

# Les légumes anciens

Des saveurs rares à découvrir !

## HÉLIANTHI



Tartelette aux hélianthis et fromage bleu



Saveur proche du topinambour, plus délicate. Cuisson 15 min à petit bouillon.

## OCA DU PÉROU



Oca du Pérou caramélisé



Cru : chair acidulée. À la cuisson : gagne en douceur mais garde son caractère. Cuisson à la vapeur ou poêlés 15 min.

## PERSIL RACINE



Poêlée de légumes anciens



Chair parfumée. Cuisson 20 min à l'eau bouillante pour une purée aromatique. Ou en poêlée dans un mélange de légumes.

## CAPUCINE TUBÉREUSE



Sole aux légumes et sa sauce de capucine tubéreuse



Cru : piquante et parfumée, en tranche fine pour relever un plat. Cuite 15 min à l'eau bouillante : saveur d'asperge très délicate.

## CERFEUIL TUBÉREUX



Crème de cerfeuil et pomme



Bien nettoyé, il est excellent cru. Cuit 15 min à l'eau bouillante, sa saveur extraordinaire évoque le marron glacé.

