devenu incontournable en raison de sa forte teneur en nutriments, de son goût délicieux et de sa grande polyvalence.



CHOU ROUGE LE COLORE

Saveur douce et sucrée. Idéal en accompagnement des plats d'hiver, mais aussi excellent cru, pour égayer une salade.



CHOU LE FRISÉ

Goût intense avec un doux arôme de chou. Ses feuilles fermes se prêtent bien à la préparation de choux farcis, de soupes et de ragoûts.



CHOU DE BRUXELLES LE PETIT

Arôme de chou à la fois intense et raffiné. Consistance crémeuse. Parfait pour les gratins, les purées ou les salades.

CHOU-FLEUR LE POLYVALENT

Saveur douce avec un arôme corsé de chou. Se déguste bouilli, étuvé, cuit à la vapeur, rôti, gratiné ou frit.



CHOU PLUME LE VITAMINÉ

Saveur contrastée faite de notes herbacées et sucrées. Est généralement servi en accompagnement ou préparé en ragoût. Entre également dans la composition de smoothies.



Légumes-racines

Ils sont de retour! Tombés dans l'oubli pour certains, les légumes-racines sont revenus sur le devant de la scène. Et les plus biscornus d'entre eux trouvent désormais leur place sur les étals grâce à la démarche responsable dans laquelle s'inscrivent de plus en plus de consommateurs.



PANAIS LA RACINE REDÉCOUVERTE

Saveur très aromatique, sucrée et douce rappelant la noix. Parfait pour préparer des soupes et des purées, mais aussi des frites.



SCORSONÈRE L'ALLONGÉE

Goût de noix. Se marie bien avec le gibier, les pommes, les noix, les carottes et la noix de muscade. À déguster en soupe, en purée mais aussi en salade.



BETTERAVE ROUGE L'ALLIÉE SANTÉ

Goût à la fois terreux et sucré, avec des notes légèrement acidulées. Les spécialités comme le bortsch et le labskaus lui font la part belle. Ce légume se déguste également cru, en tranches très fines, présentées à la manière d'un carpaccio.



RAVE D'AUTOMNE LA TRADITIONNELLE

Goût délicatement sucré avec un arôme relevé. Délicieuse en soupe, en ragoût ou en écrasé. Attention: ne pas consommer crue!



PERSIL RACINE L'INTENSE

Goût relevé avec des notes légèrement sucrées. Généralement consommé sous forme de soupe ou en tranches frites de manière à obtenir de délicieuses chips.



TOPINAMBOUR L'EXOTIQUE

Agréable goût de noix. Remplace avantageusement la pomme de terre. Peut être cuit et dégusté avec la peau. Idéal en salade, en gratin ou en galette croustillante.

Le meilleur
de la nature