

Carottes	Brocolis	Épinard frais	Champignons	Chou de Bruxelles	Bettes , blettes ou Poirée	Poireaux	Chou rouge	Navet	Radis noir
Plein de recettes * sautés, creme, poelées ...	A la moutarde Sautés aux lardons ou bacon	Vapeur	Pensez aussi aux farces avec des champignons		Apprendre a les cuire Comme les épinards	En fondue de poireaux (base aussi pour tarte aux poireaux)	Cuits aux pommes	Sautés Soupes accompagnements	
En wok	En wok	En wok	En wok	En wok	En wok	Au jambon béchamel En wok		Wok	
						En vinaigrette			
En salade joyeuse	En salade joyeuse		En salade joyeuse	En salade joyeuse			En salade joyeuse	En salade joyeuse (cru rapé)	En salade joyeuse

Chou vert serré Chou-doux et Chou chinois	Endive	Crosnes	Céleri rave	Avocat	Betterave Crues ou cuites	Panais	Chou Fleur	Potimarron	Rutabagas , remplace le navet
Coleslaw En wok En purée Chou farcis (J'ai une recette simple)	Gratin, en accompagnement, en endives au jambon (voir ma recette sans precuisson)	Vapeur Sautées	Purée de céleri (les enfants adorent , testez!!)		Chaud en des réchauffés avec de la crème pour accompagner du porc par ex	En Purée dans les pots au feu, potée	Vapeur Purée gratin	Purée soupe tarte	Purée Ragout pot au feu
En salade joyeuse	En salade joyeuse	En salade joyeuse	En salade joyeuse ou rémoulade	En salade joyeuse	En salade joyeuse		En salade Joyeuse cru En taboulé		

Patates douces	Panais	Chou de choucroute	Betterave rouge						
Plein de recette salées gratin soupe croquettes souffles	Se cuisine comme la carotte ou le navet	Avec les poissons, les viandes blanches	Le meilleur remineralisant qui soit ! Directement assimilable par l'organisme						
Ou sucrées gâteaux, tartes pains pudding			Cru ou cuit Meme en accompagnement du porc en des chaud à la crème poivrée (végétale ou pas)						

Poireaux :

Fondue de poireaux

Faire revenir **une échalote émincée** .

Ajouter **500g de blancs de poireaux en rondelles, vin blanc 100ml , eau 100 ml** , 19 minutes à mijoter.

Ajouter **3 cuillères à soupe de crème fraîche ou de crème végétale, 1 cuillère soupe rase de moutarde**, sel et poivre en fonction de votre goût.

Papet Vaudois

Une recette suisse qui se sert avec une saucisse au chou suisse, mais n'importe quelle saucisse ira, même saucisse végétale.

Faire revenir 4 échalote émincée .

Ajouter 1 kg de blancs+ un peu de vert de poireaux en rondelles, 1 kg de pommes de terre en cubes de 2 cm environ de côté, 100 ml de vin blanc, 100ml d'eau et un bouillon cube (ou une CS de bouillon de légumes en poudre)

Cuire 25 mn environ, les pommes de terre et poireaux doivent être bien cuits

En fin de la cuisson, ajouter 100 ml de crème, puis ajouter **2CS de vinaigre**.

Vous pouvez écraser un peu les pommes de terre MAIS ne les réduisez pas en purée) et laisser mijoter encore quelques minutes.

Servir avec les saucisses cuites à part.